

電気圧力鍋でつくる
おいしいレシピ°

SP-4D170 シリーズ



目次

本製品の調理工程について	3
使用上のご注意	4
調理上の注意	4

Part 1 | 圧力鍋料理

●肉の料理

ポークカレー	6
煮込みハンバーグ	7
クリームシチュー	8
ビーフシチュー	9
牛タンシチュー	10
玉ねぎの肉詰め	11
豚の角煮	12
紅茶豚	13
肉じゃが	14
肉豆腐	15
牛すじの煮込み	16
手羽元と卵のさっぱりお酢煮	16
鶏むね肉のやわらか煮	17
スペアリブのやわらか煮	17
ゆで豚肉のポークソテー	18
ゆで鶏肉のバンバンジー	18

●魚の料理

いわしの梅煮	19
ぶり大根	20
さばの味噌煮	20
さんまのしょうが煮	21
一尾魚の煮つけ	22
たこじゃが	23
いかと里芋の煮物	24
いわしのトマト煮	25
アクアパッツァ	26

●野菜の料理

ポトフ	27
簡単ビュッス	28
ポテトサラダ	29
キャベツと肉だんごのトマト煮	30
ひき肉とじゃがいもの黒酢煮	30
蒸しかぼちゃのサラダ	31
白菜と豚肉のミルフィーユ煮	31
なすの煮びたし風	32
厚揚げとかぶの丸ごと煮	33
和風ポトフ	34
筑前煮	35
ふろふき大根	35

●豆の料理

ポークビーンズ	36
大豆水煮	37
五目豆	37
黒豆煮	38

●蒸し料理

バーニャカウダ	39
シュウマイ	40
茶わん蒸し	40
蒸し野菜と枝豆	41
ゆで卵	41

●汁物・スープ

豚汁	42
三平汁	42
キャベツのスープ	43
タッカンマリ風(手羽元の薬膳スープ)	43
かぼちゃのスープ	44
ミネストローネ	44

Part 2 | お米の料理

白米	46
玄米	46
赤飯	47
山菜おこわ	47
さつま芋のおこわ	48
いかめし	48
カレーピラフ風	49
おかゆ	50
サムゲタン風粥	50
海鮮粥	51
薬膳粥	51

Part 3 | スローツッカーの料理

おでん	53
金時豆	54
温泉卵	54

Part 4 | 無水調理

野菜たっぷりカレー	56
ハヤシライス	56
鶏肉のトマト煮込み	57
ひよこ豆と野菜のスープ	57
鮭ときのこのしょうゆ煮	58
あさりの酒蒸し	58

Part 5 | スイーツ

カスタードプリン	60
かぼちゃのプリン	61
蒸しミニカップケーキ	62
りんごのコンポート	63
田舎じるこ	63

Part 6 | 発酵料理

甘酒・しょうが入り甘酒・バナナの甘酒スムージー	65
塩麴	66
鮭の塩麴焼き	66
しょうゆ麴	67
豚肉のしょうが焼き	67

本製品の調理工程について

■ 圧力調理の工程

加熱

本体内部を一定の圧力へ上げるために加熱します

加圧

設定した時間で、圧力調理します

減圧 (保温^{*1})

圧力を下げていきます

圧力表示ピンが下がったら

できあがり

加熱の目安: 3分~20分^{*2}

減圧の目安: 5分~50分^{*2}

■ スロー調理の工程

加熱

本体内部を一定の温度へ上げるために加熱します

スロー調理

設定した時間で、スロー調理します

保温

保温を止めたら

できあがり

加熱の目安: 40分^{*2}

■ 発酵調理の工程

加熱

本体内部を一定の温度へ上げるために加熱します

発酵調理

12時間、発酵調理します

できあがり

加熱の目安: 40分^{*2}

*1 「10種の基本メニュー」の圧力調理(発酵を除く)は、加圧終了後に保温へ切りかわり、圧力を下げていきます。
圧力調理モードは、加圧終了後に保温に切りかわらず、圧力を下げていきます。

*2 加熱や減圧(圧力表示ピンが下がるまで)の時間は、材料の種類や量、調理内容によって変化します。

加圧・調理時間の表示について

圧力調理

圧力調理設定時は、**圧力**と加圧時間が表示されます。

加圧時間が1分以上の場合

1分単位で設定できます。(最大60分)

圧力
00:12

加圧時間が1分未満の場合

1秒単位で設定できます。(1秒~59秒)

圧力
59
秒

スロー調理

スロー調理設定時は、**スロ-**と調理時間が表示されます。

調理時間が1時間以上の場合

30分単位で設定できます。(最大12時間)

スロ-
01:00

調理時間が5分~55分の場合

5分単位で設定できます。

スロ-
00:55

発酵調理

発酵調理設定時は、**スロ-**と調理時間が表示されます。

発酵調理は、発酵時間が12時間に設定されています。

スロ-
12:00

使用上のお願い

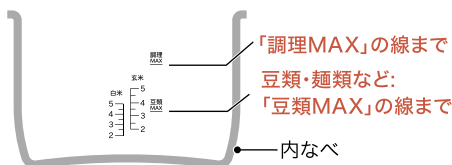


圧力鍋は加熱されると内部が極めて高温・高圧になります。取り扱いを誤ると、やけどなどの危険がありますので、本書に記載の注意事項を必ずお守りください。

- 調理前に、本体にしっかりと付属品が取り付けられていること、本体と内なべの間にガタつきがないことを確認してください。 **故障の原因**
- 内なべや本体内部、内ふたなどに、食品かすなどの異物を付けたまま使用しないでください。 **故障の原因**
⇒ 異物の取り除きかたは、取扱説明書を参照してください。
- ふたのノズルが詰まっていないことを確認してから使用してください。 **けが・やけどの原因**
⇒ ノズルの確認方法については、取扱説明書を参照してください。
- 圧力調理中や、圧力調理の直後は、振動などで蒸気が噴き出すおそれがあるため移動させないでください。 **けが・やけどの原因**
- 調理後は、内部の圧力が残っている状態で、絶対にふたを無理に開けないでください。 **けが・やけどの原因**

調理上の注意

- 内なべの「調理MAX」の線以上に水や食材を入れて使わないでください。
豆類や麺類など調理によって分量が増えるものは、内なべの「豆類MAX」の線以上に入れないでください。 **けが・やけどの原因**



- 内なべと本体の間に水を入れないでください。 **故障の原因**
- 内なべのコーティングを傷つけないため、米や豆など、かたい食材を内なべで洗わないでください。
また、金属製のヘラやおたまなどは使用しないでください。 **焦げつきの原因**
- カレーやシチューのルウ、ジャムなど、粘りけのあるものを入れて圧力調理しないでください。 **けが・やけど、故障の原因**
- 重曹など発泡するものや、多量の油を入れて調理しないでください。 **けが・やけどの原因**
- おかゆを調理する場合、青野菜などの具は圧力調理後に入れてください。 **故障の原因**

無水調理に関するご注意

- 材料を入れる順番は、レシピに従ってください。守らないと、うまく調理できない場合があります。
- 加熱しすぎると焦げることがありますのでご注意ください。出来上がりが充分でない場合に再度加熱するときは、加圧時間を短く設定し、様子を見ながら調理してください。 **焦げつきの原因**
- 他のレシピブックなどに掲載されている無水調理はしないでください。
本製品に対応したレシピでないため、うまく調理できない場合があります。また、故障の原因になります。 **故障の原因**

その他詳しい使いかたや注意点については、取扱説明書を必ずお読みください。

part
1

圧力鍋料理

..... *Pressure cooker recipes*

必要なのは、時間の設定だけ。

ボタンを押したらあとはほったらかしでOK！

火加減の調節もいりません。短い時間で
いつもの料理がワンランク上の仕上がり。



加圧時間

13分

食欲をそそるスパイシーな香り

01

ポークカレー

材料 (4~6人分)

豚肉(角切り)	600g
玉ねぎ	1・1/2個
にんじん	1・1/2本
じゃがいも	中6個
水	900ml
ローリエ	1枚
カレールウ	180g

作り方

- 1 玉ねぎはくし切りにする。にんじんは一口大の乱切りにする。じゃがいもは2等分にする。
- 2 カレールウは細かく刻む。
- 3 内なべに1と豚肉・水・ローリエを入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **カレー** を選び、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら切ボタンを押してふたを開け、アルミ箔とローリエを取り出す。
- 5 カレールウを加えて混ぜ合わせたら、ふたを閉めて温めボタンを押し、スタートボタンを押す。温めが終了したら出来上がり。

ADVICE!

カレールウは、
何種類かをブレンドすると
味の深みがアップ!
好みを研究するのも
楽しい。





加圧時間

15分

手軽に洋食屋さんメニュー完成!

02

煮込みハンバーグ

ADVICE!

ゆでたパスタを
添えれば
洋食屋さん風の
おしゃれな盛り付けに!

材料 (4人分)

【ハンバーグ】

玉ねぎ	1/2個
合びき肉	400g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1・1/2
卵	1個
塩・こしょう	各適量
ナツメグ	適量

【ソース】

玉ねぎ	1/2個
にんじん	1本
エリンギ	2本
しめじ	100g
デミグラスソース	1缶 (290g)
トマト水煮缶(カット)	1缶 (400g)
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
みそ	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1

作り方

- 1 ハンバーグの玉ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせたら4等分にして俵型にする。
- 2 ソースの玉ねぎは薄切りにし、にんじんとエリンギは一口大の乱切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 Bを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに2→3→1の順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:15** に設定し、スタートボタンを押す。
圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



ADVICE!

