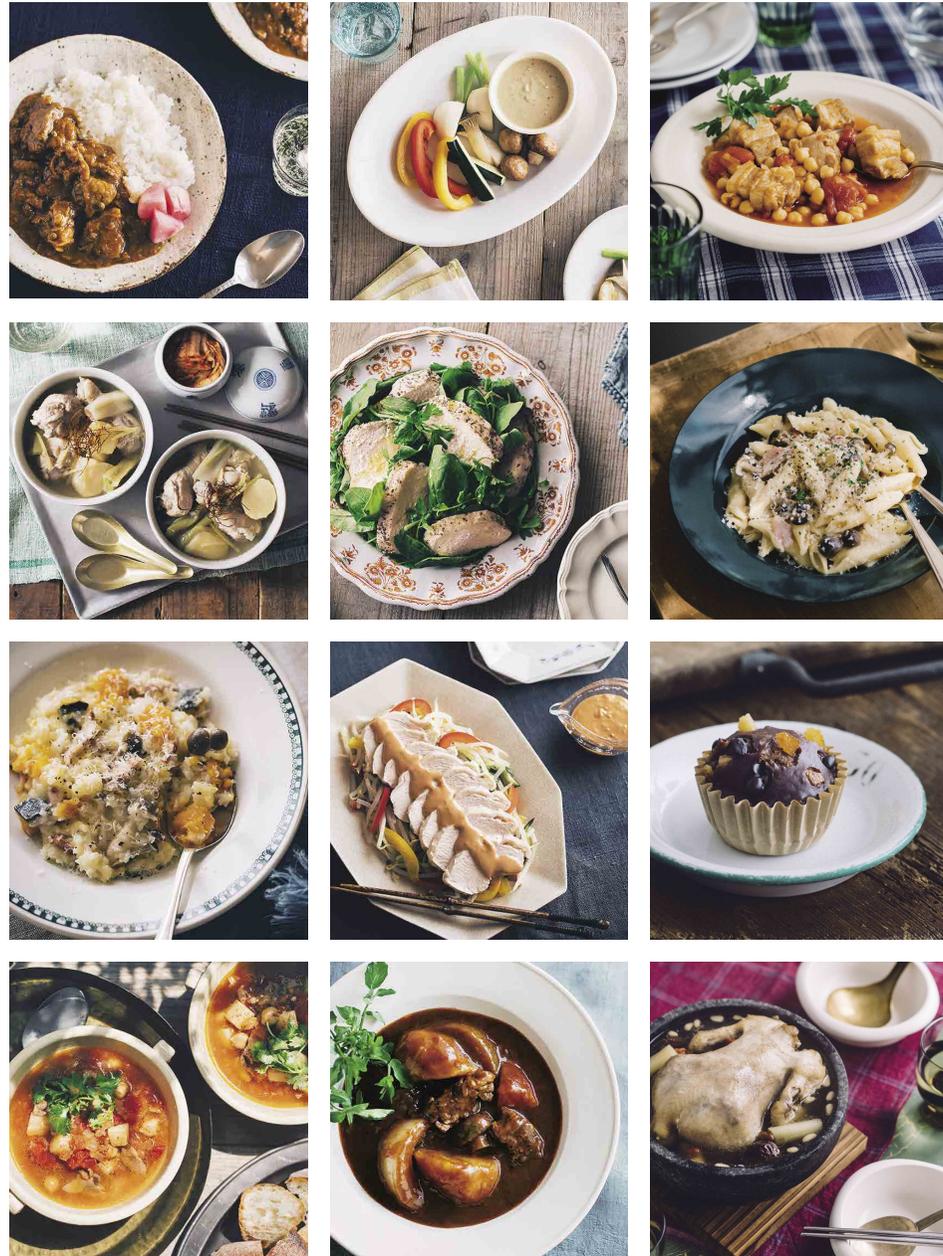


siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK



siroca



SP-5D151 / SP-5D152

19206610

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

おうちシェフでつくる  
おいしいレシピ

おうちシェフでつくる  
おいしいレシピ

siroca

siroca

# CONTENTS 目次

## CHAPTER 1

基本の料理 肉料理	
( 肉料理 )	大人の豚の角煮 ..... 04
	豚の角煮 ..... 05
	ゆで鶏肉のバンバンジー ..... 06
	手羽元と卵のさっぱりお酢煮 ..... 07
	鶏肉のトマト煮込み ..... 08
	肉じゃが ..... 10
	煮込みハンバーグ ..... 10
	もつ煮込み ..... 10
	肉豆腐 ..... 10
<hr/>	
( 魚料理 )	さばの味噌煮 ..... 11
	骨まで食べられるさばの水煮 ..... 11
	一尾魚の煮つけ ..... 12
	いわしの梅煮 ..... 13
	鮭ときのこのしょうゆ煮 ..... 14
	さんまのしょうが煮 ..... 15
	ぶり大根 ..... 15
	いかと里芋の煮物 ..... 15
<hr/>	
( 野菜料理 )	ポトフ ..... 16
	根菜の温野菜サラダ ..... 17
	厚揚げとかぶの丸ごと煮 ..... 17
	ふるふき大根 ..... 17
	蒸しかぼちゃのサラダ ..... 17
	玉ねぎ丸ごとスープ ..... 18
	キャベツと肉だんごのトマト煮 ..... 19
<hr/>	
( 米料理 )	さつま芋のおこわ ..... 20
	かぼちゃのリゾット ..... 21
	カレーピラフ ..... 22
	白米 ..... 23
	赤飯 ..... 23
	玄米 ..... 23
	もち麦のおかゆ ..... 23
	ベーコンとチーズのリゾット ..... 24
	山菜おこわ ..... 24
	いかめし ..... 24
<hr/>	
( 定番料理 )	おでん ..... 25
	ポークカレー ..... 26
	スタミナ牛丼 ..... 26
	茶わん蒸し ..... 26
	ゆで卵 ..... 27
	温泉卵 ..... 27
	クリームシチュー ..... 27
<hr/>	
( スープ )	キャベツたっぷりミネストローネ ..... 28
	豚汁 ..... 29
	かぼちゃのスープ ..... 30
	ポーンブロス ..... 30
	キャベツのスープ ..... 30

- 「おすすめ」カテゴリーのメニューは「肉」、「魚」などのカテゴリーからも選べます。メニュー番号は異なりますが、同じメニューです。本書では「おすすめ」カテゴリーのメニュー番号を記載しています。
- 総調理時間とは…なべに食材を入れボタンを押してからふたを開けることができるようになるまでの時間(目安)のことです。
- 本レシピブックにおけるカロリーは日本食品成分表に基づく推定値です。カロリーは1人分または1合分の目安です(例外を除く)。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。

## CHAPTER 2

忙しい毎日にかかせない 常備菜	
	鶏レバーのしぐれ煮 ..... 31
	かぼちゃの煮物 ..... 32
	たこじゃが ..... 32
	ひじきの煮物 ..... 32
	筑前煮 ..... 33
	切り干し大根 ..... 33
	五目豆 ..... 34
	黒豆煮 ..... 34
	金時豆 ..... 34
	大豆水煮 ..... 34
	酢ごぼう ..... 36
	ぼっかけ ..... 36
	ポテトサラダ ..... 36
	簡単ピクルス ..... 36

## CHAPTER 3

あなたの体調に合わせて やさしい料理	
	腸内環境を整えるスープ ..... 37
	ベジタブルブロスのクリームパスタ ..... 38
	ベジタブルブロス ..... 38
	野菜たっぷりカレー ..... 39
	糖質オフごはん ..... 39
	サラダチキン ..... 40
	ポークビーンズ ..... 41
	簡単菜膳スープ ..... 42
	糀甘酒 ..... 43
	発酵あんこ ..... 43
	八宝がゆ ..... 44

