

おうちシェフ
BLENDER
RECIPE BOOK

おうちシェフ BLENDER RECIPE BOOK



siroca

siroca



19441511

おうちシェフBLENDER

食材を入れて、あとはおまかせ。
おうちシェフ BLENDERと、
食べたいものを、食べたいときに。

朝の一杯から、食卓を彩るひと皿まで。
その日の気分に取り添いながら、
いつもの一品も、ちょっと特別な一品も。

できあがるまでの時間は、
ほかの料理をしたり、ひと息ついたり。

毎日の食卓に、おいしさと彩りを。
おいしく整う、心地よい毎日へ。



CONTENTS

レシピ一覧

自由につくる、おいしさの設計図

- 6 基本的な使い方／具材と水分量の目安
オートメニューガイド

植物性ミルク

- 8 まるごと豆乳
- 9 おからとわかるすっきり豆乳
- 10 黒豆豆乳
- 11 小豆豆乳
- 12 アーモンドミルク
オーツミルク
カシューナッツミルク

毎日のごはん

- 14 バターチキンカレー
- 15 ミックスビーンズと彩り野菜のカレー
- 16 アメリケーヌパスタソース
- 17 トマトパスタソース
ナスのディップソース
- 18 豆乳ごま味噌坦々うどんスープ
- 19 豆乳鍋スープ
- 20 おかゆ
- 21 トムカーガイ (ココナッツミルク粥)
- 22 チーズリゾット
- 23 鶏ときのこの雑炊

毎日飲みたいポタージュ

- 24 皮までまるごとかぼちゃのポタージュ
- 25 バター香るさつまいものポタージュ
- 26 マッシュルームとじゃがいものポタージュ
にんじんとパプリカのポタージュ
里芋と長ねぎのポタージュ
- 28 チーズ香るブロッコリーポタージュ
- 29 残り野菜のカレーポタージュ
- 30 キャベツとじゃがいものポタージュ
とうもろこしのポタージュ
アボカドの冷製ポタージュ
- 31 ガスパチョ

ごろごろごちそうスープ

- 32 あさりのクラムチャウダー
- 33 さつまいもとかぼちゃのミネストローネ
- 34 鹹豆漿 (シェントウジャン)
- 35 チリコンカンスープ

レシピブックについて

- ◎付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピに記載していない場合があります。
- ◎本レシピブックに掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。
- ◎本レシピブックの内容は改善のため、予告なく変更することがあります。

スムージー&ドリンク

- 36 体がよるこぶgreenスムージー
- 37 ビーツとオレンジのスムージー
- 38 ミックスベリーのフロゼンスムージー
抹茶フラッペ
オートミールときな粉のスムージー
- 39 セロリとパイナップルのココナッツスムージー
- 40 バナナとアーモンドのスムージー
バニラキャラメルフラッペ
ダークモカフラッペ
- 41 コーヒーフロゼン
- 42 黒ごま香るブルーベリー豆乳スムージー
トマトとりんごのスムージー
フロゼンマンゴーラッシー
- 43 あずき豆乳のほっこりスムージー
さつまいもとりんごのあったかスムージー

デザート&生地

- 44 栗しるこ
- 45 水ようかん
- 46 アイスcream
- 47 マンゴープリン
- 48 エスプーマ3種 かき氷に添え
(エスプーマいちご/エスプーマ抹茶/
エスプーマ黒みつ)
- 50 紅茶のベイクドチーズケーキ
- 51 マーラーカオ
- 52 フォンダンショコラ
ホイップクリーム
- 54 ふわもちのチーズボンデケーキ
- 55 生米で作る米粉パン

ソース・調味料・発酵

- 56 玉ねぎドレッシング
アンチョビシーザードレッシング
- 57 アボカドディップ
マヨネーズ
サルサソース
- 58 ヨーグルト
ジャム(ブルーベリーとドライブルー/マンゴーとバナナ/キウイとパイナップル)
- 59 一晩味噌
- 60 発酵バター
- 61 甘酒
- 62 5種の麴
(塩麴/しょう油麴/コチュジャン麴/
にんにく麴/玉ねぎ麴)

やわらか

- 64 お野菜のペースト
(かぼちゃ/にんじん/ブロッコリー/さつまいも)
- 65 チーズ風味のミルク雑炊
ブロッコリーと豆腐のディップソース
さばカレー

レシピの見方

選ぶオートメニューと調理時間、マニュアル機能の設定時間を記載しています。

●オートメニューの例

豆乳	オートメニュー名	
③なめらか	オートメニュー番号	
35分	調理時間	

●マニュアルの例

マニュアル高速	マニュアル	
	(低速または高速)	
1分	設定時間	

●スムージーの例

スムージー	①フロゼンスムージー②スムージー
②ふつう なめらか	はお好みで「ふつう」「なめらか」を選んでください。
1分30秒 3分	

調理時間について

◎オートメニューの調理時間、マニュアル機能の設定時間は本レシピブックに記載されている食材に合わせた調理時間の目安です。◎食材や調理環境によって加熱時間が変わるため、オートメニューの調理時間が前後することがあります。



自由につくる、おいしさの設計図

基本的な使い方

① 材料を入れる



② 本体の準備



③ メニューを選択しスタートする



④ できあがり



【大きさの目安】
2〜3cm角

【入れる順】
「液体・やわらかい食材」から
「かたい食材」

ふたを閉め、ポットを本体に
セットし、電源プラグをコン
セントに差し込みます。

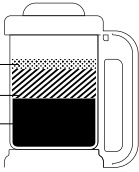
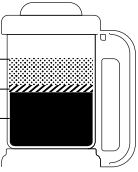
《オート》を押してから
《◀》／《▶》を押して、作り
たいメニューを選びます。
《スタート／取消》で運転が
始まります。

ブザーが鳴ったら、ポットを
本体から取り外し、ふたを開
けて器に注ぎます。

オートメニューガイド

作れるメニュー	1 フローズンスムージー	2 スムージー	3 豆乳 ふつつう	3 豆乳 なめらか	4 スープ	5 ごろごろスープ
選ぶオートメニュー (主な動作)	加熱 かくはん 保温	加熱 かくはん 保温	加熱 かくはん 保温	加熱 かくはん 保温	加熱 かくはん 保温	加熱 かくはん 保温
レシピ例	体がよるこぶ greensスムージー —— コーヒーフローズン	ピーツとオレンジのスムージー —— バナナとアーモンドのスムージー —— ガスバチョ	おからとわける すっきり豆乳	まるごと豆乳 —— 黒豆豆乳 —— 小豆豆乳	皮までまるごと かぼちゃのポターージュ —— マッシュルームとじゃがいものポターージュ	あさりのクラムチャウダー —— さつまいもとかぼちゃのミネストローネ
調理時間 ふつつう/なめらか	⌚2分/4分	⌚1分30秒/3分	⌚25分	⌚35分	⌚35分	⌚40分