ゴロゴロ野菜も
圧力でほくほくに
仕上がるから、
カットは大きめでもOK!

加圧時間

6分

やさしい味わいに思わずほっこり

03

クリームシチュー

材料 (4~6人分)

鶏もも肉	300g
塩・こしょう(下味用)	各少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	4個
にんじん	1本
水	600ml
ホワイトソース	2缶(580g)
塩	小さじ1
こしょう	少々
ゆでたブロッコリー	適量※お好みで

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょう(下味用)と小麦粉をまぶす。
玉ねぎはくし切りにし、じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 サラダ油を熱したフライパンで鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを加えて2分ほど炒める。
- 3 内なべに2と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して、加圧時間を **00:06** に設定しスタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、ホワイトソースを加えて混ぜ合わせる。
- 5 ふたを閉めて温めボタンを押し、スタートボタンを押す。
温めが終了したら塩・こしょうを加え、混ぜ合わせたら出来上がり。
※お好みでゆでたブロッコリーを添えて召し上がってください。

圧力調理

スロー調理

加圧時間

15分

加熱時間

3時間 + 2時間

特別な日のごちそうやおもてなしに

04

ビーフシチュー

材料 (4~6人分)

牛肉(ブロック).....	320g
塩・こしょう(下味用).....	各少々
玉ねぎ.....	1個
じゃがいも.....	2個
にんじん.....	1本
マッシュルーム.....	8個
バター(牛肉用).....	大さじ1
赤ワイン.....	大さじ2
バター(野菜用).....	大さじ1
水.....	500ml
固形ブイヨンの素.....	2個
トマトケチャップ.....	大さじ2
デミグラスソース.....	2缶(580g)
みそ.....	大さじ1/2
塩・こしょう.....	各少々

圧力調理での作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、塩・こしょう(下味用)をふる。玉ねぎはくし切りにする。じゃがいも・にんじんは一口大に切る。マッシュルームは石づきを切り、2等分にする。
- 2 水・固形ブイヨンの素・ケチャップとデミグラスソース大さじ4を混ぜ合わせる。
- 3 バター(牛肉用)を熱したフライパンで牛肉を炒め、焼き色がついたら赤ワインを加え、水分を飛ばしたら内なべに入れる。
- 4 3のフライパンにバター(野菜用)を入れて熱し、1の野菜を2分程度炒めて内なべに入れる。さらに2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:15** に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて残りのデミグラスソースとみそを加え、混ぜ合わせる。
- 6 ふたを閉めて温めボタンを押し、スタートボタンを押す。温めが終了したら、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

スロー調理での作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、塩・こしょう(下味用)をふる。玉ねぎはくし切りにする。じゃがいも・にんじんは一口大に切る。マッシュルームは石づきを切り、2等分にする。
- 2 バター(牛肉用)を熱したフライパンで牛肉を炒め、焼き色がついたら赤ワインを加え、水分を飛ばしたら内なべに入れる。
- 3 2のフライパンにバター(野菜用)を入れて熱し、1の野菜を2分程度炒めて内なべに入れる。さらに水と固形ブイヨンの素を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。スロー調理ボタンを押して調理時間を **03:00** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 終了音が鳴ったら、ふたを開けてケチャップとデミグラスソース・みそを加え、混ぜ合わせる。
- 5 ふたを閉めてスロー調理ボタンを押して調理時間を **02:00** に設定し、スタートボタンを押す。終了音が鳴ったら、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。



ADVICE!

耐熱皿につめた
ごはんの上に、
ビーフシチューをかわか
チーズをのせれば
ドリアに変身!

加圧時間

30分

トロトロやわらか、本格的な味♪

05

牛タンシチュー

材料（4人分）

牛タン（ブロック）	400g
塩・こしょう（下味用）	少々
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
にんじん	1本
しめじ	80g
セロリ	1・1/2本
バター（牛タン用）	大さじ1
赤ワイン	大さじ2
バター（野菜用）	大さじ1
水	250ml
A 固形ブイヨンの素	2個
トマトケチャップ	大さじ2
デミグラスソース	2缶（580g）
塩・こしょう	各少々

作り方

- 1 牛タンは一口大に切り、塩・こしょう（下味用）をふる。玉ねぎはくし切りにする。じゃがいも・にんじんは一口大に切る。しめじは小房に分ける。
- 2 Aとデミグラスソース大さじ4を混ぜ合わせる。セロリは薄切りにする。
- 3 バター（牛タン用）を入れて熱したフライパンに、牛タンを入れて焼き色が付く程度に焼いたら赤ワインを加え、水分を飛ばしたら内なべに入れる。
- 4 3のフライパンにバター（野菜用）を入れて熱し、1の野菜を2分程度炒めて内なべに入れる。さらに2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:30** に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて残りのデミグラスソースを加えて混ぜ合わせる。
- 6 ふたを閉めて温めボタンを押し、スタートボタンを押す。温めが終了したら、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

ADVICE!

牛もも肉やほほ肉など
他の部位でも
代用OK!



ADVICE!

お肉が余ったら、
丸めて肉団子にして
一緒に煮込んでも
good!

加圧時間

5分

豆乳と白みそでやさしい味

06

玉ねぎの肉詰め

材料 (4人分)

玉ねぎ	4個
木綿豆腐	150g
豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	100g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1・1/2
にんじん	1/2本
マッシュルーム	8個
水	300ml
顆粒コンソメ	大さじ1
塩・粗びき黒こしょう	各適量
無調整豆乳	200ml
白みそ	大さじ2

作り方

- 1 玉ねぎはスプーンなどを使い、外側3枚程度を残して中をくり抜く。
くり抜いた中身は粗みじん切りにする。
- 2 木綿豆腐はしっかり水気を切る。
- 3 Aと2・粗みじん切りにした玉ねぎ80gを混ぜ合わせる。
- 4 中をくり抜いた玉ねぎの中に3を詰める。
- 5 にんじんは一口大の乱切りにする。
- 6 内なべに粗みじん切りにした玉ねぎの残り→4→5→マッシュルーム→水→
顆粒コンソメの順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 7 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて塩・粗びき黒こしょうで
味を調え、豆乳と白みそを混ぜ合わせたら出来上がり。

圧力調理

スロー調理

加圧時間

15分

加熱時間

4時間

口の中でほろほろトロけるやわらかさ

07

豚の角煮

材料 (4人分)

豚バラ肉(ブロック)	600g
長ねぎ(青い部分含む)	200g
しょうが	40g
ウーロン茶	160ml
酒	大さじ6
A みりん	大さじ5
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ5

圧力調理での作り方

- 1 豚バラ肉は3cm程度の厚さに切る。
長ねぎは5cm程度のぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **豚の角煮** を選び、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

スロー調理での作り方

- 1 豚バラ肉は3cm程度の厚さに切る。
長ねぎは5cm程度のぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
スロー調理ボタンを押して調理時間を **04:00** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 終了音が鳴ったら出来上がり。



ADVICE!

あまった角煮を
小さく刻んで
チャーハンに入れると、
一気に本格的な
味わいに。



ADVICE!

薄くスライスして
ラーメンにのせても
おいしい♪

加圧時間

15分+
10分

サッパリやわらか、おつまみにも◎

08

紅茶豚

材料 (4人分)

豚肩ロース(ブロック)	500g
A 紅茶ティーバッグ	2パック
水	1000ml
ゆで汁	500ml
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
B みりん	大さじ3
はちみつ	大さじ2

作り方

- 1 内なべにAを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **豚の角煮** を選び、スタートボタンを押す。
- 2 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けて豚肩ロースを取り出す。
Bとゆで汁を混ぜ合わせる。
※ティーバッグは取り除いてください。
- 3 内なべに2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 4 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:10** に設定しスタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら取り出して薄切りにする。
- 5 フライパン等で煮汁をとろみが出るまで煮詰めたら、4にかけて召し上がってください。

圧力調理

スロー調理

加圧時間

10分

加熱時間

3時間

家庭料理の定番といえばコレ!

09

肉じゃが

材料 (4人分)

牛こまぎれ肉	400g
玉ねぎ	1個
じゃがいも	6個
にんじん	1本
サラダ油	大さじ1
水	500ml
砂糖	大さじ3
A しょうゆ	大さじ6
みりん	大さじ4
酒	大さじ2

圧力調理での作り方

- 1 玉ねぎはくし切りにする。じゃがいもは2等分にし、にんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで牛こまぎれ肉を炒める。色が変わったなら1を加えて2分程度炒める。
- 4 3を内なべに入れて2を加え本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 メニュー/タイマーボタンを押して **肉じゃが** を選び、スタートボタンを押す。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

スロー調理での作り方

- 1 玉ねぎはくし切りにする。じゃがいもは2等分にし、にんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで牛こまぎれ肉を炒める。色が変わったなら1を加えて2分程度炒める。
- 4 3を内なべに入れて2を加え本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 スロー調理ボタンを押して調理時間を **03:00** に設定し、スタートボタンを押す。終了音が鳴ったら出来上がり。

ADVICE!

男爵ならほっくり、
メークインならねっとりと
仕上がります。
好みに合わせて
選びましょう。





ADVICE!