## CHAPTER 4

休日に楽しみたい 心おどる料理	
	紅茶豚 ..... 45
	アクアパッツァ ..... 47
	牛すじカレー ..... 48
	ビーフシチュー ..... 49
	スペアリブのやわらか煮 ..... 51

## CHAPTER 5

みんなで楽しみたい おもてなし料理	
	牡蠣カレー ..... 53
	サーモンのコンフィ ..... 54
	ローストビーフ ..... 55
	白菜と豚肉のミルフィーユ煮 ..... 56
	バーニャカウダ ..... 57
	ローストポーク ..... 58
	絶品牛テールスープ ..... 60
	丸鶏のローストチキン ..... 61
	牛タンシチュー ..... 63

## CHAPTER 6

デザート/スイーツ	
	チョコとオレンジのカップケーキ ..... 64
	ミニ蒸しケーキ ..... 65
	カスタードプリン ..... 65
	田舎しるこ ..... 65
	チーズケーキ ..... 66
	りんごとブルーンのコンポート ..... 67

## CHAPTER 7

おうちごはんを旅をする 世界の料理	
	タッカンマリ ..... 68
	バクテー ..... 69
	丸鶏のサムゲタン ..... 71
	ルーロー飯 ..... 72
	中華風海鮮がゆ ..... 73
	ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ ..... 74
	カオマンガイ風 ..... 76
	グリーンカレー ..... 77
	ひよこ豆と野菜のスープ ..... 78

# ⚠ CAUTION!

ご使用に関する大切なお知らせ 安全のため必ずお読みください!

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、  
本書および取扱説明書に記載の注意事項を必ずお守りください。

## ( 調理前のご注意 )

### • ふたの組み立て・本体の準備 •

けが・やけどを防ぐため、必ず守る

- ☑ 取扱説明書の「準備」を参照し、必ず次の点を確認する。
  - ・内ふたにパッキンがしっかりと取り付けられていること
  - ・ノズルが目詰まりしていないこと
  - ・圧力切替弁と蒸気ふたが、ふたにしっかりと取り付けられていること
- ☑ 圧力調理の際は、  
圧力切替弁と蒸気ふたを必ず取り付ける。

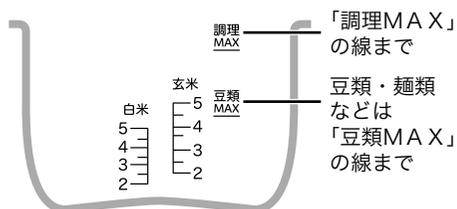
故障を防ぐため、次のことはしない

- ☑ 内なべや本体内部、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。

### • 食材の準備 •

けが・やけどを防ぐため、次のことはしない

- ☑ 内なべの「調理MAX」の線以上に、  
水や食材を入れて使わない。  
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。



## ( 調理中・調理後のご注意 )

### • 調理中 •

けが・やけどを防ぐため、次のことはしない

- ☑ 圧力表示ピンや蒸気ふたに触ったり、  
手や顔を近づけない。
- ☑ 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。

### • お手入れ •

けが・やけど・故障を防ぐため、必ず守る

- ☑ 使用後はしっかりとお手入れする。
- ☑ お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜いて本体を冷まし、  
各パーツを取りはずしてから行う。

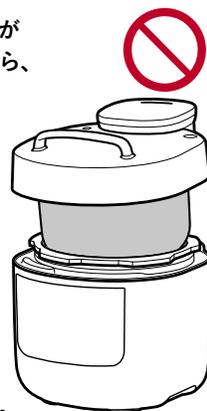
### • ふたを開けるとき •

けが・やけど・故障を防ぐため、必ず守る

- ☑ 圧力調理後は、圧力表示ピンが  
下がっていることを確認してから、  
ふたを開ける。

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。蒸気や調理物が噴出し、けが、やけどの原因になります。

- ☑ ふたを回して重く感じたとき、  
ふたに内なべがくっついて  
離れないときは  
絶対にふたを無理に開けない。



## レシピの分量について

本レシピブックでは4人分(白米・玄米を除く米類は3合分)の分量を記載しています。

- (SP-5D151)6人分(白米・玄米を除く米類は4合分、5合分)の分量は《材料》ボタンを押すと確認できます。
- (SP-5D152)6人分は4人分の1.5倍量を目安に調節してください。
- 人数表記のないレシピは人数が選択できません。

# CHAPTER 1

## 基本の料理。肉料理。



### 大人の豚の角煮

豚肉のとろとろの食感がたまらない角煮。山椒と鷹の爪のアクセントでいつもと違う仕上がりをお楽しみください

メニュー 47

総調理時間  
約 **244分**

低温  
&  
圧力

カロリー  
**471**  
kcal

#### 材料 [4人分]

豚バラ肉(ブロック)…… 400g

ごま油…… 大さじ1

日本酒…… 100g

焼酎…… 100g

水…… 100ml

砂糖…… 大さじ3

しょうゆ…… 100g

みりん…… 100g

▲ 鷹の爪…… 1本

山椒…… 少々

水…… 50ml



## 豚の角煮

とろけるほど甘くやわらかく仕上がります。  
ウーロン茶で煮こむことで脂っこさがひかえめに。

メニュー 3

総調理時間  
約 **244分**

低温  
&  
圧力

カロリー  
**640**  
kcal

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

作り方

- 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。
- 沸騰したお湯に1.を入れて**10分**程度煮て水で洗い、再度沸騰したお湯で**20分**程度ゆでる。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに2と3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- メニュー**3**を選び、スタートする。(時短モード対応)

- スロー調理の調理方法は手順5を下記に変更してください。
- 5.「スロー調理」を選び、調理時間を**4時間**に設定し、スタートする。

作り方

- 豚バラ肉は約**4cm**幅に切り、沸騰したお湯(分量外)で約**10秒**湯通しする。水気をふき、フライパンにごま油を入れて軽く焼き目をつける。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1と2を入れて本体にセットする。
- メニュー**47**を選び、スタートする。(時短モード対応)

お楽しみワンポイント

酒の香りが苦手な方は、事前に日本酒と焼酎を沸騰させて煮切ってください。

## ゆで鶏肉のバンバンジー

家中華の定番も30分ほどできあがります。  
ゆでるからふっくらジューシー、  
濃厚なタレと相性抜群。

### 材料 [4人分]

鶏むね肉…… 600g  
水…… 600ml  
酒…… 大さじ4

すりおろししょうが  
…… 小さじ1  
練り白ごま…… 大さじ3  
しょうゆ…… 大さじ1  
A 砂糖…… 小さじ2  
酢…… 大さじ1・1/2  
豆板醤…… 小さじ1

メニュー  
32

総調理時間  
約29分

圧力  
調理

カロリー  
251  
kcal

### 作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに鶏むね肉、水、酒を入れてセットする。
3. メニュー 32を選び、スタートする。(時短モード対応)  
調理が終了したら、鶏むね肉を取り出し、薄切りにする。
4. 3.に1.をかける。

### お楽しみワンポイント

お好みでゆでたまもやしやきゅうりの細切りを添えて召し上がってください。





## 手羽元と卵のさっぱりお酢煮

ジューシーな鶏肉は酢で味付けることで食べやすくなります。  
ほぐれるほどやらかいお酢煮は多めに作ってお弁当のおかずにもどうぞ。

メニュー  
38

総調理時間  
約**33分**

圧力  
調理

カロリー  
**349**  
kcal

### 材料 [4人分]

手羽元…… 12本  
ゆで卵…… 4個  
酢…… 120ml  
しょうゆ…… 大さじ6  
**A** 水…… 70ml  
砂糖…… 大さじ3  
みりん…… 大さじ6