具材と水分量の目安

	スムージー	 野菜50g 果物150g 水分250mL	ポタージュ	 野菜200g 玉ねぎ50g 水分400mL
【甘さ】はちみつ、メープルシロップ、甘酒などを足す。 【栄養バランス】野菜を多めにする／タンパク質をプラスするにはヨーグルト(より高タンパク質ならギリシャヨーグルト)を足す。 【温度】より冷やしたい場合は氷を入れたグラスに注ぐ。			【濃さ】水分を調整する／野菜を多めにする。 【コク】仕上げるに生クリーム、バター、味噌を足す。 【風味】和風だし、コンソメ、鶏がらスープの素を加える。 【温度】冷たいスープにしたいときは冷蔵庫で冷やす。	



パスタソース

7 | ソース

加熱

かくはん

保温

トマトパスタソース

⌚40分



おかゆ
リゾット

8 | おかゆ

加熱

かくはん

保温

全粥・五分粥
—
チーズリゾット
—
鶏ときのこの雑炊

⌚40分/50分



野菜ベースト

10 | やわらか食

加熱

かくはん

保温

栗しるこ
—
水ようかん

⌚12分



こうじ味噌

12 | こうじ

加熱

かくはん

保温

一晚味噌
—
甘酒
—
塩麴

⌚1～10時間



米粉パン生地

13 | 生地

加熱

かくはん

保温

紅茶のベイクド
チーズケーキ
—
生米で作る米粉パン

⌚1分40秒



ジャム

6 | ジャム

加熱

⌚40分



ヨーグルト

11 | ヨーグルト

加熱

⌚1～6時間



薬膳茶

9 | 薬膳

加熱

保温

⌚10分

薬膳メニューで作れるレシピは、「どんどんふえるレシピ」で公開中!



まるごと豆乳

豆乳 ③なめらか 35分

材料

【できあがり量:約400ml】

大豆(乾燥) …40g

水…400ml

【できあがり量:約500ml】

大豆(乾燥) …50g

水…500ml

【できあがり量:約600ml】

大豆(乾燥) …60g

水…600ml

作り方

- 1 ポットに大豆(乾燥)、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

大豆は水に浸さず、乾燥大豆をそのままご使用ください。



おからとわけるすっきり豆乳

豆乳

③ふつう

25分

材料

【できあがり量:約300ml】

大豆（乾燥）…80g

水（浸水用）…240ml

水…480ml

作り方

【下準備】水（浸水用）に大豆を6～8時間浸す。

- 1 ポットに大豆、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。
- 3 ボウルの上にザルをのせ、目の細かい布でこす。

ポイント

豆乳をこすときは、やけどに注意して木べらやお玉の裏を使ってこしてください。



黒豆豆乳

豆乳 ③なめらか 35分

材料

【できあがり量:約400ml】

黒豆(乾燥) …40g

水…400ml

作り方

【下準備】黒豆(乾燥)は水で洗い、水気を取った後、トースター(200℃)で焦がさないように注意しながら5分煎る。

- 1 ポットに煎った黒豆、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。



小豆豆乳

豆乳

③なめらか

35分

材料

【できあがり量:約400ml】

小豆（乾燥）…40g

水…400ml

作り方

- 1 ポットに小豆（乾燥）、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。





アーモンドミルク

マニュアル高速

1分

材料 [2~3人分]

アーモンド (素焼き)
…120g
水 (浸水用) …400ml
水…400ml

作り方

- 【下準備】アーモンドを洗い、水 (浸水用) に一晩浸す。
- 1 ポットにアーモンド、水を入れ、本体にセットする。
 - 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。
 - 3 ボウルの上にザルをのせ、目の細かい布でこす。

ポイント

アーモンドミルクの搾りかす (アーモンドパルプ) はシリアルに入れたり、クッキーやブラウニーに活用できます。

オーツミルク

マニュアル高速

1分

材料 [2~3人分]

オートミール
(インスタントオーツ)
…40g
水…400ml

作り方

- 1 ポットにオートミール、水を入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。

ポイント

できあがったオーツミルクはお早めにお召し上がりください。

カシューナッツミルク

マニュアル高速

1分

材料

【できあがり量:約200ml】
カシューナッツ (素焼き)
…50g
水…150ml

作り方

- 【下準備】カシューナッツを水 (分量外) に一晩浸す。
- 1 ポットに水気を切ったカシューナッツ、水を入れ本体にセットする。
 - 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。

ポイント

できあがったカシューナッツミルクはお早めにお召し上がりください。

バターチキンカレー

ごろごろスープ ⑤ 40分

材料 [2~3人分]

鶏もも肉…150g

玉ねぎ…80g

A トマト缶 (カット) …300g

水…150ml

すりおろしにんにく…小さじ1/2

すりおろししょうが…小さじ1/2

鶏ガラスープの素 (顆粒) …小さじ1

バター…10g

カシューナッツ…15g

カレーフレーク…90g

作り方

- 1 鶏もも肉は4cmの大きさに、玉ねぎはうす切りに切る。
- 2 ポットに玉ねぎ、鶏もも肉、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら鶏肉を取り出し、カレーフレークを入れる。
- 5 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。
- 6 鶏肉を戻し、お皿に盛りつける。



ミックスビーンズと彩り野菜のカレー

ごろごろスープ

⑤

40分

材料 [2〜3人分]

ミックスビーンズ…100g

パプリカ (赤) …1/2個

パプリカ (黄) …1/2個

なす…80g

玉ねぎ…50g

水…300ml

カレーフレーク…90g

作り方

- 1 パプリカ、なす、玉ねぎは3cm角に切る。
- 2 ポットに1、ミックスビーンズ、水を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらカレーフレークを加え、小さめのゴムベラで混ぜる。



アメリカーナパスタソース

スープ ④ 35分

材料 [2~3人分]

玉ねぎ…50g
A 桜えび…20g
牛乳…150ml
水…50ml
トマト缶 (カット) …300g
バター…10g
すりおろしにんにく…小さじ1/2
塩…小さじ1
黒こしょう…適量

作り方

- 1 玉ねぎはうす切りにする。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 塩・こしょう (分量外) で味を調える。



トマトパスタソース ナスのディップソース

トマトパスタソース

ソース ⑦ 40分

材料 [2~3人分]

トマト缶(ホール)…400g 玉ねぎ…50g
すりおろしにんにく…小さじ1/2
コンソメ(顆粒)…小さじ1
塩…小さじ1 水…50ml

作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅のうす切りにする。
- 2 ポットに1、おろしにんにく、水、トマト缶、塩、コンソメの順に入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ナスのディップソース

マニュアル高速 1分

材料

ナス…250g (2~3本)
ブラックオリーブ(スライス)…25g
クリームチーズ…30g
生クリーム…大さじ3
オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ1
すりおろしにんにく…小さじ1/4