豚バラの薄切り肉で
つくってもおいしい。
お好みで七味唐辛子を
振りかけると
アクセントに。

加圧時間

4分

ジュワッと甘味が口にあろがる

10

肉豆腐

材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁
牛もも肉(薄切り)	300g
長ねぎ	2本
しらたき	240g
だし汁	400g
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切り、8等分にする。
長ねぎは斜め切りにし、しらたきはざく切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2・牛もも肉を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:04** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

12分+
20分

保温時間

40分

ごはんにもお酒にも合う一品

11

牛すじの煮込み

材料 (4人分)

牛すじ肉	600g	だし汁	600ml
こんにゃく (あく抜き済みのもの)	1枚	しょうゆ	大さじ4
にんじん	1本	砂糖	大さじ3
大根	150g	酒	大さじ2
ごぼう	75g	赤みそ	大さじ1・1/2
しょうが	30g	白みそ	大さじ1・1/2

作り方

- 1 こんにゃくは一口大にちぎる。にんじんと大根は5mm幅のいちょう切りにし、ごぼうは5mm幅の斜め薄切りにする。しょうがは薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに牛すじ肉とかぶるくらいの水(分量外)を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:12** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けて、ゆで汁を捨てる。牛すじ肉を水洗いし、一口大に切る。
- 5 内なべに1と2・4を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:20** に設定し、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けて赤みそ・白みそを加える。ふたを閉めて温めボタンを押し、スタートボタンを押す。温めが終わり、40分程度保温したら出来上がり。



加圧時間

2分+
6分

やわらかさのヒミツはお酢

12

手羽元と卵の
さっぱりお酢煮

材料 (4人分)

手羽元	12本	酢	120ml
ゆで卵	4個	しょうゆ	大さじ6
※ゆで卵の作り方は		水	70ml
P41を参照ください。		砂糖	大さじ3
		みりん	大さじ6

作り方

- 1 内なべに手羽元とひたるくらいの水(分量外)を入れて、本体にセットし、ふたを閉める。
- 2 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:02** に設定し、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けてゆで汁を捨てる。
- 4 Aを混ぜ合わせる。
- 5 内なべに3とゆで卵・4を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:06** に設定し、スタートボタンを押す。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

30分

シンプルな味つけでヘルシー

13

鶏むね肉のやわらか煮

材料 (4人分)

鶏むね肉	600g	水	200ml
玉ねぎ	2個	白ワイン	140ml
塩	小さじ2	ローズマリー	
砂糖	大さじ1	(ホール)	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々	ローリエ	1枚

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大に切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 保存袋に1とAを入れてもみこみ、冷蔵庫で2時間程度なじませる。
- 3 内なべに2とBを入れて混ぜ合わせ、ローリエをのせる。
本体にセットし、ふたを閉めたら圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:30** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



加圧時間

15分

豪快にかぶりつきたい!

14

スペアリブのやわらか煮

材料 (4人分)

豚スペアリブ	12本
玉ねぎ	1/2個
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
赤ワイン	100ml
水	100ml
しょうゆ	大さじ4
はちみつ	大さじ4

作り方

- 1 熱したフライパンで豚スペアリブを焼き色がつくまで焼く。
- 2 玉ねぎはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。メニュー/タイマーボタンを押して **豚の角煮** を選び、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



加圧時間

15分

余分な脂を落としてヘルシーに

15

ゆで豚肉のポークソテー

材料 (4人分)

豚肩ロース (ブロック).....	600g	バター.....	大さじ2
水.....	800ml	しょうゆ.....	大さじ1
酒.....	大さじ4	はちみつ.....	小さじ2
塩・こしょう.....	各少々	白ワイン.....	小さじ1

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 内なべに豚肩ロースと水・酒を入れて、本体にセットしふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:15** に設定し、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら豚肩ロースを取り出し、1cm程度の厚さに切って、塩・こしょうをふる。
- 4 フライパンを熱し、3を入れ両面に焼き色を付けて取り出す。
- 5 再びフライパンを熱し、バターを入れて溶けたら1を入れる。フツフツしてきたら白ワインを加え、再度フツフツしてきたら火を止めて4にかけたら出来上がり。

加圧時間

6分

むね肉でもしっとりおいしい

16

ゆで鶏肉のバンバンジー

材料 (4人分)

鶏むね肉.....	600g	すりおろししょうが.....	小さじ1
水.....	600ml	練り白ごま.....	大さじ3
酒.....	大さじ4	しょうゆ.....	大さじ1
		砂糖.....	小さじ2
		酢.....	大さじ1・1/2
		豆板醤.....	小さじ1

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 内なべに鶏むね肉と水・酒を入れて、本体にセットしふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:06** に設定し、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら鶏むね肉を取り出し、薄切りにする。
- 4 3に1をかけたら出来上がり。
※お好みでゆでたまごや、きゅうりの細切りを添えて召し上がってください。



加圧時間

30分

骨までやわらか、栄養たっぷり

17

いわしの梅煮

材料 (6人分)

いわし	6尾
しょうが	20g
梅干	6個
水	300ml
酒	大さじ3
A みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

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。しょうがは薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2・梅干を入れて本体にセットし、ふたを閉める。メニュー/タイマーボタンを押して **いわし煮** を選び、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

いわしは、
目が黒く澄んでいるもの、
ウロコがたくさんついていて
青く光っているものを
選びましょう。





加圧時間
7分

冬の人気お総菜。大根に味がしみしみ♪

18

ぶり大根

材料 (4人分)

ぶりの切り身	4切れ
サラダ油	大さじ1
大根	400g
しょうが	30g
水	400ml
砂糖	大さじ3
A 酒	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ3

作り方

- 1 大根は約2cm幅の半月切りにし、しょうがは薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ぶりは切り身を2等分にし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、表面に焼き色を付ける。
- 4 内なべに1・2・3を入れ、本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 圧力調理ボタンを押して加圧時間を 00:07 に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



加圧時間
11分

しっかり味つけてごはんがすすむ

19

さばの味噌煮

材料 (4人分)

さば切り身(半身)	2枚
長ねぎ	1本
しょうが	25g
水	200ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
A みりん	大さじ3
酒	大さじ2
みそ	大さじ3

作り方

- 1 さばは2等分にし、長ねぎは5cm幅に切る。
しょうがは薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 4 圧力調理ボタンを押して加圧時間を 00:11 に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



ADVICE!

千切りにした
しょうがは小分けにして
冷凍しておくと、
すぐに使えて
便利です。

加圧時間

20分

ピリッと効いたしょうががアクセント

20

さんまのしょうが煮

材料 (4人分)

さんま	4尾
しょうが	15g
水	200ml
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1・1/2

作り方

- 1 さんまは頭とワタを取り除いて洗い、水気をふいて3等分にする。
しょうがは千切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:20** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

1分

白いごはんがパクパクすすむ♪

21

一尾魚の煮つけ

材料

白身魚(かれいなど)	1尾
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
水	200ml

作り方

- 1 白身魚はうろこと、頭・ワタを取り除く。
- 2 しょうがは千切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1と2・3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:01** に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

先に煮汁をお皿に出し
魚は内なべの側面を
滑らせるように取り出すと
崩れを防止できます。





ADVICE!

たこは加熱すると
身が縮むので、
少し大きめに
切っておきましょう。

加圧時間

3分

意外な組み合わせが実は合う!

22

たこじゃが

材料 (4~5人分)

ゆでだこ	240g
じゃがいも	中4個
水	160ml
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ4
みりん	大さじ1

作り方

- ゆでだこは一口大の乱切りにし、じゃがいもは4等分にする。
Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:03** に設定し、スタートボタンを押す。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

5分

里芋ほくほく、イカはぷりぷり♪

23

いかと里芋の煮物

材料（4人分）

いか	2杯
里芋	280g
だし汁	400ml
しょうゆ	大さじ3
A 酒	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

作り方

- 1 いかはワタと足を抜いて軟骨を取り除き、胴は2cm幅に切る。
足は吸盤をこそげとって長いものは2等分にする。
里芋は一口大の乱切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1と2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:05に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

イカの代わりに
タコでもOK。
残った里芋をつぶして
コロッケにすれば
お弁当にもピッタリ。





ADVICE!

いわしの臭みが
気になる場合は、
レモンなど柑橘類をしぼると
サッパリさわやかに。

加圧時間

30分

魚料理が洋風でおしゃれに

24

いわしのトマト煮

材料 (6人分)

いわし	6尾
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
水	150ml
トマト水煮缶(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 顆粒コンソメ	小さじ2
乾燥バジル	小さじ2
ローリエ	1枚
鷹の爪	2本
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本体にセットし、
ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **いわし煮** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

10分

食卓が一気に華やかに♪

25

アクアパッツァ

材料

白身魚(鯛など).....	1尾
玉ねぎ.....	1個
ミニトマト.....	12個
アンチョビ.....	2枚
にんにく.....	1片
ブラックオリーブ.....	7個
あさり(砂抜きしたもの).....	200g
オリーブ油.....	大さじ2
水.....	300ml
A 白ワイン.....	100ml
塩.....	小さじ1
乾燥ハーブミックス.....	少々
こしょう.....	少々
粗びき黒こしょう.....	少々

作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにし、ミニトマトは2等分に切る。
アンチョビとにんにくは細かく刻む。
- 2 白身魚はうろことワタを取り除く。
- 3 内なべに1→2→Aの順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 4 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:10** に設定しスタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

残った煮汁でつくる
リゾットは絶品!
お好みで、しょうゆや
バターで味を
ととのえて。



ADVICE!