ゆで卵の作り方はP27を  
参照してください。

### 作り方

1. 内なべに手羽元とひたるくらいの水(分量外)を入れてセットする。
2. 「圧力調理」を選び、圧力を**70**、加圧時間を**2分**に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 調理が終了したら、ゆで汁を捨てる。
4. **A**を混ぜ合わせる。内なべに**3**、ゆで卵、**A**を入れてセットする。
5. メニュー**38**を選び、スタートする。(時短モード対応)



**お楽しみワンポイント**

お好みでイタリアンパセリや粉チーズをふりかけてください。



## 鶏肉のトマト煮込み

無水で調理してトマトソースを  
じっくりからませます。  
ヨーグルトとニンニクの風味が  
効いているからパスタソースにも。

メニュー 13

総調理時間  
約 **51分**

圧力  
調理

カロリー  
**325**  
kcal

材料 [4人分]

鶏もも肉…… 500g

玉ねぎ…… 1個

セロリ…… 2本

トマト缶(カット)…… 800g

コンソメ(顆粒)…… 大さじ1

砂糖…… 大さじ1

**A** 塩…… 小さじ1

こしょう…… 少々

すりおろしにんにく…… 小さじ1

プレーンヨーグルト…… 大さじ4

ローリエ…… 1枚

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セットする。
4. メニュー **13**を選び、スタートする。  
(時短モード対応)

**POINT**

**B**.手順**3**の通り食材を入れてください。



## 肉じゃが

じゃがいもは中までホクホク、玉ねぎニンジンはいっそう甘く。蓋を開ける前に少し待つと、さらにうまみがしみこみます。

材料 [4人分]

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

作り方

1. 玉ねぎはくし切り、じゃがいもは2等分、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. サラダ油をひいた内なべをセットする。「炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、スタートする。
4. 設定温度になったら、牛こまぎれ肉を炒め、色が変わったら1を加えて2分程度炒める。
5. 内なべに2を加えて、ふたを閉める。
6. メニュー7を選び、スタートする。(時短モード対応)

●スロー調理の調理方法は手順6以降を下記に変更してください。

6. 「スロー調理」を選び、加熱時間を3時間に設定し、スタートする。

総調理時間  
約56分圧力  
調理カロリー  
388  
kcal

## もつ煮込み

とろとろのモツとたっぷりの根菜を食べられるヘルシーなひと皿。下処理をきちんとすることで、くさみのないモツを味わえます。

材料 [4人分]

豚もつ(ボイル)…… 200g	だし汁…… 200ml
長ねぎ(青い部分)…… 1本分	すりおろしにんにく…… 小さじ1/3
A しょうが…… 20g	B きび砂糖…… 小さじ2
酒…… 80ml×2~3回分	しょうゆ…… 大さじ1・1/2
にんじん…… 1/2本	みりん…… 大さじ2
大根…… 160g	酒…… 大さじ3
こんにやく…… 1/2枚	赤みそ…… 大さじ1
しょうが…… 15g	白みそ…… 大さじ1・1/2

作り方

1. 豚もつは白い脂の部分を取り除き、Aの長ねぎの青い部分はぶつ切り・しょうがは薄切りにする。
2. 1.を水2L(分量外)と酒80mlで30分程度ゆでて、ざるにあげてぬるま湯で洗う。(2回~3回ほど繰り返す。2回目以降ゆでこぼす際は、都度、酒80mlを入れる。)
3. にんじん・大根は7mm幅のいちょう切りにし、こんにや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。Bを混ぜ合わせる。
4. 内なべに2、3を入れてセットする。
5. メニュー5を選び、スタートする。調理が終了したら、みそを加えて1時間保温する。

総調理時間  
約190分スロー  
調理カロリー  
153  
kcal

## 煮込みハンバーグ

タネを丸めて鍋に入れるだけ、火加減の手間はいりません。付け合わせの野菜も一緒に煮込んだら華やかなワンプレートのできあがり。

材料 [4人分]

【ハンバーグ】	【ソース】
玉ねぎ…… 1/2個	玉ねぎ…… 1/2個
合びき肉…… 500g	にんじん…… 1本
パン粉…… 大さじ2	エリンギ…… 2本、しめじ…… 100g
A 牛乳…… 大さじ1・1/2	デミグラスソース…… 1缶(290g)
卵…… 1個	トマト缶(カット)…… 1缶(400g)
塩・こしょう…… 各適量	トマトケチャップ…… 大さじ1
ナツメグ…… 適量	B ウスターソース…… 大さじ1
	みそ…… 小さじ2
	コンソメ(顆粒)…… 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2等分にして俵型にする。
2. ソースの玉ねぎは薄切り、にんじんとエリンギは一口大の乱切りに、しめじは小房に分ける。Bを混ぜ合わせる。
3. 内なべに2、B、1.の順に入れてセットする。
4. メニュー39を選び、スタートする。(時短モード対応)

総調理時間  
約54分圧力  
調理カロリー  
460  
kcal

## 肉豆腐

出汁の甘みと牛肉のうま味がしみこんだ熱々の肉豆腐。キンキンに冷えたビールにも熱燗にもびったり合う極上のおつまみです。

材料 [4人分]

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

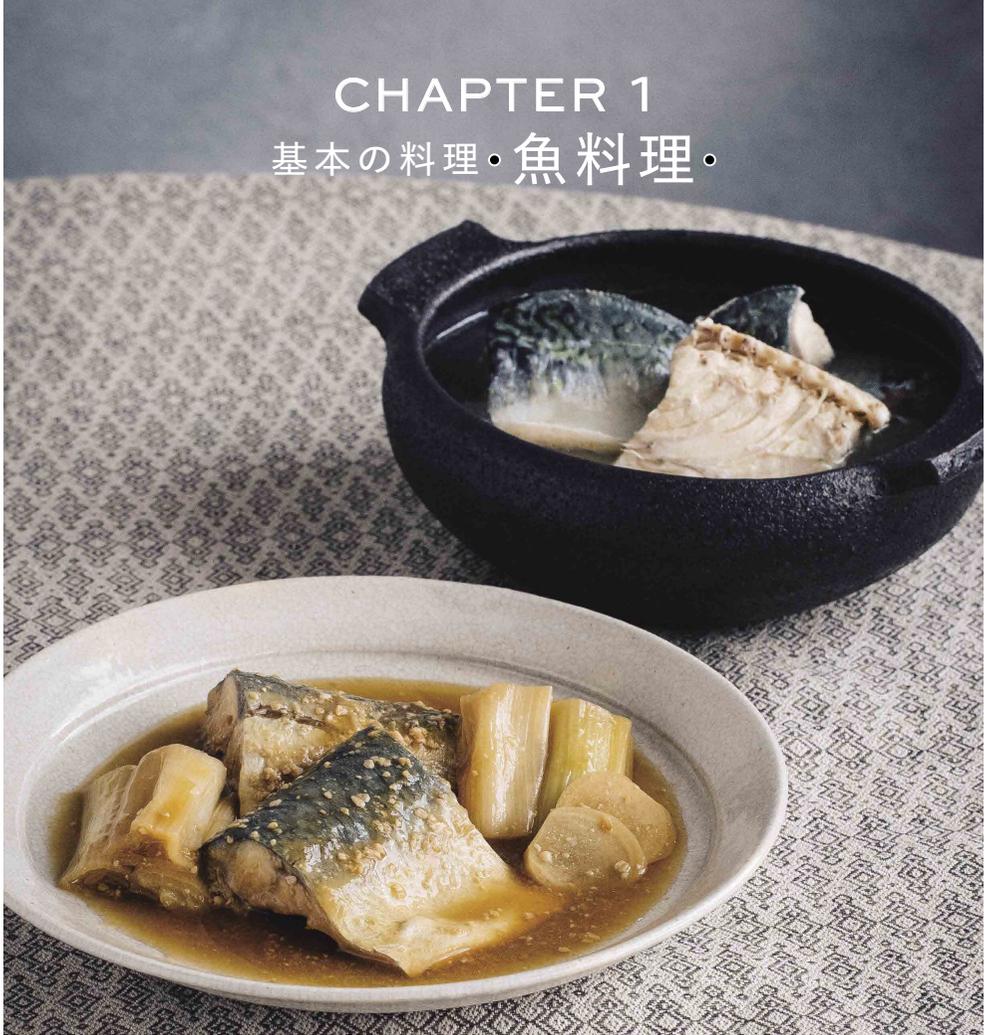
作り方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切り、4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、2、牛もも肉を入れて、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせて、セットする。
4. メニュー45を選び、スタートする。(時短モード対応)