作り方

- 【下準備】ナスは皮をむき、2cm角に切る。
耐熱容器にナスとクリームチーズを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱し、水を切って粗熱を取る。
- 1 ポットになす、クリームチーズ、ブラックオリーブ、生クリーム、オリーブオイル、レモン汁、すりおろしにんにくの順に入れ、本体にセットする。
 - 2 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。



豆乳ごま味噌坦々うどんスープ

豆乳 ③なめらか 35分

材料 [2人分]

A 大豆…50g

水…500ml

鶏ガラスープの素(顆粒)…大さじ1

すりおろしにんにく…小さじ1/2

すりおろししょうが…小さじ1/2

白ごま…20g

みそ…大さじ1・1/2

ごま油…小さじ1

作り方

- 1 ポットにAの材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。
- 3 調理が終了したらみそ、ごま油を加え、マニュアル低速を選び、30秒に設定し、スタートする。

ポイント

具材として肉みそ、チンゲン菜、ラー油、白髪ねぎがおすすめです。



豆乳鍋スープ

豆乳

③なめらか

35分

材料 [2人分]

大豆 (乾燥) …40g

水…400ml

めんつゆ…80ml

水…200ml

作り方

- 1 ポットに大豆 (乾燥)、水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。
- 3 できあがった豆乳にめんつゆ、水を混ぜ合わせる。



おかゆ

全 粥

おかゆ ⑧ふつう 40分

材料 [3～4人分]

米…100g
水…600ml

五 分 粥

おかゆ ⑧なめらか 50分

材料 [3～4人分]

米…50g
水…600ml

作り方

【下準備】米を洗い、水に1時間ほど浸す。

- 1 ポットに浸した米と水を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

できあがったおかゆは、早めにポットから取り出してください。



トムカーガイ(ココナッツミルク粥)

おかゆ

⑧なめらか

50分

材料 [2~3人分]

米…90g

水…350ml

鶏ささみ肉…100g

マッシュルーム…5個

A ココナッツミルク…250ml

すりおろしにんにく…小さじ1

すりおろししょうが…小さじ1

鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ2

砂糖…小さじ1

レモン汁…小さじ1

鷹の爪(種は取り除く)…1本

作り方

- 1 米を洗い、水に1時間浸す。
- 2 鶏ささみ肉は筋を取り、縦半分にしてからそぎ切りにする。
- 3 マッシュルームは半分に切る。
- 4 ポットに1の浸した米と水、2、A、3を入れ、本体にセットする。
- 5 メニューを選び、スタートする。

ポイント

できあがったおかゆは、早めにポットから取り出してください。



チーズリゾット

おかゆ ⑧ふつう 40分

材料 [2〜3人分]

- 米…100g
オリーブオイル…小さじ1
A 白ワイン…小さじ1
コンソメ（顆粒）…小さじ1
塩…小さじ1/3
すりおろしにんにく…小さじ1/2
水…450ml
B バター…10g
シュレッドチーズ（生食用）…20g
粉チーズ…大さじ1

トッピング例

パルメザンチーズ、黒こしょう、ローズマリー

作り方

- 1 米は洗わずにオリーブオイルをかけ、混ぜ合わせる。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらBを加え、小ぶりのゴムベラ等でよく混ぜ合わせる。



鶏ときのこの雑炊

おかゆ

⑧なめらか

50分

材料 [2~3人分]

米…90g

水…600ml

鶏もも肉…100g

きのこ（えのき、しいたけ）…各30g

A 和風だし（粉末）…3g

しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

塩…小さじ1/4

作り方

- 1 米を洗い、水に1時間浸す。
- 2 鶏もも肉は小さめのひと口大に切る。
- 3 えのきは根元を切り落とし、3cm幅に切り、ほぐす。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- 4 ポットに1の米と水、2、Aを入れ、本体にセットする。
- 5 メニューを選び、スタートする。



肌や髪を癒す

皮までまるごとかぼちゃのポタージュ

スープ ④ 35分

材料 [3～4人分]

かぼちゃ…250g
玉ねぎ…50g
水…200ml
牛乳…200ml
塩…小さじ1/3

トッピング例

かぼちゃの種、黒こしょう

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取り、皮ごと3cm角に切る。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、牛乳、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ポイント

トッピングとしてガラムマサラをかけると大人向けのスパイシーな仕上がりになります。



バター香るさつまいものポタージュ

スープ

④

35分

材料 [3〜4人分]

さつまいも…200g

玉ねぎ…50g

水…220ml

牛乳…200ml

塩…小さじ1/3

A バター…10g

トッピング例

さつまいも、シナモン

作り方

- 1 さつまいもは端の部分は取り、皮ごと2cm角に切り、水でさらす。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、牛乳、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

できあがったスープは、さつまいもの特性で冷めると固まりやすいため、お早めにお召し上がりください。





マッシュルームとじゃがいものポタージュ

スープ

④

35分

材料 [3~4人分]

マッシュルーム…100g
じゃがいも…100g
玉ねぎ…50g 水…400ml
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
塩…小さじ1/2
A バター…10g
生クリーム…大さじ3

トッピング例

マッシュルーム、くるみ、オリーブオイル

作り方

- 1 マッシュルームは2等分に、じゃがいも、玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。

3 メニューを選び、スタートする。

4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

できあがりのスープにベーコンやきのこ、コーンなどの具材を加え、味を整えてパスタソースとしても楽しめます。

にんじんとパプリカのポタージュ

スープ

④

35分

材料 [3~4人分]

にんじん…140g
パプリカ(赤)…100g
玉ねぎ…50g
米…20g
水…400ml
コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
塩…小さじ1/4

トッピング例

にんじん、オリーブオイル

作り方

- 1 にんじんはヘタを取り、皮が付いたまま厚さ5mmのいちょう切りにする。パプリカはヘタと種を取り、ひと口大に切る。玉ねぎは2cm幅に切る。

2 ポットに1と米、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。

3 メニューを選び、スタートする。

ポイント

お好みで粉チーズやカッテージチーズを合わせると、お子様にも飲みやすくなります。

胃を守り、腸内環境を整える

里芋と長ねぎのポタージュ

スープ

④

35分

材料 [3~4人分]

里芋…200g
長ねぎ…1/4本
水…400ml
煮干し…12g
塩…小さじ1/2
A みそ…大さじ1
牛乳…大さじ2

トッピング例

長ねぎ、黒こしょう、オリーブオイル

作り方

- 1 里芋は皮をむき、厚さ1cmに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。煮干しは頭とわたを取り除き、半分にする。
- 2 ポットに1と水、塩を入れ、本体にセットする。

3 メニューを選び、スタートする。

4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

トッピングに柚子七味をかけるのもおすすめです。

たんぱく質とビタミンCたっぷり

チーズ香るブロッコリーポタージュ

スープ ④ 35分

材料 [3~4人分]