冷蔵庫にしまった
食材でつくれば
お財布にやさしい。
栄養たっぷりの
節約料理。

加圧時間

10分

体ほかほか♪洋風のおでん

26

ポトフ

材料（4人分）

じゃがいも	4個
にんじん	1本
かぶ	4個
玉ねぎ	1個
セロリ	1本
ソーセージ	8本
水	800ml
顆粒コンソメ	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	適量
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 じゃがいも・にんじん・かぶは2等分に、玉ねぎは4等分に切る。
セロリは筋をとり、8等分に切る。
- 2 内なべに1とソーセージ・水・顆粒コンソメ・ローリエを入れて、
本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **ポトフ** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら塩と粗びき黒こしょうで味を
調えて出来上がり。

加圧時間

1 秒

食卓に彩りを添える常備菜

27

簡単ピクルス

材料

大根	260g	B	鷹の爪	1本
にんじん	1本		黒こしょう(ホール)	15粒
パプリカ(赤・黄)	各1個		ローリエ	1枚
A	水			
	米酢			
	白ワイン			
	はちみつ			
	塩			
				小さじ2

作り方

- 1 大根・にんじんは1cm角の拍子切りにする。パプリカは縦に幅2cmに切る。
Aを混ぜ合わせる。
- 2 内なべに1とBを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、
バットなどに移して冷ましたら出来上がり。
※3日～4日程度保存出来ます。

ADVICE!

その他、カブやエリンギ、
しめじなどでつくるのも
おすすめです。



加圧時間

1分

ゴロゴロ根菜でボリューム満点!

28

ポテトサラダ

ADVICE!

余ったら、潰して揚げた
一風変わった
サラダコロッケに
してもおいしい。

材料 (4人分)

じゃがいも 3個
 にんじん 1/2本
 きゅうり 1/2本
 「マヨネーズ 大さじ5
 A 塩 小さじ1/4
 「ねりからし・ねりさわび 各小さじ1/2
 塩・こしょう 各少々
 水 400ml

作り方

- 1 じゃがいもは芽を取り除き、にんじんはへたを切って2等分にする。
- 2 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。
蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、1をのせてふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:01** に設定し、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら、じゃがいもとにんじんを取り出す。
じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、にんじんは一口大の乱切りにして冷ます。
- 4 きゅうりは薄切りにする。
- 5 3と4・Aを混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。



加圧時間

6分

ロールキャベツより手軽にできる

29

キャベツと肉だんごの トマト煮

材料 (4人分)

キャベツ	1/3個	トマト水煮缶(カット)	500g
豚ひき肉	260g	水	100ml
玉ねぎ	1/4個	トマトケチャップ	大さじ4
にんにく	1/2片	ウスターソース	大さじ3
塩	少々	しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々
		顆粒コンソメ	大さじ1

作り方

- 1 キャベツはくし切りにする。玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 2 玉ねぎ・にんにく・豚ひき肉と塩・こしょうを混ぜ合わせて12個分の肉だんごを作る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1のキャベツと2・3を入れて、本体にセットしふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:06** に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

3分

肉じゃがをいつもとちがうアレンジで

30

ひき肉とじゃがいもの 黒酢煮

材料 (4人分)

じゃがいも	6個	水	240ml
合びき肉	200g	しょうゆ	大さじ4
にんにく	1片	酒	大さじ4
しょうが	16g	砂糖	大さじ1
		黒酢	大さじ6
		オイスターソース	大さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは4等分にする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンで合びき肉を炒める。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1と2・3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:03** に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。





加圧時間

6分

デリ風のちょっとおしゃれなサラダ

31

蒸しかぼちゃの サラダ

材料 (4~5人分)

かぼちゃ	300g
水	400ml
玉ねぎ	1/4個
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ2
塩・粗びき黒こしょう	各適量

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切る。
- 2 玉ねぎは薄くスライスして水に放ち、5分程経ったら水気を切る。
- 3 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷きかぼちゃをのせる。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:06** に設定し、スタートボタンを押す。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、かぼちゃを取り出す。
- 4 2と3・クリームチーズ・マヨネーズを混ぜ合わせて、塩・粗びき黒こしょうで味を調えたら出来上がり。

加圧時間

1分

カンタンなのに見た目は豪華

32

白菜と豚肉の ミルフィーユ煮

材料 (4人分)

白菜	1/4株
豚バラ肉(薄切り)	240g
水	160ml
酒	60ml
A 顆粒コンソメ	大さじ1
塩	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 白菜はざく切りにする。豚肉は2等分にする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに白菜→豚バラ肉→白菜→豚バラ肉の順に入れて2を加える。
※芯に近い硬いものを下に敷いてください。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:01** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。





加圧時間
1 秒

冷やして食べてもおいしい
33

ADVICE!
短時間でつくれるので、
あと一品ほしいときに
ピッタリ。

なすの煮びたし風

材料 (4人分)

- なす..... 4本
- しょうが..... 24g
- 水..... 100ml
- 砂糖..... 大さじ1・1/2
- しょうゆ..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ1
- オリーブ油..... 大さじ2

作り方

- 1 なすはヘタを切り落として縦半分に切り、皮の部分に1cm間隔で斜めに浅く、切れ目を入れる。しょうがは千切りにし、Aを混ぜ合わせる。
- 2 内なべになす→しょうが→Aの順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

5分

噛んだ瞬間、おだしがジュワ〜

34

厚揚げとかぶの丸ごと煮

材料 (4人分)

厚揚げ	1枚 (約300g)
かぶ	4個
しいたけ	4枚
だし汁	500ml
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
すりおろししょうが	小さじ1/2

作り方

- 1 厚揚げは4等分にする。
しいたけは石づきを取って切れ目を入れる。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに1とかぶ・2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 4 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

厚揚げの表面を
フライパンで軽く
あぶってから煮込むと、
香ばしい風味を
楽しめます。





ADVICE!

牛すじは縮みやすいので
大き目にカットするのが
おすすめです。

加圧時間

12分+
10分

具材の旨みがスープに凝縮

35

和風ポトフ

材料 (4人分)

牛すじ肉	300g
にんじん	1本
長ねぎ	1本
かぶ	4個
ごぼう	1本
長芋	150g
だし汁	800ml
塩	小さじ1
A 酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 内なべに牛すじ肉とかぶるくらいの水(分量外)を入れて、本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:12** に設定し、スタートボタンを押す。
- 2 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けて、ゆで汁を捨てる。
牛すじ肉を水洗いし、一口大に切る。
- 3 にんじんは8等分の乱切りにし、長ねぎは8等分にする。
ごぼうは16等分の乱切りにし、長芋は4等分にする。
- 4 Aを混ぜ合わせる。
- 5 内なべに2と3・かぶ・4を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **ポトフ** を選び、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



加圧時間

3分

根菜たっぷりの煮物の定番

36

筑前煮

材料 (4～6人分)

鶏もも肉	200g	
こんにゃく(あく抜き済みのもの)	1/2枚	
干しいたけ	4枚	
A	ごぼう	80g
	れんこん	100g
	にんじん	1本
	たけのこ水煮	100g
B	だし汁	200ml
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ3

作り方

- 1 干しいたけは300mlの水(分量外)で戻す。
- 2 鶏もも肉は一口大に切る。こんにゃくは一口大にちぎり、干しいたけ・Aは一口大の乱切りにする。
- 3 Bを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1の戻し汁200mlと2・3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:03に設定し、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

4分

甘いみそが大根のうまみを引き立てる

37

ふろふき大根

材料 (4人分)

大根	約4cm幅を8切れ	
昆布	20cm	
水	1000ml	
A	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1・1/2
	酒	小さじ2

【田楽みそ】

白みそ	大さじ2
赤みそ	大さじ1
酒	大さじ3
砂糖	小さじ2

作り方

- 1 内なべに水と昆布を入れて10分程度浸し、Aと混ぜ合わせる。
- 2 1に大根を入れて昆布を大根の上のせ本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:04に設定し、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
田楽みその材料を小鍋に入れて、混ぜ合わせながら温める。大根にかけて召し上がってください。



加圧時間

5分

おとなも子どもも大好きな味

38

ポークビーンズ

材料 (4人分)

ひよこ豆	120g
豚バラ肉(ブロック)	400g
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1個
水	180ml
トマト水煮缶(ホール)	300g
A トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
ローリエ	1枚

作り方

- 1 ひよこ豆は、たっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 2 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 豚バラ肉は一口大に切り、塩・こしょうをまぶしてフライパンで焼き色を付ける。
- 5 内なべに1と2・3・4・ローリエを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

たっぷりつくって
冷凍しておけば、
お弁当にも
普段のおかずにも
大活躍!





加圧時間

1 秒

短い時間でふっくら仕上がる

39

大豆水煮

材料

大豆 200g
水 600ml

作り方

- 1 大豆はたっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 2 内なべに1と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 3 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
※大豆の皮がむけて、内ふたなどに付着することがあります。

加圧時間

3 分

栄養たっぷりの常備菜

40

五目豆

材料 (6〜8人分)

大豆水煮 60g
にんじん 1本
ごぼう 100g
こんにゃく(あく抜き済みのもの) 1/2枚
干しいたけ 4枚
A
だし汁 400ml
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2

作り方

- 1 干しいたけは水(分量外)で戻す。
- 2 にんじん・ごぼう・こんにゃく・1の干しいたけは1cm角に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに2と3・大豆水煮を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:03** に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来がり。





ADVICE!

あまった黒豆は、
クリームチーズとあえて
ディップに。
クラッカーにのせれば
簡単オードブル完成!

