



おうちシェフでつくる
おいしいレシピ

SPECIAL
EDITION

siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK

100kPaで旨みきわだつ
定番レシピ

siroca

MENU_001

丸ごと玉ねぎのそぼろあんかけ

総調理時間
約50分

圧力
調理

材料 [2人分]

玉ねぎ…… 2個
 鶏ももひき肉…… 100g
 しょうが…… 10g
 | 水…… 150ml
 | しょうゆ…… 大さじ2
A みりん…… 大さじ2
 | 酒…… 大さじ2
 | 砂糖…… 大さじ1/2
 サラダ油…… 大さじ1/2
 | 水…… 大さじ2
B | 片栗粉…… 大さじ1

作り方

1. **A**を混ぜ合わせる。**B**を混ぜ合わせる。しょうがはみじん切りにする。
2. サラダ油をひいた内なべをセットする。マニュアルボタンを押して「炒め」を選び、スタートする。予熱が終わったらしょうがを入れて炒め、香りが立ってきたら鶏ももひき肉を加えてそぼろ状になるまで炒める。
3. 玉ねぎと**A**を入れ、マニュアルボタンを押して「圧力調理」を選び、圧力を100、加圧時間を8分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら玉ねぎを取り出し器に盛る。
5. マニュアルボタンを押して「炒め」を選び、スタートする。**B**を少しずつ入れながら木べらなどでとろみが出るまで2分程度かき混ぜて、4. にかける。



MENU_002

アップルジンジャーチキン

総調理時間
約40分

圧力
調理

材料 [2~3人分]

鶏もも肉…… 2枚 (約500g)
 酒…… 大さじ2
 りんご…… 1個
 すりおろししょうが…… 大さじ1/2
 | しょうゆ…… 大さじ3
A みりん…… 大さじ3
 | 塩…… 小さじ1/3
 いんげん(ゆでる)…… 適量

作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂肪、軟骨、筋などを取り除き、1枚を4等分にする。
2. りんごは2等分にし、半分をすりおろし、半分は4等分にする。
3. 1. とすりおろしたりんご・酒・すりおろししょうがを保存袋に入れて揉みこみ、一晩冷蔵庫で寝かせる。
4. 内なべに**A**を混ぜ合わせて入れ、3. の鶏もも肉を皮目を下にして入れる。4等分にしたりんごを、皮を下にして入れてセットする。
5. マニュアルボタンを押して「圧力調理」を選び、圧力を100、加圧時間を1分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
 ●いんげんを添えて召し上がってください。

MENU_003

牛すじこんにゃくのピリ辛煮込み

総調理時間
約55分

圧力
調理

材料 [3人分]

牛すじ…… 250g
 こんにゃく…… 100g
 しょうが…… 15g
 長ねぎ(青い部分)…… 1本

| 水…… 350ml
 | 赤みそ…… 大さじ3
A | 砂糖…… 大さじ2
 | 酒…… 大さじ2
 | しょうゆ…… 大さじ1
 七味唐辛子…… 小さじ1/2

作り方

1. 鍋に牛すじを入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れて2分ほど沸騰させたら水で洗い一口大に切る。
2. こんにゃくはスプーンなどで一口大にちぎる。しょうがはみじん切りにする。**A**を混ぜ合わせる。
3. 内なべに1. と2. ・長ねぎを入れてセットする。
4. マニュアルボタンを押して「圧力調理」を選び、圧力を100、加圧時間を15分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 調理が終了したら、七味唐辛子をあえる。



MENU_004

参鶏湯

総調理時間
約**53分**

圧力
調理

材料 [2人分]

手羽先…… 2本	もち米…… 大さじ1
骨付き鶏ぶつ切り肉…… 2個	雑穀米…… 大さじ1
骨付き鶏もも肉…… 1本	水…… 750ml
長ねぎ…… 1/2本	A 酒…… 30g
しょうが…… ひとかけ	塩…… 小さじ1/2
にんにく…… 1片	ごま油…… 適量
ナツメ…… 2個	塩・こしょう…… 少々
クコの実…… 5～6粒	

作り方

1. しょうがは薄切りにする。長ねぎは**3cm**幅に切る。Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに手羽先、骨付き鶏ぶつ切り肉、長ねぎ、骨付き鶏もも肉、しょうが、にんにく、ナツメ、クコの実、もち米、雑穀米、Aの順に入れてセットする。
3. マニュアルボタンを押して「圧力調理」を選び、圧力を**100**、加圧時間を**13分**に設定し、スタートする。(時短モード対応)
●肉はごま油、塩・こしょうを混ぜ合わせたものにつけて召し上がってください。

MENU_005

骨まで食べられるさばの水煮

総調理時間
約**75分**

圧力
調理

材料 [3人分]

さばの切り身(半身)…… 3枚
塩(下処理用)…… 小さじ1
水…… 800ml
A 酒…… 130g
塩…… 小さじ1/2

作り方

1. さばは2等分にし、塩(下処理用)をふって約**10分**置き、熱湯(分量外)をかける。
2. 内なべに1. とAを入れてセットする。
3. マニュアルボタンを押して、「圧力調理」を選び、圧力を**100**、加圧時間を**35分**に設定し、スタートする。(時短モード対応)



MENU_006

いわしのトマト煮込み

総調理時間
約 **55分**



材料 [3人分]

- いわし…… 6尾
- 玉ねぎ…… 1個
- にんにく…… 1片
- 水…… 150ml
- トマト缶(カット)…… 1缶(400g)
- 白ワイン…… 大さじ2
- オリーブ油…… 大さじ2
- 塩…… 小さじ1
- A コンソメ(顆粒)…… 小さじ2
- バジル(乾燥)…… 小さじ2
- ローリエ…… 1枚
- 鷹の爪…… 2本
- トマトケチャップ…… 大さじ1
- ウスターソース…… 大さじ1



作り方

1. いわしはうろこを取り、頭とワタを除いて水で洗い、水気をふく。玉ねぎは粗みじん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
2. 内なべに、玉ねぎ→にんにく→A→いわしの順に入れてセットする。
3. マニュアルボタンを押して、「圧力調理」を選び、圧力を**100**、加圧時間を**25分**に設定し、スタートする。(時短モード対応)

MENU_007

スペアリブのエスニック風

総調理時間
約 **55分**



材料 [3人分]

- 豚スペアリブ…… 6本(大きい場合は3本)
- ごま油…… 大さじ1/2
- カレー粉…… 大さじ1/2
- しょうゆ…… 大さじ2
- A ナンプラー…… 大さじ1・1/2
- オイスターソース…… 大さじ1・1/2
- 砂糖…… 大さじ1・1/2
- 水…… 100ml

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. ごま油をひいた内なべをセットする。マニュアルボタンを押して「炒め」を選び、スタートする。予熱が終わったら、豚スペアリブを焼き色が付くまで焼く。
3. 2. に1. を入れてふたを閉める。
4. マニュアルボタンを押して、「圧力調理」を選び、圧力を**100**、加圧時間を**15分**に設定し、スタートする。(時短モード対応)

発行 シロカ株式会社

Planning Siroca
Recipe 金井 まり
溝上 直枝
Special thanks to ちぐあさ (アップルジンジャーチキンのレシピ)

©2023 Siroca Inc. 19143810