ブロッコリー…200g
玉ねぎ…50g
水…400ml
塩…小さじ1/2
A 生クリーム…大さじ2
粉チーズ…大さじ2

トッピング例

ブロッコリー、イタリアンパセリ、生クリーム、オリーブオイル

作り方

- 1 ブロッコリーは茎、房部分ともにひと口大に切る。玉ねぎは2cm幅に切る。
- 2 ポットに1、水、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。



残り野菜のカレーポタージュ

スープ

④

35分

材料 [3〜4人分]

残り野菜…250g

具材例:調理時に出てしまうブロッコリーの茎、にんじんの皮、冷蔵庫で余っている野菜の切れ端など

コンソメ(顆粒) …小さじ1

塩…小さじ1/2

水…400ml

A カレー粉…小さじ1/2

ココナッツミルク…大さじ3

トッピング例

ケール、黒こしょう

作り方

- 1 野菜はひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

ポイント

残り野菜が出たらひと口大に切り、密封袋に入れて冷凍しておく、作りたいたときに冷凍のまま使用できます。



キャベツとじゃがいものポタージュ

スープ ④ 35分

材料 [3~4人分]

キャベツ…130g ジャがいも…100g
玉ねぎ…50g 塩…小さじ1/2
水…400ml
コンソメ (顆粒) …小さじ1/2
生クリーム…大さじ3

トッピング例

キャベツ、白ごま、黒こしょう、オリーブオイル

作り方

- 1 キャベツ、じゃがいも、玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水、コンソメ、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら生クリームを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。

とうもろこしのポタージュ

スープ ④ 35分

材料 [3~4人分]

とうもろこし…1本 (正味約170g)
水…200ml 牛乳…200ml
塩…小さじ1/3

トッピング例

黒こしょう

作り方

- 1 とうもろこしは芯から実を外す。
- 2 ポットに1、水、牛乳、塩を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ポイント

とうもろこしの代わりにコーン(缶詰)を使用する場合は200gでお作りください。缶詰により仕上がりの味は異なるため、塩や調味料で調整してください。

アボカドの冷製ポタージュ

スムージー ②なめらか 3分

材料 [2~3人分]

アボカド…1個 牛乳…400ml
レモン汁…小さじ1 塩…ひとつまみ
生クリーム…大さじ1

トッピング例

クスクス、ミント、オリーブオイル

作り方

- 1 アボカドはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、牛乳、レモン汁、塩、生クリームを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



ほてった体を冷ます

ガスパチヨ

スムージー

②なめらか

3分

材料 [3~4人分]

トマト…中3個

パプリカ (赤) …1/2個

玉ねぎ…1/4個

A すりおろしにんにく…小さじ1/4

白ワインビネガー…大さじ1/2

オリーブオイル…大さじ1

塩…ひとつまみ

トッピング例

ミニトマト、バジル、オリーブオイル、
紫たまねぎ

作り方

- 1 トマト、パプリカはひと口大に切る。玉ねぎはうす切りにし、水にさらす。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



あさりのクラムチャウダー

ごろごろスープ ⑤ 40分

材料 [2〜3人分]

あさり(むき身) …80g

ベーコン…70g

じゃがいも…100g

にんじん…40g

玉ねぎ…50g

A 水…180ml

牛乳…320ml

コンソメ…小さじ1/2

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

【とろみ付け用】

コーンスターチ…大さじ2

水…大さじ2

作り方

- 1 ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
- 2 ポットに玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコン、A、あさを順に入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら、水で溶いたコーンスターチを加え、小さめのゴムベラ等でやさしくかき混ぜ、とろみをつける。



さつまいもとかぼちゃのミネストローネ

ごろごろスープ

⑤

40分

材料 [3~4人分]

さつまいも…40g
かぼちゃ…40g
玉ねぎ…30g
にんじん…20g
キドニービーンズ (水煮) …30g
A トマト缶 (カット) …200g
水…500ml
コンソメ (顆粒) …小さじ1
塩…小さじ1/2
ケチャップ…大さじ1

トッピング例

マカロニ、パセリ、オリーブオイル

作り方

- 1 さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんは8mm角の大きさに切る。
- 2 ポットに1、キドニービーンズ、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらケチャップを加え、小さめのゴムベラ等でやさしく混ぜる。



鹹豆漿（シェントウジャン）

材料 [1杯分]

豆乳…200ml

※豆乳の作り方 (p.8-9)

黒酢…小さじ2

しょうゆ…小さじ1

A ザーサイ…10g

小ねぎ…適量

ラー油…適量

中華揚げパンまたはフランスパン
…2〜3枚

トッピング例

パクチー

作り方

- 1 小ねぎは小口切りにする。中華揚げパンまたはフランスパンは薄く切る。
- 2 丼に黒酢、しょうゆを入れて混ぜる。
- 3 沸とう直前まで温めた豆乳を2に注ぎ入れる。
- 4 Aをのせる。



チリコンカンスープ

ごろごろスープ

⑤

40分

材料 [3~4人分]

キドニービーンズ (水煮) …50g

ひよこ豆 (水煮) …50g

ベーコン…60g

玉ねぎ…40g

にんじん…40g

セロリ…40g

A トマト缶 (カット) …250g

水…350ml

オリーブオイル…小さじ1

顆粒コンソメ…小さじ1

チリパウダー…小さじ1

すりおろしにんにく…小さじ1/2

B ケチャップ…大さじ1

ウスターソース…大さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンは8mm角に切る。
- 2 ポットに1、キドニービーンズ、ひよこ豆、Aを順番に入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらBを加え、小さめのゴムベラ等でやさしく混ぜる。



体がよろこぶgreenスムージー

フローズンスムージー

① ふつう | なめらか

2分 | 4分

材料 [2人分]

小松菜…30g

りんご…50g

バナナ…60g

牛乳…200ml

作り方

【下準備】小松菜は3cmの長さに、りんごは1cm角に、バナナは1.5cm角に切る。切った食材を平らに並べてラップで包み、冷凍する。

1 ポットに小松菜、りんご、バナナ、牛乳を入れ、本体にセットする。食材はくっつかないようにほぐして入れる。

2 メニューを選び、スタートする。



ビーツとオレンジのスムージー

スムージー

②ふつう

1分30秒

材料 [2〜3人分]

ビーツ (水煮) …80g

オレンジ…90g

ドライブルーベリー (種なし) …2個

バナナ…1本

A レモン汁…小さじ1

氷…150g

作り方

- 1 ビーツ、オレンジ、バナナはひと口大に切る。ドライブルーベリーは5mm幅に切る。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ポイント

氷は具材が冷蔵または常温の状態での目安量です。



ミックスベリーのフロースムージー

抹茶フラッペ

オートミールときな粉のスムージー

ミックスベリーの フロースムージー

フロースムージー

① ふつう | なめらか

2分 | 4分

材料 [2~3人分]