加圧時間

16分

+

保温時間

60分

おせち料理に欠かせない一品

41

黒豆煮

材料

黒豆	250g
└ 水	400ml
└ 砂糖	150g
└ しょうゆ	大さじ1/2
└ 塩	小さじ1/3

作り方

- 1 黒豆はたっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 2 内なべに1と混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする。
真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:16** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、温めボタンを押してスタートボタンを押す。温めが終わり、60分程度保温したら出来上がり。

加圧時間

1 秒

ホームパーティにもおすすめ

42

バーニャカウダ

材料

水	200ml
ズッキーニ	1/2本
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
エリンギ	2本
かぶ	2個
マッシュルーム	8個
【バーニャカウダ】	
にんにく	2片
アンチョビフィレ	7枚
オリーブ油	40ml
生クリーム	50ml
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 ズッキーニとパプリカ・エリンギは縦に4等分に切る。
かぶは4等分に切る。
- 2 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、1とマッシュルームをのせてふたを閉める。
- 3 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
バーニャカウダを付けて召し上がってください。

【バーニャカウダ】

- 1 にんにくは電子レンジで20秒～30秒加熱し、包丁などでつぶす。
アンチョビフィレはみじん切りにする。
- 2 小さめの鍋にオリーブ油と1を入れてとろ火で2～3分、にんにくとアンチョビを木べらなどでつぶしながら温める。
- 3 火を止めて粗びき黒こしょうと生クリームを入れて混ぜ合わせたら出来上がり。

ADVICE!

「バーニャ」はソース、
「カウダ」は熱いという意味。
バーニャカウダポットを
使えば、おしゃれな雰囲気か
演出できるかも♪





加圧時間

1 秒

口にひろがる ジューシーな肉汁

43

シュウマイ

材料 (10個分)

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
しいたけ	1枚
しょうがのしぼり汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
シュウマイの皮	10枚
水	400ml

作り方

- 1 玉ねぎとしいたけはみじん切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 豚ひき肉と1・2を練り合わせ、10等分にする。
- 4 シュウマイの皮に3を乗せて包み込むようににぎり、円すい状に形を整える。※これを10個作ります。
- 5 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、4を並べてふたを閉める。
※くっつかないように間隔をあけてください。
- 6 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **1秒** に設定し、スタートボタンを押す。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

1 秒

フルフルなめらかな口当たり

44

茶わん蒸し

材料 (4人分)

卵	3個
だし汁	450ml
しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
むきえび	4尾
しいたけ	2枚
ぎんなん水煮	8個
水	200ml

作り方

- 1 しいたけは2等分にする。
- 2 卵を溶きほぐし、Aと混ぜ合わせて茶こしなどでこし、なめらかにする。
- 3 耐熱容器に1・むきえび・ぎんなん水煮を入れ、2を流し入れてアルミ箔でふたをする。
- 4 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置いて3をのせる。
- 5 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



蒸し野菜

枝豆

加圧時間

1秒

加圧時間

1秒

甘味が増して野菜がごちそうに!

45

蒸し野菜と枝豆

材料 (4人分)

【蒸し野菜】

水	300ml
ブロッコリー	160g
カリフラワー	80g
にんじん	1/2本
かぼちゃ	80g
ヤングコーン	4本

【枝豆】

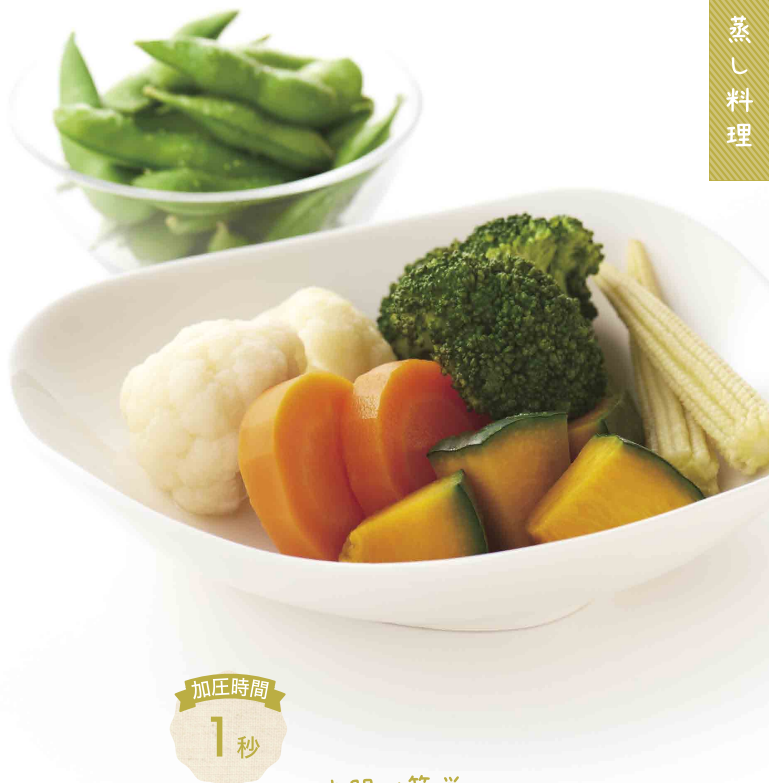
枝豆	140g
塩	適量
水	200ml

蒸し野菜の作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは一口大に切り、1～2分ゆでる。
- 2 にんじんは1cm程度の輪切りにし、かぼちゃは2cm角程度に切る。
- 3 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。
蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、
2とヤングコーンをのせて本体にセットし、ふたを閉める。
- 4 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら、お皿にブロッコリー・カリフラワーと一緒に盛り付けて出来上がり。
※お好みで塩やこしょう、ドレッシングをかけて召し上がってください。

枝豆の作り方

- 1 枝豆は洗い、塩をまぶす。
- 2 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。
蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、
1をのせてふたを閉める。
- 3 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら取り出し、冷水で冷まして出来上がり。
※塩味の足りない時には、塩をふってください。



加圧時間

1秒

短時間で簡単にできる

46

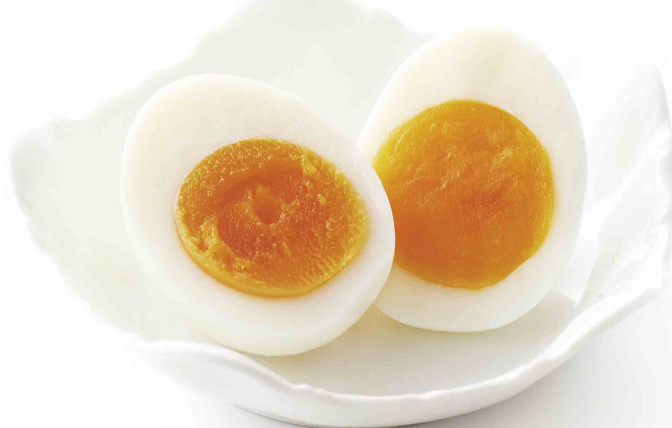
ゆで卵

材料 (4個分)

卵	4個
水	450ml

作り方

- 1 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。
蒸し台に卵を並べて、ふたを閉める。
- 2 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。





加圧時間
5分

鮭の旨みが生きる北海道の郷土料理

48

三平汁

材料 (4人分)

塩鮭(甘塩).....	2切れ	ごぼう.....	1/2本
大根.....	80g	干しいたけ.....	4枚
にんじん.....	1/2本	水.....	740ml
じゃがいも.....	2個	酒.....	大さじ3
長ねぎ.....	1/2本	塩.....	適量

作り方

- 1 干しいたけは水につけて戻し、薄切りにする。
戻し汁はこして、ゴミなどを取り除いておく。
- 2 塩鮭は、皮のうろこを骨を取り一口大に切る。
大根・にんじん・じゃがいもは一口大に切る。
長ねぎは斜め切りにする。ごぼうは乱切りにする。
- 3 内なべに1と2・酒を入れて、本体にセットしふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、
スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、
塩で味を調えたら出来上がり。



加圧時間
5分

体ほかほか♪ほっとする味

47

豚汁

材料 (4人分)

豚こまぎれ肉.....	180g	しいたけ.....	4枚
ごぼう.....	40g	こんにゃく (あく抜き済みのもの).....	60g
長ねぎ.....	1/2本	だし汁.....	800ml
里芋.....	小4個	みそ.....	大さじ3
大根.....	80g	七味唐辛子.....	適宜
にんじん.....	1/2本		

作り方

- 1 ごぼうと長ねぎは斜め切りにし、里芋は半分に切る。
大根・にんじんは5mm幅のいちょう切りにし、
しいたけは薄切りに、こんにゃくはたんぎく切りにする。
- 2 内なべに1と豚こまぎれ肉・だし汁を入れて、本体にセットし、
真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふた
を閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、
スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて
アルミ箔を取り除き、みそを溶いて出来上がり。
※お好みで七味唐辛子をかけて召し上がってください。



加圧時間

10分

にんにくの風味が食欲をそそる

50

タッカンマリ風 (手羽元の薬膳スープ)

材料 (4人分)

手羽元	12本	にんにく	1片
長ねぎ	1/2本	水	1000ml
じゃがいも	2個	塩	小さじ2
しょうが	20g		

作り方

- 1 長ねぎは5cm幅に切り、じゃがいもは2等分にする。
しょうがは千切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 2 内なべに1と手羽元・水・塩を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:10** に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



