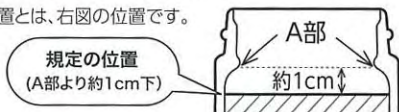


おいしく食べるためのワンポイントアドバイス

- 熱湯は沸とう直後のお湯を使用する。
- 使用前に必ず保温容器に熱湯(氷水)を入れ、温める(冷やす)。
- 加熱する際は、調理物の内部までしっかり火を通す。
- レンジで加熱するレシピは、耐熱容器を使用する。
保温容器に移す際はやけどに十分注意してください。
- 温度を維持するために保温容器に調理物を入れたあとはすぐにせんセットを閉める。
- できあがりまでの保温・保冷時間は必ず守る。

※1 規定の位置とは、右図の位置です。



※2 加熱時間は、炒め時間と、沸とうするまでの時間は除きます。

- このレシピで使用している計量単位 大さじ1=15mL 小さじ1=5mL
- ご使用前に、取扱説明書を必ずお読みください。

このレシピ集に掲載されているレシピはクックパッドでもご覧頂けます
<http://www.zojirushi.co.jp/syohin/food-jar/cookpad/index.html>

- ・ パソコン、スマートフォン、タブレット、携帯電話による通信料はお客様負担となります。
- ・ 一部の端末でご使用できない場合があります。



象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎(06)6356-2451

SW-JA型 / B

 **ZOJIRUSHI** &  **cookpad**

ORIGINAL RECIPE



ステンレス クック&フードジャー
SW-JA型

象印ならではの
高い保温力を活かした、
かしこくて美味しい
クックパッドオリジナルレシピ

※写真は全てイメージです。

豆乳きなこブラン・マンジェ

材料(約3~4人分)

750mL
サイズ

粉ゼラチン	10g
無調整豆乳	300mL
A 砂糖	50g
きな粉	30g
水(調理用)	150g
あずき棒アイス(市販品)	130mL
ミント	適量

つくり方

- 1 保温容器に氷水(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
- 2 耐熱容器に粉ゼラチンを入れる
- 3 なべにAを入れ、泡立て器で混ぜながら沸とうさせる
- 4 ③のうち大さじ2を②に入れ、なめらかになるまで手早く混ぜる
- 5 ④に③の残りを少しずつ入れ、手早く混ぜる
- 6 ①の氷水を捨て⑤を入れ、氷を少しずつつけて氷が溶けるまで手早く混ぜる(この時点で固まっていなくても保冷効果で固まります)
- 7 あずき棒アイスを約2cm幅に切り、棒をはずし⑥の中に入れる
- 8 お好みでミントを添え、せんセットを閉め1時間保冷する

保冷調理

750mL
694 kcal



🕒 1時間



サバ冷やし汁

材料(約3~4人分)

750mL
サイズ

きゅうり	70g
みょうが	2個
青じそ	5枚
サバ水煮缶(正味)	110g
氷(調理用)	120g
A 白すりごま	大さじ1
みそ	大さじ2-1/2
だし(素)	小さじ1/2
水	250mL

つくり方

- 1 保温容器に氷水(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - 2 きゅうりは薄切りにする
 - 3 みょうがは小口切り、青じそはせん切りにする
 - 4 ①の氷水を捨て、軽くほぐしたサバ、氷、②、③を入れ、混ぜ合わせたAを加え、せんセットを閉め1時間保冷する
- 食べる際によく混ぜてからお召し上がりください。

保冷調理

750mL
369 kcal



🕒 1時間



ピリ辛カムジャタン風スープ

材料(約3~4人分)

750mL
サイズ

豚バラ薄切り肉	80g
じゃがいも	180g
玉ねぎ	80g
みそ	大さじ1
コチュジャン	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
水	300mL
青ねぎ	適量

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - 2 豚肉は5cm長さ、じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする
 - 3 なべを熱し②の豚肉を炒め、肉の色が変われば残りの②と混ぜ合わせたAを加え強火で3分加熱する
 - 4 ①の湯を捨て③を入れ、せんセットを閉め3時間保温する
- お好みで青ねぎを添えてお召し上がりください。

保温調理

750mL
645 kcal



🕒 3分※2



🕒 3時間



ラトトゥイユ(野菜の煮込み)

材料(約3~4人分)

750mL
サイズ

ズッキーニ	200g
玉ねぎ	120g
パプリカ(赤、黄)	各100g
トマトケチャップ	大さじ3
オリーブ油	小さじ2・1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ2・1/2
バジル(乾燥)	小さじ1/3
粗びき黒こしょう	少々

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
- 2 ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る
- 3 耐熱ボウルに②とAを入れ軽く混ぜ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱する
※火の通りをよくする為に必ず耐熱ボウルをご使用ください。
- 4 ①の湯を捨て③を入れ、せんセットを閉め1時間保温する

保温調理

750mL
291 kcal



🕒 8分



🕒 1時間



おでん

材料(約4人分)

750mL
サイズ

大根	140g
こんにゃく	60g
焼きちくわ	70g
結び昆布(乾燥昆布でも可)	4個
うずら卵(水煮)	4個
「A」白だし	大さじ3・1/2
「A」水	330mL

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
- 2 大根は皮をむき、1.5cm厚さの半月切り、こんにゃくは厚みを半分にし、格子状に切り込みを入れ三角に2つに切る
- 3 焼きちくわは長さを半分にし、さらに斜めに2つに切る
- 4 なべに水(分量外)と②を入れ、3分間沸とうさせゆでこぼす
- 5 ④にAと③、結び昆布、うずら卵を加え沸とうさせ、中火で2分加熱する(※結び昆布がない場合は、乾燥昆布を水で戻し、適度な大きさに切ってから結ぶ)
- 6 ①の湯を捨て⑤の材料を汁につかるように入れ、せんセットを閉め3時間保温する

保温調理

750mL
209 kcal



🕒 5分※2



🕒 3時間



トマトポトフ

材料(約3~4人分)

750mL
サイズ

ウインナー	4本
キャベツ	90g
にんじん	40g
玉ねぎ	70g
コンソメ(顆粒)	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ1・1/3
カットマト缶	90g
粉チーズ	小さじ2
粗びき黒こしょう	少々
水	300mL
パセリ	適量

つくり方

- 1 保温容器に熱湯(分量外)を規定の位置(※1)まで入れ、せんセットを閉める
 - 2 ウインナーは切り込みを入れ、キャベツは3cm角に切り、にんじんは半月の薄切り、玉ねぎは薄切りにする(ウインナーが規定の位置に収まらない場合は適当な大きさに切ってください)
 - 3 なべにAと②を入れ沸とうさせながら4分加熱する
 - 4 ①の湯を捨て③を入れ、せんセットを閉め3時間保温する
- ポトフにはお好みで刻んだパセリを添えてお召し上がりください。

保温調理

750mL
389 kcal



🕒 4分※2



🕒 3時間