ヨーグルト…80g 牛乳…120ml
ミックスベリー (冷凍) …120g

抹茶フラッペ

フロースムージー

① ふつう

2分

材料 [2~3人分]

バニラアイス…50g
牛乳氷 (牛乳を製氷皿で凍らせたもの) …160g 牛乳…150ml
抹茶 (パウダー大さじ1をお湯大さじ1に溶かしよく冷ます) 練乳…35g

オートミールと きな粉のスムージー

スムージー

② ふつう | なめらか

1分30秒 | 3分

材料 [2~3人分]

バナナ (1cm幅の輪切り) …1本
牛乳…200ml
オートミール (インスタントオーツ) …15g
きなこ…大さじ1 黒みつ…小さじ1

作り方

- 1 ボットに材料を記載順に入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。



セロリとパイナップルのココナッツスムージー

フローズンスムージー

①ふつう 2分

材料 [2〜3人分]

セロリ…80g
冷凍パイナップル…130g
ココナッツミルク…150g
氷…100g (ココナッツミルクが常温の場合)

作り方

- 1 セロリは幅1cmに切る。
- 2 ポットにココナッツミルク、セロリ、冷凍パイナップル、氷 (ココナッツミルクが常温の場合) の順に入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



バナナとアーモンド のスムージー

スムージー ②ふつう|なめらか
1分30秒|3分

材料 [2人分]

バナナ…1本 豆乳…250ml ココア…大さじ1 お湯…大さじ1 アーモンド(素焼き)…10g

トッピング例

チョコレート、バナナ、ホイップクリーム

作り方

- 1 バナナは1cm幅の輪切りにする。
- 2 ココアをお湯で溶かし、冷ましておく。
- 3 ポットにバナナ、豆乳、2、アーモンドを入れ、本体にセットする。
- 4 メニューを選び、スタートする。

バニラキャラメル フラッペ

フロゼンススムージー ①ふつう
2分

材料 [2人分]

牛乳氷(牛乳を製氷皿で凍らせたもの)…160g 牛乳…150ml バニラアイス…50g キャラメルシロップ…30g

トッピング例

シナモン、ホイップクリーム

作り方

- 1 ポットにバニラアイス、牛乳、牛乳氷、キャラメルシロップの順に入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ダークモカフラッペ

フロゼンススムージー ①ふつう
2分

材料 [2人分]

牛乳氷(牛乳を製氷皿で凍らせたもの)…160g 牛乳…150ml バニラアイス…50g お湯…大さじ1 チョコレートシロップ…25g インスタントコーヒー…大さじ1

トッピング例

ココアビスケット、ホイップクリーム

作り方

- 1 インスタントコーヒーをお湯で溶かし、冷ましておく。
- 2 ポットにバニラアイス、牛乳、牛乳氷、チョコレートシロップ、1を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



コーヒーフローズン

フローズンスムージー

①ふつう

2分

材料 [2〜3人分]

牛乳…150ml

氷…150g

インスタントコーヒー…大さじ2

砂糖…大さじ2

作り方

- 1 ポットに牛乳、インスタントコーヒー、砂糖、氷の順に入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

お好みの氷の状態に加減してください。



紫外線のダメージを癒す

黒ごま香る ブルーベリー 豆乳スムージー

スムージー ②ふつう|なめらか
1分30秒|3分

材料 [2人分]

ブルーベリー (冷凍) …80g
いりごま (黒) …小さじ1
きび砂糖…大さじ1
豆乳…250ml
※豆乳の作り方 (p.8-9)

作り方

- 1 ポットにブルーベリー、豆乳、いりごま (黒)、きび砂糖を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

トマトとりんごの スムージー

スムージー ②ふつう|なめらか
1分30秒|3分

材料 [2人分]

トマト…1個
りんご…1/2個
水…100ml

作り方

- 1 トマト、りんごはひと口大に切る。
- 2 ポットに1、水を加え、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

フローズン マンゴーラッシー

フローズンスムージー ①ふつう|なめらか 2分|4分

材料 [2人分]

マンゴー (冷凍) …150g
牛乳…150ml
プレーンヨーグルト…150g

作り方

- 1 ポットにヨーグルト、マンゴー (大きめのものは2cm角に切る)、牛乳の順に入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。



あずき豆乳の ほっこりスムージー

豆乳

③なめらか

35分

材料 [2~3人分]

小豆(乾燥) …25g 大豆(乾燥) …20g
水…300ml 砂糖…小さじ2

トッピング例

豆乳フォーム、粒あん

作り方

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

甘さはお好みで調整してください。

乾燥しはじめる季節に

さつまいもとりんごの あったかスムージー

豆乳

③なめらか

35分

材料 [2~3人分]

さつまいも…80g りんご…60g 大豆(乾燥) …20g
いりごま(白) …大さじ1 水…250ml
A おろししょうが…小さじ1/2 A はちみつ…小さじ1

トッピング例

シナモンパウダー、シナモンスティック

作り方

- 1 さつまいも、りんごは厚さ1cmのいちょう切りにする。
- 2 ポットに1、大豆(乾燥)、水、いりごま(白)を入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、10秒に設定し、スタートする。



栗しるこ

やわらか食 (10) 12分

材料 [2〜3人分]

甘栗…70g
白あん…160g
水…220ml

トッピング例

栗の渋皮煮

作り方

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ポイント

できあがりが濃く感じる場合は、お湯で調整してください。



水ようかん

やわらか食

⑩

12分

材料 [1台分(7×16.5×5cmの型)]

こしあん…300g

水…350g

粉寒天…4g

グラニュー糖…30g

作り方

- 1 ポットにこしあん、水、粉寒天、グラニュー糖を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。
- 3 型に茶こしなどでこしながら流し入れ、冷蔵庫で、冷やし固める。



アイスクリーム

材料

生クリーム…200ml

グラニュー糖…30g

牛乳…100ml

バニラオイルまたはバニラエッセンス
…適量

作り方

- 1 ポットに生クリーム、グラニュー糖を入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル低速を選び、40秒に設定し、スタートする。
- 3 牛乳、バニラオイルまたはバニラエッセンスを加え、マニュアル低速で50秒に設定し、スタートする。
- 4 タッパーに入れ、冷凍庫で冷やす。2時間に1回かき混ぜ、冷やし固める。



マンゴープリン

マニュアル低速

1分

材料 [5個分(100mlカップの場合)]

冷凍マンゴー…200g

牛乳…200ml

砂糖…50g

粉ゼラチン…5g

お湯 (55℃) …50ml

作り方

- 1 冷凍マンゴーは解凍しておく。
- 2 粉ゼラチンはお湯でふやかす。
- 3 ポットに牛乳、砂糖、1、2を入れ、本体にセットする。
- 4 マニュアル低速を選び、1分に設定し、スタートする。
- 5 グラスやカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