総調理時間  
約43分圧力  
調理カロリー  
228  
kcal

# CHAPTER 1

## 基本の料理・魚料理。



### さばの味噌煮

大きなさばは切り身を使うと楽に調理できます。赤味噌ならば濃厚に白味噌ならば滑らかに甘い、味噌煮もいろいろ。

メニュー 54

総調理時間  
約35分



カロリー  
263 kcal

#### 材料 [4人分]

さばの切り身(半身)…… 2枚  
しょうが…… 20g  
長ねぎ…… 1本  
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.を入れてセットする。
4. メニュー54を選び、スタートする。(時短モード対応)

### 骨まで食べられる さばの水煮

さば缶のような骨の柔らかさで、子どもも手軽に食べられます

メニュー 60

総調理時間  
約100分



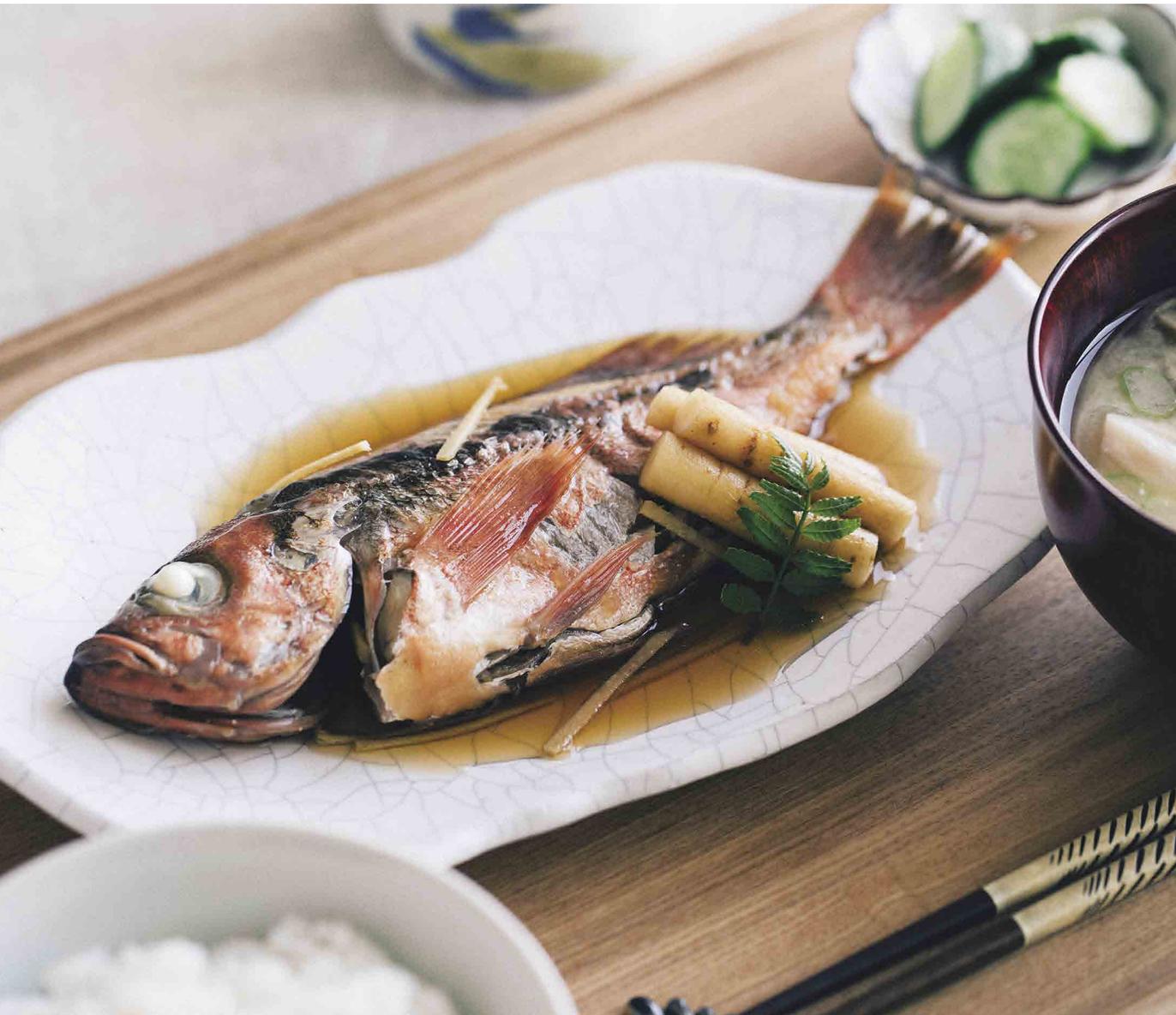
カロリー  
409 kcal

#### 材料 [4人分]

さばの切り身(半身)…… 4枚  
塩(下処理用)…… 小さじ1  
水…… 1000ml  
A  
酒…… 150ml  
塩…… 3g

#### 作り方

1. さばは2等分にし、下処理用の塩をふって約10分おく。
2. 内なべに1.とAを入れてセットする。
3. メニュー60を選び、スタートする。(時短モード対応)



## 一尾魚の煮つけ

メニュー 58

ふっくらとやわらかく、やさしい口あたり。  
一尾まるまる使っても、一気に炊き上げるので煮くずれしません。

総調理時間  
約15分

圧力  
調理

カロリー  
198  
kcal  
(全量)

### 材料

めばらなど小さめの魚…… 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. 魚はうろことワタ、頭（大きい場合）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、2、3を入れてセットする。
5. メニュー58を選び、スタートする。（時短モード対応）

## いわしの梅煮

メニュー 8

骨まで一気に熱を加えるので、小骨取りは必要ありません。  
新鮮なまま煮て梅のすっぱさをまとうせるとお酒にもぴったり。

総調理時間  
約55分

圧力  
調理

カロリー  
134  
kcal

## 材料 [4人分]

いわし…… 4尾  
しょうが…… 20g  
梅干し…… 2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、2、梅干しを入れてセットする。
4. メニュー8を選び、スタートする。(時短モード対応)





**お楽しみワンポイント**  
 鮭に玉ねぎとしめじをかけて召し上がってください。

## 鮭ときのこのしょうゆ煮

淡い紅色の肉がほろりと溶け、味わいこっくり。  
 ふわりと立つしめじの香りも楽しみながらいただきます。

メニュー 61

総調理時間  
 約23分

圧力  
 調理

カロリー  
 158  
 kcal

### 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  
 A 酒…… 大さじ2  
 | みりん…… 大さじ2

### 作り方

1. 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。
2. 内なべに玉ねぎ、しめじ、Aの順に入れ、その上に鮭をのせ、セットする。
3. メニュー 61を選び、スタートする。(時短モード対応)