加圧時間

5分

具たくさんだからメインにも◎

49

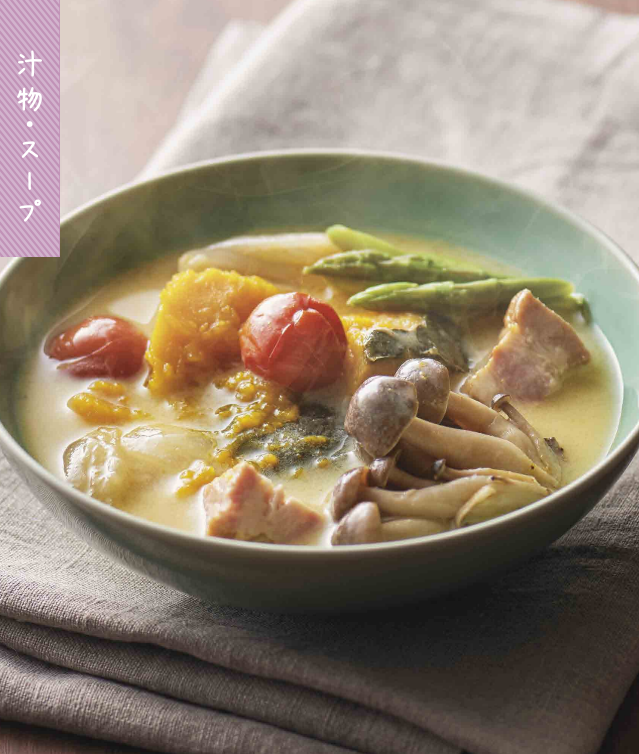
キャベツのスープ

材料 (4人分)

キャベツ(小ぶりのもの)	1個	水	500ml
にんじん	1/2本	顆粒コンソメ	小さじ2
エリンギ	2本	塩	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	ローリエ	1枚
豚バラ肉(薄切り)	100g	塩・粗びき黒こしょう	各少々
		きざみパセリ	少々※お好みで

作り方

- 1 キャベツは8等分にする。
にんじんは1cmの角切りにし、エリンギは縦4等分にする。
玉ねぎはくし切りにする。
豚バラ肉は5cm幅に切る。
- 2 内なべに1とAを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、
塩・粗びき黒こしょうで味を調えたら出来上がり。
※お好みで、きざみパセリを散らして召し上がってください。



加圧時間

8分

トマトの酸味とキャベツの甘みが絶妙マッチ

52

ミネストローネ

材料 (4人分)

にんにく	1片	水	500ml
オリーブ油	大さじ1	トマト水煮缶(カット)	240g
キャベツ	1/4個	ローリエ	1枚
玉ねぎ	1/2個	顆粒コンソメ	小さじ2
にんじん	1/2本	塩	小さじ1
セロリ	1/2本	こしょう	少々
ベーコン	6枚		

作り方

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎ・にんじん・セロリは1cm角程度に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- 3 オリーブ油を熱したフライパンに1を入れて、香りが立ってきたら2を入れて1分程度炒める。
- 4 Aを混ぜ合わせる。
- 5 内なべに3と4を入れて、本体にセットしふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:08に設定し、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

加圧時間

8分

野菜の甘みがじんわりひろがる

51

かぼちゃスープ

材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個	水	600ml
玉ねぎ	1個	顆粒コンソメ	小さじ2
しめじ	80g	ローリエ	1枚
ミニトマト	10個	無調整豆乳	200ml
ベーコンブロック	100g	ゆでたアスパラ	2本※お好みで

作り方

- 1 玉ねぎは8等分にし、しめじは小房に分ける。ベーコンブロックは一口大に切る。
- 2 内なべに、かぼちゃと1・ミニトマト・水・顆粒コンソメ・ローリエを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:08に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、無調整豆乳を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。※お好みで、3cm幅程度の斜め切りにしたアスパラを入れてください。



part
2

お米の料理

..... *Rice recipes*

ボタンを押すだけで、面倒な設定は必要なし。

白米はもっちりとした炊きあがり。難しそうな
イメージの赤飯やおこわもカンタンにできあがり！

お米の甘味が引き立ちます。





加圧時間
8分

もっちりふっくらおいしい

白米

材料

【2合分】	【4合分】
米 300g	米 600g
水 360ml	水 720ml
【3合分】	【5合分】
米 450g	米 750g
水 540ml	水 900ml

作り方

- 1 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 2 内なべに1と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **白米** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
※新米の場合、水の量は1合に対して小さじ1杯程度減らしてください。

加圧時間
25分

簡単、手軽に美味しく炊ける

02

玄米

材料

【2合分】	【4合分】
玄米 312g	玄米 624g
水 500ml	水 1000ml
塩 ひとつまみ	塩 ひとつまみ
【3合分】	【5合分】
玄米 468g	玄米 780g
水 750ml	水 1250ml
塩 ひとつまみ	塩 ひとつまみ

作り方

- 1 玄米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 2 内なべに1と水・塩を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **玄米** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。





加圧時間

5分 +
8分

お祝いごとには欠かせない

03

赤飯

材料 (3合分)

もち米	450g
ささげ	45g
水	600ml
塩	小さじ1/2

作り方

- 1 内なべに、ささげと水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 2 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、ささげとゆで汁に分けて常温に冷ます。
- 3 もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 4 内なべに3と2のゆで汁450ml・塩を加えて軽く混ぜ合わせる。さらに2のささげを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 メニュー/タイマーボタンを押して **白米** を選び、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら混ぜ合わせて出来上がり。

加圧時間

8分

冷めてもおいしい、もちり食感

04

山菜おこわ

材料 (3合分)

もち米	450g
山菜水煮	80g
水	330ml
みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- 1 もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 2 山菜水煮はざるに上げて水気を切る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1と2・3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **白米** を選び、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら混ぜ合わせて出来上がり。





加圧時間
5分

かむたびジュワッと旨みひろがる

06

いかめし

材料 (4人分)

もち米	100g	だし汁	450ml
いか	4杯	しょうゆ	大さじ4
しょうが	8g	酒	大さじ4
		みりん	大さじ1・1/2
		砂糖	大さじ1・1/2

作り方

- 1 もち米は洗い、ざるに上げて30分程度水気を切る。
しょうがはみじん切りにする。
いかはワタと足を抜いて軟骨を取り除き、足は吸盤をこそげとって小口切りにする。
- 2 もち米としょうが・いかの足を混ぜ合わせて、いかの胴に詰め、口を楊枝で閉じる。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに2と3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



加圧時間

8分

甘味とモチモチのハーモニー

05

さつま芋のおこわ

材料 (3合分)

もち米	450g	水	400ml
さつまいも	200g	酒	大さじ2
昆布	15cm	塩	小さじ1/2

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせて、昆布を入れる。
- 2 もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 3 さつまいもは1cm幅のいちょう切りにする。
- 4 内なべに2→1→3の順に入れて、昆布は上に乗せ本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 メニュー/タイマーボタンを押して **白米** を選び、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け昆布を取り除き、さっくり混ぜたら出来上がり。

加圧時間

8分

大人も子どもも大好きな味

07

カレーピラフ風

材料 (3合分)

米	450g
水	500ml
顆粒コンソメ	大さじ1
A カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ソーセージ	150g

作り方

- 1 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 玉ねぎとにんじんは粗みじん切りにし、ソーセージは5mm幅の輪切りにする。
- 4 内なべに、1→2→3の順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- 5 メニュー/タイマーボタンを押して **白米** を選びスタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

しっかりめの
味つけて冷めても
おいしいから
お弁当にもピッタリ!



加圧時間

12分

あっさり味で体の芯まであったまる

09

サムゲタン風粥

材料 (4人分)

もち米	140g
手羽中	8本
塩・こしょう	各少々
にんにく	2片
しょうが	20g
長ねぎ	1/2本
水	1200ml
松の実	16g
顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
塩	小さじ1
くこの実(ぬるま湯につけて戻す)	少々

作り方

- 1 もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 2 手羽中に塩・こしょうをふり、にんにくは皮をむいておく。しょうがは薄切りにし、長ねぎは3cm幅に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1と2・3を入れて、本体にセットしふたを閉める。メニュー/タイマーボタンを押して **おかゆ** を選び、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、くこの実を散らして出来上がり。



加圧時間

12分

調子のすぐれない日もパッとつくれる

08

おかゆ

材料 (4人分)

米	150g
水	1400ml
梅干	4個※お好みで

作り方

- 1 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 2 内なべに1と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。メニュー/タイマーボタンを押して **おかゆ** を選び、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらかき混ぜて出来上がり。
お好みで梅干を添えてください。



加圧時間
12分

栄養たっぷり、体ほかほか♪

11

薬膳粥

材料 (4人分)

もち米	75g	水	900ml
押し麦	30g	A 顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
小豆	15g	塩	小さじ1/4
鶏ささみ肉	300g	みそ	小さじ2
酒	小さじ2	粗びき黒こしょう	少々
塩・こしょう	各少々	白ごま	少々
かぼちゃ	120g	くこの実	少々
長ねぎ	1本	(ぬるま湯につけて戻す)	少々
しょうが	15g		

作り方

- 1 もち米は洗い、ざるにあげて3分程度水を切る。
小豆は水で洗う。
- 2 鶏ささみ肉は一口大に切り、酒・塩・こしょうをふりかけておく。
かぼちゃは2cm角に切り、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは薄切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 内なべに1・2・3・押し麦を入れて、本体にセットしふたを閉める。
- 5 メニュー/タイマーボタンを押して **おかゆ** を選び、スタートボタンを押す。
- 6 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けてみそを溶き、粗びき黒こしょうと白ごま・くこの実を散らして出来上がり。



加圧時間

20分

旨みたっぷりの贅沢なお粥

10

海鮮粥

材料 (4人分)