エスプーマ3種 かき氷に添え

ポイント

全体を軽く混ぜ合わせてからお召し上がりください。

エスプーマいちご

マニュアル高速 1分

材料	作り方	
いちごまたは冷凍いちご …100g 砂糖…30g 粉ゼラチン…2g お湯(55℃)…大さじ2	1 いちごは冷凍の場合、解凍しておく。 2 粉ゼラチンはお湯でふやかす。 3 ポットに1、砂糖、2を入れ、本体にセットする。 4 マニュアル高速を選び、1分に設定し、	スタートする。 5 調理が終了したら、器などに移し、冷蔵庫で冷やす。

エスプーマ抹茶

材料	作り方	
生クリーム…200ml 砂糖…30g 抹茶…大さじ1 お湯(80℃)(抹茶用) …大さじ2 粉ゼラチン…1g お湯(55℃)(粉ゼラチン用) …大さじ1	1 抹茶はお湯で溶かしておく。 2 粉ゼラチンはお湯でふやかす。 3 ポットに生クリーム、砂糖を入れ、本体にセットする。 4 マニュアル低速を選び、50秒に設定し、スタートする。 5 1、2を加え、マニュアル低速を選び、50秒	に設定し、スタートする。 6 調理が終了したら、器などに移し、冷蔵庫で冷やす。

エスプーマ黒みつ

材料	作り方	
生クリーム…200ml 砂糖…30g 黒みつ…大さじ1 粉ゼラチン…1g お湯(55℃)…大さじ1	1 粉ゼラチンはお湯でふやかす。 2 ポットに生クリーム、砂糖を入れ、本体にセットする。 3 マニュアル低速を選び、50秒に設定し、スタートする。 4 1、黒みつを加え、マニュアル低速を選び、50秒に設定し、スタートする。 5 調理が終了したら、器などに移し、冷蔵庫で冷やす。	



紅茶のバイクドチーズケーキ

生地 ⑬ 1分40秒

材料 [1台分(直径18cmの丸型)]

クリームチーズ…200g

卵…2個

生クリーム…200ml

小麦粉…25g

砂糖…80g

レモン汁…小さじ1

アールグレイ茶葉(細かいもの)…2g

ビスケット…100g

溶かしバター(食塩不使用)…40g

作り方

【下準備】卵、クリームチーズは常温にもどす。ケーキ型の底面と側面にクッキングシートを敷く。

【土台を作る】ビスケットを粉々に砕き、溶かしバターを混ぜる。ケーキ型にビスケットを隙間なく敷き詰め、冷蔵庫で30分以上冷やしておく。

1 ポットに生クリーム、卵、砂糖、レモン汁、小麦粉、アールグレイ茶葉を順番に入れる。さらにクリームチーズは4回ほど崩しながら入れ、本体にセットする。

2 メニューを選び、スタートする。

3 調理が終了したら、土台に2の生地を流し入れる。

4 180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。

5 粗熱が取れたら、冷蔵庫でしっかり冷やす。



マーラーカオ

マニュアル低速

20秒

材料 [4〜5個(直径5cmの型)]

小麦粉…100g

卵…1個

牛乳…50ml

黒糖…60g

サラダ油…18g

しょうゆ…小さじ1/2

ベーキングパウダー…5g

作り方

- 1 型または器にグラシン紙を敷いておく。
- 2 耐熱の小さめのボウルに牛乳、黒糖を入れ、レンジ600Wで50秒〜1分加熱し、よくかき混ぜて黒糖を溶かす。
- 3 ポットにすべての材料を入れ、本体にセットする。
- 4 マニュアル低速を選び、20秒に設定し、スタートする。
- 5 調理が終了し、ポットの内側に粉が残っていたらゴムベラで落とし、軽く混ぜる。
- 6 1に5を流し入れる。
- 7 蒸し器で15分中火で蒸す。(加熱が足りない時は追加する)



フォンダンショコラ

マニュアル低速

30秒

材料

[約6個分(直径6cmの型の場合)]

ブラックチョコレート

…100g

溶かしバター(食塩不使用)

…80g

卵…2個

砂糖…60g

小麦粉…40g

ココアパウダー…10g

作り方

- 1 ブラックチョコレートを溶かす。溶かしバターを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- 2 ポットに卵、砂糖、1、小麦粉、ココアパウダーを加え、本体にセットする。
- 3 マニュアル低速を選び、30秒に設定し、スタートする。
- 4 オープン用の型(耐熱容器)に3を流し入れる。
- 5 180℃に予熱したオーブンで、様子を見ながら8～10分焼く。

ホイップクリーム

マニュアル低速

50秒

材料

生クリーム…200ml

砂糖…30g

ポイント

生クリームは、使う直前で冷蔵庫で冷やしておきます。

作り方

- 1 ポットに生クリーム、砂糖を入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル低速を選び、50秒に設定し、スタートする。





ふわもちのチーズボンデケーキヨ

材料

- A オリーブオイル…50ml
牛乳…100ml
水…大さじ1/2
塩…1g
B タピオカ粉…100g
卵…1個
C ピザ用チーズ…50g
パルメザンチーズ…10g

作り方

- 1 ポットにAを入れ、本体にセットする。
- 2 「温めなおし」を選び、スタートする。6分加熱したら（残り時間が24分になったら）運転を停止する。
- 3 2にBを加え、マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。
- 4 3にCを加え、マニュアル低速を選び、40秒に設定し、スタートする。
- 5 オーブン用の型（耐熱容器）に流し入れる。
- 6 200℃に予熱したオーブンで、様子を見ながら15～20分焼く。