## BASIC COOKING [FISH DISHES]

## さんまのしょうが煮

メニュー 9

骨までしんなりとやわらかくなって丸ごと食べられます。  
パッパとふりかけた粉山椒のすがすがしい香りとともにどうぞ。

総調理時間  
約**42分**



カロリー  
**232**  
kcal

## 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.**、**2.**を入れてセットする。
4. メニュー**9**を選び、スタートする。  
(時短モード対応)

お楽しみワンプoint  
お好みで粉山椒をふりかけてください。

## ぶり大根

メニュー 10

しょうがの効いた甘辛いぶりとたくたくに柔らかくなった大根。  
ふうふう吹きながら熱いうちに食べると体もあたたまります。

総調理時間  
約**52分**



カロリー  
**284**  
kcal

## 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…… 600ml  
砂糖…… 大さじ4  
酒…… 大さじ2  
みりん…… 大さじ2  
しょうゆ…… 大さじ4

## 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**等分にする。
4. サラダ油をひいた内なべをセットし、「炒め」を選び、スタートする。
5. 設定温度になったら、**3.**を入れて、表面に焼き色がつくまで焼く。
6. 内なべに**1.**、**2.**を入れて、ふたを閉める。
7. メニュー**10**を選び、スタートする。(時短モード対応)

## いかと里芋の煮物

メニュー 51

いかの身が締まり、やわらかいのにはぼくぼくとした  
何とも言えない食感。ワタも入れたり、いかをタコにも  
変えたりしても里芋との相性は抜群です。

総調理時間  
約**35分**



カロリー  
**174**  
kcal

## 材料 [4人分]

いか…… 2杯  
里芋…… 280g  
だし汁…… 400ml  
しょうゆ…… 大さじ4  
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.**を入れてセットする。
4. メニュー**51**を選び、スタートする。(時短モード対応)

# CHAPTER 1

## 基本の料理。野菜料理。



### ポトフ

ごろごろ野菜すべてに熱がいきわたり、どれをとってもホクホク。ジューシーなソーセージと彩り野菜たっぷりなのでごちそう感があります。

メニュー 11

総調理時間  
約55分

圧力  
調理

カロリー  
220  
kcal

#### 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  
コンソメ(顆粒)…… 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、玉ねぎは2等分に切る。セロリは筋をとり、5cm幅に切る。
2. 内なべに1.とソーセージ、水、コンソメ(顆粒)、ローリエを入れてセットする。
3. メニュー11を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら塩と粗びき黒こしょうで味を調える。

## 根菜の 温野菜サラダ

「野菜をたくさん食べたい」そんなときに  
おすすめしたいメニューです。  
甘みを引き出されたあたたかい野菜は、  
ゆず胡椒を少量つけて食べても。

### 材料 [4人分]

かぶ…… 2個  
かぼちゃ…… 120g  
さつまいも…… 120g  
にんじん…… 1本  
水…… 300ml

### 【ディップソース】

マヨネーズ…… 大さじ4  
粒マスタード…… 小さじ2  
しょうゆ…… 小さじ2  
すりおろしにんにく…… 小さじ1/3

### 作り方

- ディップソースを混ぜ合わせる。
- かぶは2等分にし、かぼちゃ、さつまいも、にんじんは一口大の乱切りにする。
- 水を入れた内なべに蒸しかごを置く。2つ折りにしたクッキングシートを蒸しかごに敷き、2.をのせてセットする。
- メニュー73を選び、スタートする。(時短モード対応)

総調理時間  
約32分

圧力  
調理

カロリー  
166  
kcal

## ふろふき大根

昆布を大根の上に乗せ、出汁を  
浸透させる調理法。ぎゅっと加圧して、  
一気にやわらかく煮上げます。

### 材料 [4人分]

大根…… 約4cm幅を8切れ  
昆布…… 20cm  
水…… 980ml  
塩…… 小さじ3/4  
しょうゆ…… 大さじ1  
みりん…… 大さじ1・1/2  
酒…… 大さじ1

### 【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

- 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。
- 1.に大根を入れて昆布を大根の上ののせて、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてセットする。
- メニュー68を選び、スタートする。(時短モード対応)
- 田楽みその材料を小鍋に入れ、混ぜ合わせながら温める。

総調理時間  
約50分

圧力  
調理

カロリー  
97  
kcal

## 厚揚げとかぶの 丸ごと煮

厚揚げの歯ざわりはそのままに  
中の豆腐はふんわり。かぶのこころよい  
苦みとその後の甘みを堪能してください。

### 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

- 厚揚げは人数分に切る。しいたけは石づきを取って切れ目を入れる。かぶは茎を5cmほど残して葉を切り落とし、皮をむく。茎の付け根をひろげて汚れを洗い流す。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.を入れてセットする。
- メニュー72を選び、スタートする。(時短モード対応)

総調理時間  
約32分

圧力  
調理

カロリー  
142  
kcal

## 蒸しかぼちゃの サラダ

蒸してほっくりとし甘みを増した  
かぼちゃにクリームチーズでコクを  
足して。デリ風のおしゃれな  
サラダは食卓を盛り上げてくれます。

### 材料 [4人分]

かぼちゃ…… 300g  
水…… 300ml  
玉ねぎ…… 50g  
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

- かぼちゃは一口大に切る。
- 玉ねぎは薄くスライスして水に放ち、5分経ったら水気を切る。
- 水を入れた内なべに蒸しかごを置く。2つ折りにしたクッキングシートを蒸しかごに敷き、かぼちゃをのせてセットする。
- メニュー78を選び、スタートする。(時短モード対応)
- 調理が終了したら、かぼちゃを取り出す。
- 2.と5.、クリームチーズ、マヨネーズを混ぜ合わせて、塩と粗びき黒こしょうで味を調える。

総調理時間  
約24分

圧力  
調理

カロリー  
134  
kcal



## 玉ねぎ丸ごとスープ

野菜を丸ごと使うことができるのも圧力鍋の利点です。  
玉ねぎも芯までトロトロ、コンソメの風味が混ざり合うスープが完成。

### 材料 [4人分]

玉ねぎ(小さめのもの)…… 4個  
にんじん…… 2本  
ベーコン…… 4枚  
| 水…… 600ml  
A コンソメ(顆粒)…… 大さじ1・1/3  
| ローリエ…… 1枚  
塩…… 小さじ1/4  
こしょう…… 小さじ1/4  
きざみパセリ…… 適量

### 作り方

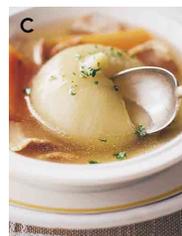
1. にんじんは大きめの乱切りにする。  
ベーコンは1cm幅に切る。
2. 内なべに1.と玉ねぎ、Aを入れて、セットする。
3. メニュー74を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら30分程度保温する。
5. ローリエを取り出し、塩とこしょうで味を調え、きざみパセリを散らす。