米	150g	しょうが	5g
干しいたけ		長ねぎ	1/3本
(200mlの水で一晩戻す)	2枚		
干しいたけ戻し汁	合わせて	あさり水煮缶(むき身)	40g
水	1250ml	カニ缶(ほぐし身)	50g
		B ほたて缶(むき身)	40g
		干しエビ	7g
		ごま油	少々
A あさり水煮缶(煮汁)	50ml		
カニ缶(煮汁)	70ml		
ほたて缶(煮汁)	30ml		
塩	小さじ1		
XO醤	小さじ1/2		
オイスターソース	小さじ1/2		

作り方

- 1 干しいたけの戻し汁はこしてゴミなどを取り除き、水と合わせて1250mlにする。
- 2 1とAを混ぜ合わせる。
- 3 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 4 干しいたけは薄切りにし、しょうがは千切りにする。
長ねぎは斜め薄切りにする。
- 5 内なべに2と3・4・Bを入れて軽く混ぜ合わせ、本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を**00:20**に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ごま油を混ぜ合わせて出来上がり。

part
3

スロークッカーの料理

..... *Slow cooker recipes*

沸騰させずにじっくりとスロー調理することで
煮くずれは防ぎながら、食材をやわらかくしたり
しっかりと味をしみこませたりすることができます。

冷めたお料理の温め直しにも便利です。



スロー調理

圧力調理

加熱時間

4時間

加圧時間

10分

保温時間

60分

味がしみこむまで放っておくだけ!

01

おでん

材料 (4人分)

大根	2cm幅4個
じゃがいも	4個
ゆで卵	4個
厚揚げ	1枚(300g)
結び昆布	4本
さつまあげ	4枚
だし汁	1000ml
塩	ひとつまみ
酒	大さじ4
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4

※ゆで卵の作り方はP41を参照ください。

スロー調理での作り方

- 1 厚揚げは4等分にする。
- 2 Bを混ぜ合わせる。
- 3 内なべにAとBを入れて、本体にセットしふたを閉める。
スロー調理ボタンを押して調理時間を
04:00 に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 終了音が鳴ったら出来上がり。

圧力調理での作り方

- 1 厚揚げは4等分にする。
- 2 Bを混ぜ合わせる。
- 3 内なべにAとBを入れて、本体にセットしふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **肉じゃが**
を選びスタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら切ボタンを押し、温めボタンを押してスタートボタンを押す。
温めが終わり、60分保温したら出来上がり。

ADVICE!

おでんの残り汁で
ご飯を炊くとおいしい
炊き込みご飯に♪
具は人参や油揚げなど
お好みで。



スロー調理

圧力調理

加熱時間

8時間

加圧時間

16分

やわらかくて甘いお豆は箸休めに◎

02

金時豆

材料

金時豆	250g
└ 水	500ml
A 砂糖	180g
└ 塩	小さじ1/2

スロー調理での作り方

- 1 金時豆は、たっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 2 内なべに1と混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- 3 スロー調理ボタンを押して調理時間を **08:00** に設定し、スタートボタンを押す。
終了音が鳴ったら出来上がり。

圧力調理での作り方

- 1 金時豆は、たっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 2 内なべに1と混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:16** に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、常温まで冷ましたら出来上がり。

加熱時間

5分

蒸らし時間

15分

様々な料理のトッピングに最適

03

温泉卵

材料 (4個分)

卵 4個

作り方

- 1 内なべに調理MAXの線まで水を入れ、本体にセットし、ふたを閉める。
スロー調理ボタンを押して調理時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 2 終了音が鳴ったら、切ボタンを押しふたを開ける。
- 3 内なべに卵を入れ、再びふたをして蒸らす。
- 4 15分後に卵を取り出し、流水で1分間冷やして出来上がり。
※蒸らし時間はお好みの硬さにより調節してください。



part
4

無水調理

..... Musui recipes

水を使わない無水調理も、材料を入れて

ボタンを押すだけだからカンタン！

素材本来のうま味が最大限に

引き出されて、感激のおいしさ。





加圧時間
15分

隠し味の“みそ”でコクがアップ

02

ハヤシライス

材料 (4人分)

牛肉こまぎれ肉	400g	トマト水煮缶(カット)	200g
玉ねぎ	1個	赤ワイン	100ml
マッシュルーム	20個	バター	20g
デミグラスソース 2缶(580g)			
A ウスターソース 大さじ2			
L みそ 小さじ2			

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームは4等分に切る。
Aを混ぜ合わせる。
- 2 内なべに、1・牛こまぎれ肉・Bの材料を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:15に設定し、スタートボタンを押す。
- 3 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、かき混ぜたら出来上がり。



加圧時間
15分

野菜のうまみがギュッと凝縮

01

野菜たっぷりカレー

材料 (4人分)

鶏もも肉	300g	ローリエ	1枚
完熟トマト	3個	カレールウ	90g
玉ねぎ	1・1/2個		
A にんじん	1・1/2本		
L セロリ	1・1/2本		

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。Aは粗みじん切りにする。
- 2 カレールウは細かく刻む。
- 3 内なべに1の野菜→鶏もも肉→ローリエの順に入れて本体にセットし、圧力調理ボタンを押して加圧時間を00:15に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら切ボタンを押してふたを開け、ローリエを取り出す。
- 5 カレールウを加えて混ぜ合わせたら、ふたを閉めて温めボタンを押して、スタートボタンを押す。温めが終了したら出来上がり。

加圧時間

10分

ボリューム満点モロッコ風スープ

04

ひよこ豆と野菜のスープ

材料 (6人分)

完熟トマト	4個	トマト水煮缶(カット)	200g
玉ねぎ	1個	すりおろしにんにく	小さじ1
セロリ	1本	すりおろししょうが	小さじ2
じゃがいも	2個	A 顆粒コンソメ	大さじ1
ひよこ豆(水煮)	100g	塩	小さじ1
牛肉(薄切り)	200g	粗びき黒こしょう	少々
		シナモンパウダー	小さじ1/2

※シナモンパウダーはお好みで量を調整してください。

作り方

- 1 完熟トマト・玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。
じゃがいもは5mm程度の角切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 内なべに完熟トマト→玉ねぎ→セロリ→じゃがいも→ひよこ豆→牛肉→2の順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:10** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、かき混ぜたら出来上がり。

加圧時間

15分

簡単おしゃれなメインディッシュ

03

鶏肉のトマト煮込み

材料 (4人分)

鶏もも肉	500g	塩	小さじ1
玉ねぎ	1個	こしょう	少々
セロリ	2本	すりおろしにんにく	小さじ1
トマト水煮缶(カット)	800g	プレーンヨーグルト	大さじ4
A 顆粒コンソメ	大さじ1	ローリエ	1枚
砂糖	大さじ1		

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。
- 3 内なべに玉ねぎ→セロリ→鶏もも肉→A→ローリエの順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:15** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、軽くかき混ぜたら出来上がり。





加圧時間

1秒

おかずにも、おつまみにも◎

06

あさりの酒蒸し

材料 (3~4人分)

あさり(砂抜きしたもの).....400g 酒.....大さじ4
しょうが.....16g 小ねぎ.....2本
にんにく.....1片 しょうゆ.....適量※お好みで

作り方

- しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- 内なべに1とあさり・酒を入れて本体にセットし、ふたを閉める。圧力調理ボタンを押して加圧時間を **1秒** に設定し、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら小ねぎを散らして出来上がり。
しょうゆはお好みで適量をかけてください。

加圧時間

3分

ごはんに合うほっこりやさしい味

05

鮭ときのこのしょうゆ煮

材料 (4人分)

玉ねぎ.....1個
しめじ.....160g
鮭.....4切れ
塩・粗びき黒こしょう.....各少々

しょうゆ.....大さじ2
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2

作り方

- 玉ねぎは粗みじん切りにし、しめじは小房に分け、鮭には塩・粗びき黒こしょうをふる。Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに玉ねぎ→しめじ→Aを順に入れ、その上に鮭をのせ、本体にセットしふたを閉める。
- 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:03** に設定し、スタートボタンを押す。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
鮭に玉ねぎとしめじをかけて召し上がってください。



part
5

スイーツ

..... *Sweets recipes*

加圧や蒸し機能は、スイーツづくりにも大活躍！

プリンやカップケーキ、おしるこもお手のモノ。

バリエーションが増えてお料理の楽しみも

グンとひろがります♪





ADVICE!