ポイント

ふんわり焼きあがったボンデケーキヨに生ハムやクリームチーズなど、好みの具材をはさんでアレンジするのもおすすめです。



生米で作る米粉パン

生地

13

1分40秒

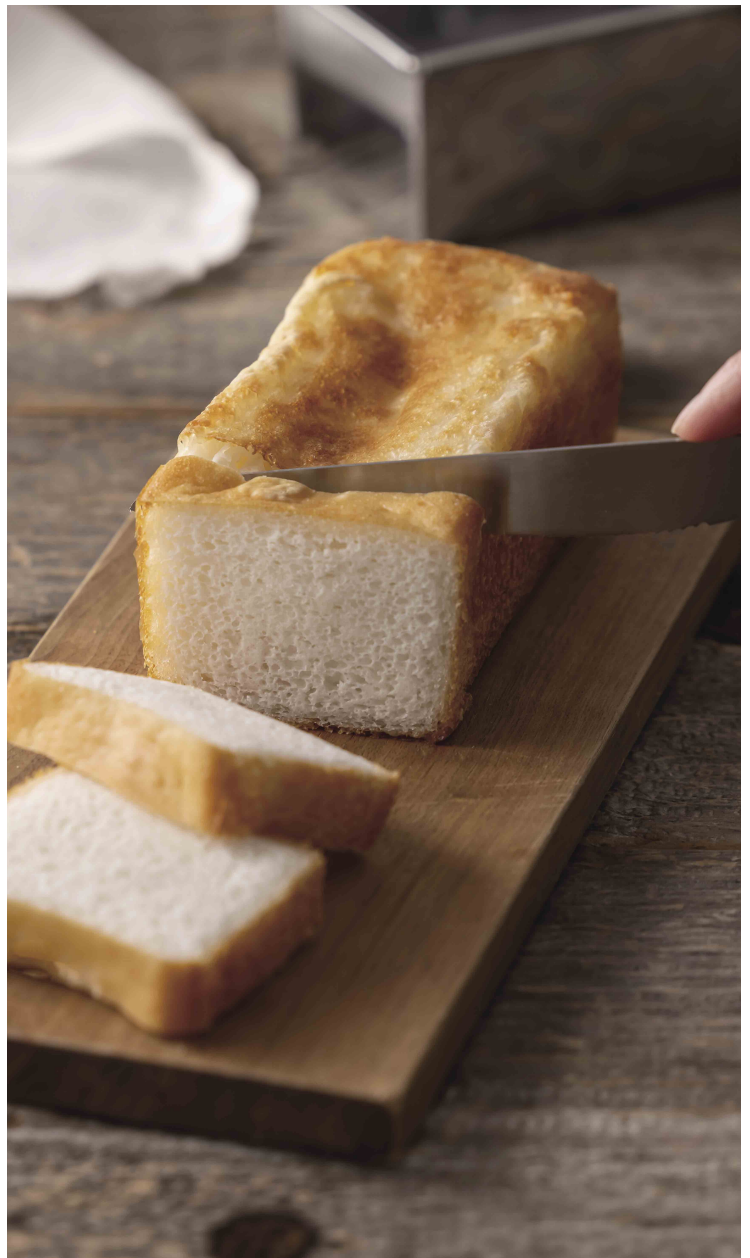
材料

米…180g
水…適量 (しっかり浸る量)
ぬるま湯 (35℃) …110ml
きび糖…10g
塩…2g
サラダ油…6g
ドライイースト…3g

作り方

【下準備】米を2時間水に浸した後、水気をきる。

- 1 ポットに米、ぬるま湯 (35℃) を入れ、メニューを選び、スタートする。
- 2 小さめのゴムベラでポット内側とふた内側についた粉を落とす。
- 3 残りの材料を入れ、メニューを選び、スタートする。
- 4 型に入れ、乾かないように霧吹きをし、ラップをして40℃で20分発酵させる。(目安: 約2倍の高さにする)
- 5 生地がくっつかないようにドーム状にしたアルミホイルでふたをし、180℃に予熱したオーブンで18分焼く。
- 6 アルミホイルを外して、200℃のオーブンで5～10分焼く。



玉ねぎドレッシング アンチョビシーザードレッシング

玉ねぎドレッシング

マニュアル高速 1分

材料

玉ねぎ…100g 酢…大さじ2
しょうゆ…大さじ2 サラダ油…大さじ2
はちみつ…大さじ1 かつお節…2g

作り方

- 1 玉ねぎは繊維に対して垂直にうす切りにし、水に5分程度さらし、水気を切る。
- 2 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 3 マニュアル高速を選び、1分に設定し、スタートする。

ポイント

玉ねぎの辛みが苦手な方は、レンジで加熱してから使用してください。

アンチョビシーザードレッシング

マニュアル高速 30秒

材料

マヨネーズ…大さじ2
ヨーグルト…大さじ2
牛乳…60ml 粉チーズ…大さじ4
すりおろしにんにく…小さじ1/2
アンチョビフィレ…2枚
レモン汁…小さじ1

作り方

- 1 ポットに材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 2 マニュアル高速を選び、30秒に設定し、スタートする。



アボカドディップ

マニュアル低速

30秒

材料

アボカド…1個

A マヨネーズ…大さじ2

レモン汁…小さじ2 塩…小さじ1/4

すりおろしにんにく…小さじ1/3

作り方

- 1 アボカドは皮と種を取り、1/4くらいの大きさに切る。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 マニュアル低速を選び、30秒に設定し、スタートする。

ポイント

お好みでレモンをライムにしたり、粉チーズやスパイスを入れても。

マヨネーズ

材料

全卵…1個 米酢…小さじ2

サラダ油…180ml 塩…小さじ1/4

作り方

- 1 全卵を常温にもどす。
- 2 ポットに全卵とサラダ油のうち大さじ1を入れ、本体にセットする。
- 3 マニュアル低速を選び、20秒に設定し、スタートする。
- 4 3に塩、米酢を加え、再びマニュアル低速で20秒に設定し、スタートする。
- 5 4にサラダ油を4〜5回に分けて加え、その都度マニュアル低速で20秒ずつかくはんする。

ポイント

油をオリーブオイルに変えたり、レモンの皮やハーブ、ナッツを加えてアレンジも。

サルサソース

マニュアル低速

20秒

材料

トマト…2個 紫玉ねぎ…1/4個

ピーマン…1個

A レモン汁…小さじ1

すりおろしにんにく…小さじ1

オリーブオイル…小さじ1

ケチャップ…大さじ2

コリアンダーパウダー…適量

作り方

- 1 トマトは1/8に、紫玉ねぎは2cm幅、ピーマンはヘタと種を取り、縦に1/8に切る。
- 2 ポットに1、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 マニュアル低速を選び、20秒に設定し、スタートする。



ヨーグルト ジャム

ヨーグルト

ヨーグルト ⑪ 6時間

材料

プレーンヨーグルト…50g 牛乳…500ml

作り方

- 1 ポット内を洗浄し、アルコールで消毒する。
- 2 ポットにプレーンヨーグルト、牛乳を入れ、小ぶりのゴムベラ等で静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。

ジャム

ジャム ⑥ 40分

材料

【ブルーベリーとドライプルーン】

ブルーベリー（冷凍）…150g
ドライプルーン（5mm幅に切る）…100g
砂糖…75g レモン汁…小さじ1

【マンゴーとバナナ】

マンゴー（冷凍）…180g
バナナ（8mmの輪切り）…1本
砂糖…75g レモン汁…小さじ1

【キウイとパイナップル】

キウイ（5mmのいちよう切り）…2個
パイナップル（1cm幅に切る）…150g
砂糖…75g レモン汁…小さじ1

作り方

- 1 果物を砂糖で和え、30分置く。
- 2 ポットに材料を入れ、小ぶりのゴムベラ等で軽く混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。



一晚味噌

こうじ

⑫

10時間

材料

米こうじ(乾燥) …150g

大豆(水煮) …150g

塩…18g

お湯(60℃) …110ml

作り方

- 1 米こうじと塩をしっかりと混ぜ合わせる。
- 2 大豆(水煮)は密閉袋などに入れ、つぶす。
- 3 ポットに2、1の順に入れ、お湯(60℃)を加え、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 4 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で3〜4回かき混ぜる。