メニュー 74

総調理時間  
約52分

圧力  
調理

カロリー  
157  
kcal



### POINT

- B. 玉ねぎは丸ごと入れてください。
- C. 芯までトロトロに柔らかくなります。

# キャベツと肉だんごのトマト煮

ごちそうの定番ロールキャベツの“包む手間”を省いたレシピです。  
一口サイズの肉団子と一緒に、熱いうちに召し上がれ。

メニュー 64

総調理時間  
約41分

圧力  
調理

カロリー  
311  
kcal

## 材料 [4人分]

- キャベツ…… 1/2個
- 豚ひき肉…… 400g
- 玉ねぎ…… 1/2個
- すりおろしにんにく…… 小さじ1
- 塩…… 小さじ1/3
- こしょう…… 小さじ1/3
- トマト缶(カット)…… 500g
- 水…… 100ml
- トマトケチャップ…… 大さじ4
- ウスターソース…… 大さじ3
- しょうゆ…… 小さじ2
- 塩…… 小さじ3/4
- こしょう…… 小さじ1/3
- コンソメ(顆粒)…… 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人数×2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.を入れてセットする。
5. メニュー64を選び、スタートする。(時短モード対応)



CHAPTER 1 基本の料理 | 野菜料理



# CHAPTER 1

## 基本の料理。米料理。

### さつまいものおこわ

メニュー 104

白ごはんにはサツマイモの  
きれいな黄色と紫色が点々と映え、見映えも満点。  
ごはんはもちろん、サツマイモまでもっちり。

総調理時間  
約**30分**

圧力  
調理

カロリー  
**616**  
kcal

#### 材料

##### 【3合分】

もち米…… 450g  
さつまいも…… 200g  
昆布…… 15cm  
| 水…… 400ml  
A 酒…… 30g  
| 塩…… 3g

#### 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、昆布を上のにのせて、セットする。
5. メニュー104を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 調理が終了したら、昆布を取り出し、さっくり混ぜ合わせる。





お楽しみワンポイント

お好みで粉チーズや黒こしょう・ハーブミックスをふりかけてください。

## かぼちゃのリゾット

材料をまとめて鍋に入れて仕上げられる簡単レシピ。  
もち麦がはじける新食感の、白ワインとよく合うリゾットです。

メニュー 102

総調理時間  
約31分

圧力  
調理

カロリー  
347  
kcal

### 材料 [4人分]

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 米…………… 200g           | かぼちゃ…………… 80g    |
| もち麦…………… 50g          | しめじ…………… 50g     |
| 水…………… 650ml          | 玉ねぎ…………… 1/4個    |
| 白ワイン…………… 30ml        | ハーフベーコン…………… 4枚  |
| コンソメ(顆粒)…………… 小さじ2    | ピザ用チーズ…………… 70g  |
| 塩…………… 小さじ1/2         | 粉チーズ…………… 6g     |
| すりおろしにんにく…………… 小さじ1/4 | 粗びき黒こしょう  小さじ1/2 |
| すりおろししょうが…………… 小さじ1/4 |                  |

### 作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて水を切ったら、もち麦とともに内なべに入れる。
2. Aを混ぜ合わせて内なべに入れる。
3. かぼちゃは1cm角に切る。しめじはほぐし、玉ねぎは粗みじん切りにする。ハーフベーコンは1cm幅に切る。
4. 内なべに3.を入れて、セットする。
5. メニュー102を選び、スタートする。(時短モード対応)  
調理が終了したら、Bを混ぜ合わせる。



## カレーピラフ

おとなも子どもも大好きな味

メニュー 103

総調理時間  
約 **25分**

圧力  
調理

カロリー  
711  
kcal

### 材料

#### 【3合分】

米…… 450g

水…… 500ml

コンソメ(顆粒)…… 7.5g

カレー粉…… 6g

塩…… 2g

玉ねぎ…… 52g

にんじん…… 75g

ソーセージ…… 150g

コーン(缶詰)…… 50g

### 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.、コーンの順に入れてセットする。
5. メニュー103を選び、スタートする。(時短モード対応)

BASIC COOKING [RICE DISHES]

## 白米

メニュー 14

総調理時間  
約**33分**  
(5合の場合)

圧力  
調理

カロリー  
**513**  
kcal

カロリー  
**234 kcal**  
(150gあたりの  
実測値)

あまり知られていませんが圧力鍋なら浸水いらずで炊飯が可能。甘みを最大限に引き出してつやつやもっちりとした炊き上がりです。

### 材料

**【3合分】**                      **【5合分】**  
米…… 450g                      米…… 750g  
水…… 540ml                      水…… 900ml

### 【4合分】

米…… 600g  
水…… 720ml

### 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、水(新米の場合、1合に対して小さじ1杯程度減らす)を入れてセットする。
3. メニュー 14 を選び、スタートする。(時短モード対応)

## 玄米

メニュー 16

総調理時間  
約**62分**  
(5合の場合)

圧力  
調理

カロリー  
**540**  
kcal

玄米につきものの長時間浸水はいりません。玄米慣れていない人でも食べやすいやわらかでプチプチした食感。

### 材料

**【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

### 【4合分】

玄米…… 624g  
水…… 1000ml  
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、水、塩を入れてセットする。
3. メニュー 16 を選び、スタートする。(時短モード対応)

## 赤飯

メニュー 113

総調理時間  
約**26分**

圧力  
調理

カロリー  
**557**  
kcal

もち米メニューの代表格、お赤飯が約36分で炊き上がります。ヘルシーなささげをたっぷり入れて、ふだんの食卓でも楽しみたいですね。

### 材料

**【3合分】**  
もち米…… 450g  
ささげ…… 45g  
水…… 800ml  
塩…… 小さじ1/2

### 作り方

1. 内なべに、ささげと水を入れてセットする。「圧力調理」を選び、圧力を70、加圧時間を5分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
2. 調理が終了したら、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、2.のゆで汁450ml、塩を加えて軽く混ぜ合わせ、2.のささげを入れてセットする。
5. メニュー 113 を選び、スタートする。(時短モード対応)

## もち麦のおかゆ

メニュー 106

総調理時間  
約**57分**

圧力  
調理

カロリー  
**119**  
kcal

夜食などちょっと何か口にしたいとき、シンプルなおかゆはいかがでしょう？もち麦を入れて食感に少し変化をつけた素朴な味わいです。

### 材料 [4人分]

米…… 100g  
もち麦…… 40g  
水…… 800ml  
梅干し…… お好みで

### 作り方

1. 米は水で洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 内なべに1、もち麦、水を入れてセットする。
3. メニュー 106 を選び、スタートする。

## ベーコンと チーズのリゾット

総調理時間  
約 **28分**

圧力  
調理

カロリー  
**389**  
kcal

材料 [4人分]

米…… 200g  
もち麦…… 50g  
水…… 650ml  
白ワイン…… 30ml  
コンソメ(顆粒)…… 小さじ2  
A 塩…… 小さじ1/2  
すりおろしにんにく…… 小さじ1/4  
すりおろししょうが…… 小さじ1/4  
マッシュルーム…… 4個

玉ねぎ…… 1/4個  
ブロックベーコン…… 80g  
ピザ用チーズ…… 60g  
粉チーズ…… 30g  
B 粗びき黒こしょう…… 小さじ1/2

作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて水を切ったら、もち麦とともに内なべに入れる。
2. Aを混ぜ合わせて内なべに入れる。
3. マッシュルームは4等分(大きいものは8等分)にし、玉ねぎは粗みじん切りにする。ブロックベーコンは1cm幅の拍子切りにする。
4. 内なべに3.を入れて、セットする。
5. メニュー105を選び、スタートする。(時短モード対応)調理が終了したら、Bを混ぜ合わせる。

### お楽しみワンポイント

お好みで粉チーズや黒こしょう・ハーブミックスをふりかけてください。

## 山菜おこわ

総調理時間  
約 **27分**

圧力  
調理

カロリー  
**549**  
kcal

材料

【3合分】  
もち米…… 450g  
山菜水煮…… 100g  
水…… 360ml  
みりん…… 18g  
A 酒…… 15g  
塩…… 3g  
しょうゆ…… 36g