プリン液にブランデーや
ラムなどの洋酒、
バニラエッセンスを
少々加えると風味が
アップします。

加圧時間

1 秒

卵とほろ苦カラメルで昔ながらの味

01

カスタードプリン

材料

(プリン型:直径約6cm×高さ約6cm 4個分)

【プリン液】

卵(Mサイズ) 2個

牛乳 280ml

砂糖 35g

【カラメルソース】

砂糖 30g

水 大さじ1・小さじ2

※プリン型から抜いて仕上げる場合は、初めにカラメルソースを作り、プリン型に流し入れて冷蔵庫で冷やした後に、プリン液を流し入れ3~5の工程で作ってください。

作り方

- 1 卵を溶きほぐし、50℃くらいに温めた牛乳を混ぜ合わせて裏ごしする。
- 2 1に砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、プリン型に静かに流し入れてアルミ箔でふたをする。
- 3 内なべに水200ml(分量外)を入れて本体にセットし、蒸し台を置く。
蒸し台にプリン型を置いて、ふたを閉める。
- 4 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
- 5 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、取り出す。
- 6 小さめの鍋に、砂糖と大さじ1の水を入れて中火にかける。
焦げ色がついてきたら、鍋を動かしながら色を均一にする。
- 7 火を止めて、素早く小さじ2の水を加えてのばし、プリン型に流し入れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

加圧時間

30秒+
1秒

濃厚なかぼちゃの風味がおいしい

02

かぼちゃのプリン

材料

(プリン型:直径約7cm×高さ約4cm 4個分)

かぼちゃ(皮をむき、種を取り除く)	80g
グラニュー糖	30g
生クリーム	40ml
卵(Mサイズ)	1個
牛乳	50ml
水(かぼちゃ蒸し用)	450ml
水(プリン蒸し用)	300ml

作り方

- 1 卵・生クリームは室温に戻しておく。かぼちゃは1cm角に切る。
- 2 水(かぼちゃ蒸し用)を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。
蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、かぼちゃをのせてふたを閉める。
- 3 圧力調理ボタンを押して加圧時間を **30秒** に設定し、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けてかぼちゃを取り出し、形が無くなるまでつぶしてから裏ごしし、グラニュー糖を混ぜる。
- 5 牛乳を電子レンジで1分間加熱し、生クリームと溶いた卵を混ぜ合わせて4に加え、さらに混ぜ合わせる。
- 6 5をプリン型に流し入れてアルミ箔でふたをする。
- 7 水(プリン蒸し用)を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。
蒸し台にプリン型を置いてふたを閉める。
メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら取り出して、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

ADVICE!

材料を混ぜる際に
シナモンやナツメグを
少量ふりかけると、
かぼちゃの甘味が
引き立ちます。

加圧時間

1 秒

一口サイズで朝ごはんやおやつに

03

蒸しミニカップケーキ

材料

(紙のマフィン型:5cm×5cm 4個分)

薄力粉	70g
ベーキングパウダー	5g
卵(Mサイズ)	1個
砂糖	25g
牛乳	30ml
サラダ油	小さじ2
レーズン	20g
水	200ml

作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 2 卵と砂糖を混ぜ合わせ、牛乳とサラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 レーズンは飾り用に12粒取り分けておく。
- 4 1と2をゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。
なじんできたら残りのレーズンを加えて混ぜ合わせる。
- 5 マフィン型に8割の高さまで流し入れ、飾り用のレーズンをのせる。
- 6 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。
蒸し台に5のをのせてふたを閉める。
- 7 メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!

レーズンの代わりに
チョコチップや
アーモンドスライスでもOK。
牛乳を豆乳に変えると
ヘルシーに。



加圧時間
15分+
5分

甘さ控えめで小豆を味わえる

05

田舎じるこ

材料 (4人分)

小豆	160g
水(下ゆで用)	600ml
┌ 水	100ml
A 砂糖	100g
└ 塩	小さじ1/2
切りもち(焼きもちにする)	4個

作り方

- 鍋に小豆とひたる程度の水(分量外)入れて、ゆでたらゆで汁を捨てる。
※沸騰してから5分程度ゆでてください。
- 内なべに1と下ゆで用の水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:15** に設定し、スタートボタンを押す。
- Aを混ぜ合わせる。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、3を入れてふたを閉める。
圧力調理ボタンを押して加圧時間を **00:05** に設定し、スタートボタンを押す。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら椀に焼きもちとともに盛りつけて出来上がり。



加圧時間

1秒

一晩
冷やす

ヨーグルトやアイスクリームにぴったり

04

りんごのコンポート

材料 (4人分)

りんご	2個
┌ 赤ワイン	180ml
└ 水	400ml
A グラニュー糖	120g
└ レモン汁	大さじ1・1/2
シナモンスティック	1本

作り方

- りんごは皮をむき、4等分にする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1と2・シナモンスティックを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- メニュー/タイマーボタンを押して **野菜** を選び、スタートボタンを押す。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら煮汁ごと保存容器に移す。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて一晩冷やしたら出来上がり。

part
6

発酵料理

..... *Fermented dish recipes*

温度管理がしやすいから、おいしくて体にやさしい

発酵料理も時短&簡単に出来上がり。

一度にたっぷり作れるから、

いろいろなお料理に大活躍！



発酵時間

12時間

ほんのりやさしい甘み

01

甘酒

材料

米麹	200g
あたたかいごはん	310g
水	400ml

作り方

- 1 全ての材料を混ぜ合わせて内なべに入れ、本体にセットしふたを閉める。
- 2 メニュー/タイマーボタンを押して **発酵** を選び、スタートボタンを押す。
終了音が鳴ったら出来上がり。
お湯で割って召し上がってください。

02

しょうが入り甘酒

材料 (4人分)

甘酒	300g	すりおろししょうが	適量
お湯	200ml		

作り方

- 1 全ての材料を混ぜ合わせたら出来上がり。

03

バナナの甘酒スムージー

材料 (4人分)

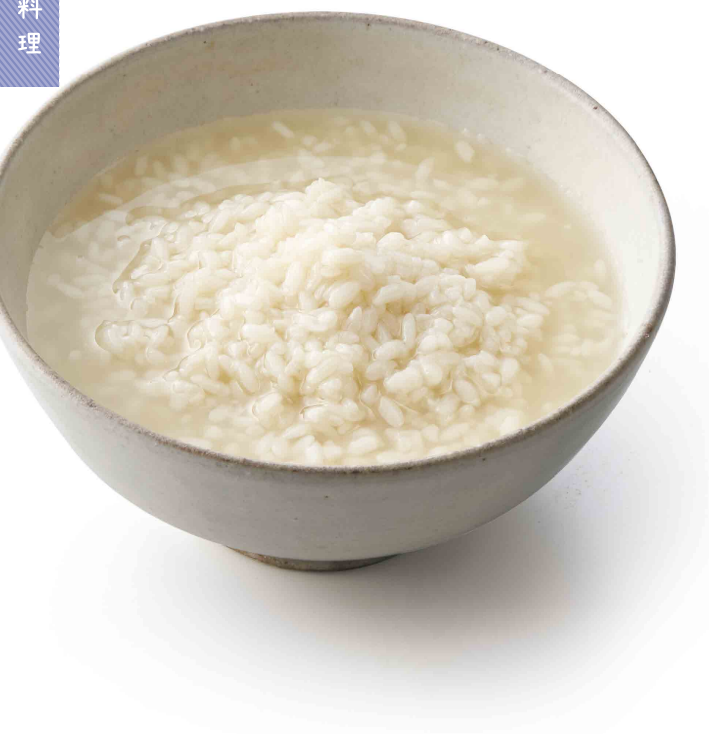
甘酒	100g	レモン汁	小さじ1
豆乳	400ml	はちみつ	大さじ1/2
冷凍バナナ	1本		

作り方

- 1 軽量カップ等の深い容器に材料を全て入れ、ブレンダーやミキサー等でなめらかになるまで混ぜ合わせたら出来上がり。

バナナの冷凍方法: バナナは皮をむき、2cm角程度に切る。保存用袋等に重ならないように入れて冷凍する。





発酵時間
12時間

体にうれしい万能調味料

04

塩麹

材料

米麹.....200g
塩.....60g
水.....300ml

作り方

- 1 全ての材料を混ぜ合わせて内なべに入れ、本体にセットしふたを閉める。
- 2 メニュー/タイマーボタンを押して **発酵** を選び、スタートボタンを押す。
終了音が鳴ったら出来上がり。
※出来上がった塩麹は清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保存してください。

しっとりジューシー♪

05

鮭の塩麹焼き

材料 (4人分)

生鮭.....4切
塩.....少々
塩麹.....大さじ4

作り方

- 1 鮭は塩をふり、10分程度おいてから表面の水気をふき取る。
- 2 鮭の両面に塩麹を塗り、冷蔵庫で一晩おく。
- 3 両面の塩麹を軽くふき取り、クッキングシートを敷いたフライパンやグリル等で、両面を焼いたら出来上がり。



発酵時間

12時間

お刺身、冷奴など何にでも

06

しょうゆ麴

材料

米麴	200g
しょうゆ	200ml
水	100ml

作り方

- 1 全ての材料を混ぜ合わせて内なべに入れ、本体にセットしふたを閉める。
- 2 メニュー/タイマーボタンを押して **発酵** を選び、スタートボタンを押す。
終了音が鳴ったら出来上がり。
※出来上がったしょうゆ麴は清潔な容器に入れ、冷蔵庫で保存してください。

簡単に味がきまる!

07

豚肉のしょうが焼き

材料 (4人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)	8枚
「しょうゆ麴」	大さじ4
「おろししょうが」	大さじ1
サラダ油	適量

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ、豚肉の両面に塗って冷蔵庫で一晩おく。
- 2 両面のしょうゆ麴を軽くふき取り、サラダ油を熱したフライパンで、弱めの中火で両面を焼いたら出来上がり。





Let's enjoy
cooking!



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(フェイスブック)

<http://www.facebook.com/siroca.jp>

シロカ公式 インスタグラム

<https://www.instagram.com/siroca.jp/>



シロカサポートストア

<https://siroca.jp/>

アフターサービスについてご不明な場合は、サポートセンターまでお問い合わせください。

■サポートセンター TEL:ナビダイヤル  0570-001-469

上記番号がご利用いただけない場合 03-3234-8800 受付時間10:00~17:00(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。)

インターネットでのお問い合わせ: ホームページ <https://siroca.co.jp/>

「お客様サポート」のページからお入りください。

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5F