〈かき混ぜ方〉

- ・ポットを本体から取り外し、ふたを開けてかきまぜる。
- ・5分以内に本体にポットを戻し、スタートする。

ポイント

発酵すると甘みやコクが出ます。野菜やお肉などに付けて「食べる味噌」として楽しんだり、調味料としてもご使用いただけます。さらに発酵させたい場合は1時間ずつ調理を追加してください。



発酵バター

ヨーグルト ⑪ 6時間

材料

生クリーム（乳脂肪分40%以上）
…400ml
プレーンヨーグルト…60g

作り方

- 1 ポット内を洗浄し、アルコールで消毒する。
- 2 ポットに生クリーム、プレーンヨーグルトを入れ、小ぶりのゴムベラ等で静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら、ボウルに移し、ラップをして一晩しっかりと冷蔵庫で冷やす。
- 5 ハンドミキサーまたは泡だて器で4を十分に混ぜ、バターとホエーに分離させる。分離するまで20分ほどかかる。
- 6 ボウルの上にザルをのせ、布などで水分をきる。
- 7 無塩バターの場合はそのまま、有塩バターにする場合は塩（分量外）を加えて混ぜる。

ポイント

お好みでディルやバジルなどのハーブを混ぜたり、ナッツやドライフルーツを入れるなど、オリジナルのバターを楽しめます。



甘酒

こうじ

⑫

10時間

材料

米こうじ (乾燥) …100g

ごはん…200g

お湯 (60℃) …300ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、ごはん、お湯を入れ、小ぶりのゴムベラ等で静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2〜3回かき混ぜる。※かき混ぜ方 (p.59)



5種の麴

塩麴

しょう油麴

ポイント

板状の米こうじは、米粒状になるまで手でよくほぐしてください。

かき混ぜ方

p.59を参照してください。

保存方法

麴を保存するときは、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。



麴のアレンジレシピはこちら

こうじ ⑫ 10時間

材料

米こうじ（乾燥）…100g
塩…30g
お湯（60℃）…150ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。お湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2～3回かき混ぜる。

こうじ ⑫ 10時間

材料

米こうじ（乾燥）…100g
しょうゆ…160ml
お湯（60℃）…50ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、しょうゆを入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。お湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2～3回かき混ぜる。



コチュジャン麴

こうじ (12) 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …50g
もち米 (炊いたもの) …75g
塩…20g お湯 (60℃) …100ml
韓国唐辛子 (粉) …20g

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせ、さらにもち米 (炊いたもの)、お湯を加え静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2〜3回かき混ぜる。
- 3 調理が終わったら、韓国唐辛子を混ぜ合わせる。

にんにく麴

こうじ (12) 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …100g
すりおろしにんにく…20g
塩…25g
お湯 (60℃) …120ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。すりおろしにんにく、お湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2〜3回かき混ぜる。

玉ねぎ麴

こうじ (12) 10時間

材料

米こうじ (乾燥) …100g
塩…40g
玉ねぎ (すりおろし) …300g
お湯 (60℃) …100ml

作り方

- 1 ポットに米こうじ、塩を入れ、小ぶりのゴムベラ等で混ぜ合わせる。玉ねぎ (すりおろし) とお湯を加えて静かに混ぜ合わせ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、10時間に設定し、スタートする。途中で2〜3回かき混ぜる。



お野菜のペースト

やわらか食

10

12分

かぼちゃ

材料

かぼちゃ（皮・種・わたを取り、2cm角に切る）…150g 水…120ml

にんじん

材料

にんじん（皮をむき、5mmのいちよう切り）…150g 水…120ml

ブロッコリー

材料

ブロッコリー（房のみを使い、小房に分ける）…120g 水…120ml

さつまいも

材料

さつまいも（皮を厚めにむき2cm角に切る）…150g 水…150ml

作り方

- 1 ポットに材料を入れ、本体にセットする。
- 2 メニューを選び、スタートする。

ご注意

野菜の切りかたや分量によって、粒が残ることがあります。できあがったペーストは、粒が残っているところがないか、必ず確認してください。



チーズ風味の ミルク雑炊

おかゆ

⑧ふつう

40分

材料

米…80g 水…500ml
A 牛乳…100ml
コンソメ…小さじ1
塩…2g
パルメザンチーズ…適量

作り方

- 1 米を洗い、水に1時間浸す
- 2 ポットに1の浸した米、水、Aを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したら、器に盛り、パルメザンチーズをふる。

ブロッコリーと 豆腐のディップソース

やわらか食

⑩

12分

材料

ブロッコリー…100g (約1/2株)
絹ごし豆腐…80g (約1/4丁)
だし汁…80ml 温かいごはん…50g
A 砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ1
練りごま (白) …大さじ1・1/2
みそ…小さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは房のみを使い、小房に分ける。耐熱容器に入れ、ラップをゆったりかけ、レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 2 ポットに1、絹ごし豆腐、だし汁、温かいごはんを入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終了したらAを加え、マニュアル低速を選び、1分に設定し、スタートする。

さばカレー

スープ

④

35分

材料

さば缶 (水煮) …1缶 (190g)
玉ねぎ…100g トマト缶 (カット) …250g
すりおろししょうが…小さじ1/2
すりおろしにんにく…小さじ1/2
和風だし…小さじ1/2
水…200ml カレールウ (フレーク) …90g

作り方

- 1 玉ねぎはひと口大に切る。
- 2 ポットにカレールウ以外の材料をすべて入れ、本体にセットする。
- 3 メニューを選び、スタートする。
- 4 調理が終わったら、カレールウまたはカレーフレークを加え、マニュアル低速を選び、1分に設定し、スタートする。





おうちシェフBLENDER レシピブック

発行

シロカ株式会社
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町
2丁目4番地
東京建物神保町ビル5階

Planning & Recipe:
Siroca Inc.

Direction/Foodstyling:
eri murayama

Photo:
Yasuko Okamura (VA inc.)

Design:
Fumitaka Ito (VA inc.)

Special Thanks to
UTUWA
tel. 03-6447-0070

会員登録・機器登録でもっと楽しく便利に
シロカクラブ



シロカの最新情報、新レシピはこちらでチェック!

 シロカ公式Facebook
www.facebook.com/siroca.jp



 シロカ公式Instagram
www.instagram.com/siroca.jp/



故障・修理のお問い合わせ、修理代金の目安、
使いかた・お手入れなどのよくあるご質問はこちら

 ホームページ(お客様サポート)

シロカ サポート



部品・消耗品のご購入についてはこちら。



 電話でのお問い合わせ：シロカサポートセンター

 0570-001-469 ナビダイヤル

受付時間：平日 10:00-17:00

(土日祝、弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください)

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。
サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。

©2026 Siroca Inc.