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.、2.、3.を入れてセットする。
5. メニュー109を選び、スタートする。(時短モード対応)

## いかめし

総調理時間  
約 **58分**

圧力  
調理

カロリー  
**308**  
kcal

材料 [4人分]

もち米…… 100g  
いか…… 4杯  
しょうが…… 10g  
だし汁…… 440ml  
しょうゆ…… 大さじ4  
A 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、ざるに上げて水を切る。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り小口切りにする。
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.、3.を入れてセットする。
5. メニュー100を選び、スタートする。(時短モード対応)



# CHAPTER 1

## 基本の料理。定番料理。

### おでん

スロー調理で出汁をしっかりとしみ込ませるのがコツです。残ったつゆで炊く、風味ゆたかな炊き込みご飯もお楽しみください。

材料 [4人分] ゆで卵の作り方はP27を参照してください。

大根…… 2cm幅4個	だし汁…… 1000ml
じゃがいも…… 4個	塩…… 小さじ1/3
ゆで卵…… 4個	<b>B</b> 酒…… 大さじ4
<b>A</b> 厚揚げ…… 1枚(300g)	みりん…… 大さじ3
結び昆布…… 4本	しょうゆ…… 大さじ4
さつまあげ…… 4枚	

メニュー  
62

総調理時間  
約**310分**

スロー  
調理

カロリー  
**432**  
kcal

#### 作り方

1. 厚揚げは2等分にする。
2. **B**を混ぜ合わせる。
3. 内なべに**A**、**2**を入れて、セットする。
4. メニュー **62**を選び、スタートする。

● 圧力調理の調理方法は手順4を下記に変更してください。

4. 「圧力調理」を選び、圧力を**70**、加圧時間を**10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、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終了したら、**60分**保温する。

## ポークカレー

メニュー 1

とくにニンジンの甘さが違うと感じられるはずです。  
お好みで数種のルウをブレンドすると味に奥行きが出ます。

総調理時間  
約**58分**



カロリー  
**405**  
kcal

### 材料 [4人分]

豚肉(角切り)…… 400g  
玉ねぎ…… 1個  
にんじん…… 1本  
じゃがいも…… 中4個  
水…… 600ml  
ローリエ…… 1枚  
カレールウ…… 120g

### 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.、豚肉、水、ローリエを入れて、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてセットする。
4. メニュー1を選び、スタートする。(時短モード対応)
5. 調理が終了したら、アルミ箔とローリエを取り出し、カレールウを加えて混ぜ合わせたら、ふたを閉めて「温めなおし」を選び、スタートする。

## スタミナ牛丼

メニュー 24

牛肉のあぶらみとにんにくの風味がしみたおいしい  
どんぶりめし。しょうゆベースのシンプルな味つけです。

総調理時間  
約**38分**



カロリー  
**526**  
kcal

### 材料 [4人分]

牛肉薄切り…… 360g  
玉ねぎ…… 1個  
にんにくの芽…… 100g  
ごはん…… 4膳分  
| だし汁…… 240ml  
| 砂糖…… 大さじ2  
A しょうゆ…… 大さじ5  
| 酒…… 大さじ4  
| みりん…… 大さじ1

### 作り方

1. 玉ねぎは3cm幅に切る。にんにくの芽は4cm幅に切る。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに牛肉、玉ねぎ、2.を入れてセットする。
4. メニュー24を選び、スタートする。(時短モード対応)
5. 調理が終了したら、にんにくの芽を入れて20分保温する。器にごはんをよそい、盛り付ける。

## 茶わん蒸し

メニュー 99

ふたを開けたとたん、ふわりと広がるシイタケの香り。

総調理時間  
約**12分**



カロリー  
**58**  
kcal

### 材料 [4人分]

卵…… 2個  
| だし汁…… 300ml  
| しょうゆ…… 小さじ2  
A | みりん…… 小さじ1  
| 塩…… 小さじ1/3  
むきえび…… 4尾  
しいたけ…… 2枚  
ぎんなん水煮…… 8個  
水…… 300ml

### 作り方

1. しいたけは2等分にする。
2. 卵を溶きほぐし、Aを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. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、3.のをせる。
5. メニュー99を選び、スタートする。

## BASIC COOKING [OTHER]

## ゆで卵

朝食、おでん、カレーに添えてと出番の多い  
ゆで卵も圧力鍋で簡単に。

メニュー 97

総調理時間  
約**13分**



カロリー  
**78**  
kcal

## 材料

卵……6個  
水……580ml

## 作り方

1. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、卵を並べて、セットする。
2. メニュー **97** を選び、スタートする。(時短モード対応)

## 温泉卵

温度調節が難しく自宅では再現しづらかった温泉卵も  
らくらく出来上ります。

メニュー 98

総調理時間  
約**54分**



カロリー  
**78**  
kcal

## 材料

卵……6個

## 作り方

1. 内なべに水1L(分量外)を入れてセットする。
2. メニュー **98** を選び、スタートする。設定温度になったら卵を入れる。
3. 調理が終了したら、取り出して冷水につけて冷ます。

## クリームシチュー

短時間でトロトロに仕上がるクリームシチュー。  
鶏肉のうま味は濃厚さを増し、野菜はどれも甘みが引き出されます。

メニュー 21

総調理時間  
約**47分**



カロリー  
**412**  
kcal

## 材料 [4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

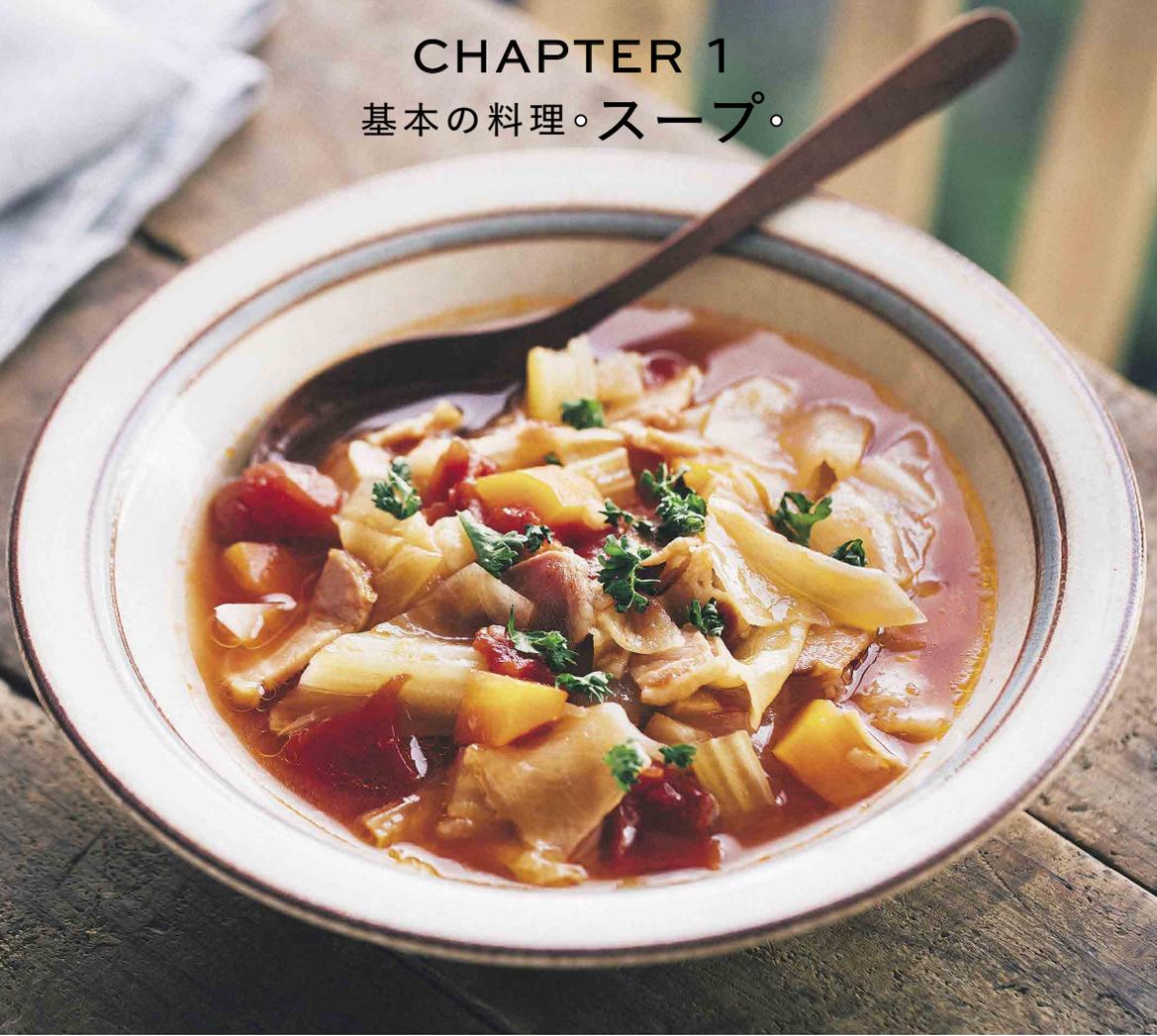
1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょう(下味用)と小麦粉をまぶす。玉ねぎはくし切りにし、じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。
2. サラダ油をひいた内なべをセットする。「炒め」を選び、スタートする。設定温度になったら鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを加えて2分ほど炒める。
3. 内なべに水を入れて、ふたを閉める。メニュー **21** を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、ホワイトソースを加えて混ぜ合わせる。
5. ふたを閉めて、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終了したら、塩・こしょうを加え、混ぜ合わせる。

## お楽しみワンポイント

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。

# CHAPTER 1

## 基本の料理。スープ。



### キャベツたっぷりミネストローネ

キャベツの甘みとトマトの酸味のハーモニー。  
具材がどれもトロトロになるのでおかゆを食べるように味わえます。

メニュー 12

総調理時間  
約41分



カロリー  
209  
kcal

#### 材料 [4人分]

にんにく…… 1片  
オリーブ油…… 大さじ1  
キャベツ…… 1/2個  
玉ねぎ…… 1/2個  
にんじん…… 2/3本  
セロリ…… 2/3本  
ベーコン…… 6枚  
水…… 500ml  
トマト缶(カット)…… 240g  
ローリエ…… 1枚  
A  
コンソメ(顆粒)…… 小さじ2  
塩…… 小さじ1  
こしょう…… 小さじ2/3

#### 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. 内なべにオリーブ油を入れ、「炒め」を選び、スタートする。設定温度になったら1.を入れ、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4.を入れて、ふたを閉める。
6. メニュー12を選び、スタートする。(時短モード対応)

# 豚汁

メニュー 96

野菜の甘みに加え豚肉のあぶらみごとけ出したやさしい味わい。  
だし汁のかわりに削り節を4g程度入れてもおいしくいただけます。

総調理時間  
約**47分**

圧力  
調理

カロリー  
**190**  
kcal

## 材料 [4人分]

豚こまぎれ肉…… 240g  
ごぼう…… 40g  
長ねぎ…… 2/3本  
里芋…… 小4個  
大根…… 80g  
にんじん…… 2/3本  
しいたけ…… 4枚  
こんにゃく(あく抜き済みのもの)…… 60g  
だし汁…… 800ml  
みそ…… 大さじ4  
七味唐辛子…… 適宜

## 作り方

1. ごぼうと長ねぎは斜め切りにし、里芋は半分切る。大根・にんじんは5mm幅のちょう切りにし、しいたけは薄切りに、こんにゃくはたんざく切りにする。
2. 内なべに1、豚こまぎれ肉、だし汁を入れて、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせて、セットする。
3. メニュー 96を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、アルミ箔を取り除き、みそを溶いて混ぜ合わせる。



## BASIC COOKING [SOUP]

メニュー 87

## かぼちゃのスープ

総調理時間  
約42分

かぼちゃの甘みと玉ねぎの甘み、  
2つが相まってコクが深まります。  
ひと口大に切れば加圧時間の  
短縮が可能です。

圧力  
調理カロリー  
197  
kcal

材料 [4人分]

かぼちゃ…… 220g  
玉ねぎ…… 1個  
しめじ…… 80g  
ミニトマト…… 10個  
ブロックベーコン…… 100g  
水…… 600ml  
コンソメ(顆粒)…… 小さじ2  
ローリエ…… 1枚  
無調整豆乳…… 200ml  
ゆであスパラ…… 2本(お好みで)

## お楽しみワンポイント

お好みで、3cm幅の斜め切りにし  
たアスパラを入れてください。

作り方

1. 玉ねぎは4等分にし、しめじは小房に分ける。ブロックベーコンは一口大に切る。
2. 内なべにかぼちゃ、1、ミニトマト、水、コンソメ(顆粒)、ローリエを入れてセットする。
3. メニュー 87を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、かぼちゃを食べやすい大きさに崩し、無調整豆乳を入れて混ぜ合わせる。

メニュー 93

## ブーンブロス

総調理時間  
約118分

骨からとった出汁のスープ。  
コラーゲンとアミノ酸で、美容にも健康にも。

圧力  
調理

材料 [4人分]

鶏手羽元…… 6本 玉ねぎ…… 3/4個  
セロリ…… 1/4本 水…… 1200ml

作り方

1. セロリは5cm幅に切り、玉ねぎは4等分にする。
2. 内なべに鶏手羽元と1、水を入れてセットする。
3. メニュー 93を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、ざるでこす。

## お楽しみワンポイント

塩・こしょうで味を調えて召し上がってください。肉は食べられます。スープに入れたり、きゅうりとのあえ物にしたりアレンジできます。野菜を濾さずに、ブレンダーやミキサーなどで攪拌し、ポタージュにもできます。

メニュー 89

## キャベツのスープ

総調理時間  
約42分

芯までくたくたになるのでキャベツの  
栄養素をまるごといただけるレシピ。  
エリンギ以外にしめじやマッシュルームを  
入れてもおいしくなります。

圧力  
調理カロリー  
144  
kcal

材料 [4人分]

キャベツ(小ぶりのもの)…… 1/2個  
にんじん…… 2/3本  
エリンギ…… 2本  
玉ねぎ…… 1/2個  
豚ばら肉(薄切り)…… 100g  
水…… 500ml  
コンソメ(顆粒)…… 小さじ2  
A 塩…… 小さじ1  
ローリエ…… 1枚  
塩・粗びき黒こしょう…… 各少々  
きざみパセリ…… 少々(お好みで)

## お楽しみワンポイント

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。

作り方

1. キャベツはざく切り、にんじんは1cmの角切り、エリンギは縦4等分に、玉ねぎはくし切りにする。豚ばら肉は5cm幅に切る。
2. 内なべに1、Aを入れてセットする。
3. メニュー 89を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、塩・粗びき黒こしょうで味を調える。



## CHAPTER 2

### 忙しい毎日にかかせない・常備菜。



### 鶏レバーのしぐれ煮

ふっくら、しっとり仕上がる

メニュー  
48

総調理時間  
約22分

圧力  
調理

カロリー  
111  
kcal

#### 材料 [4人分]

鶏レバー…… 300g  
しょうが…… 15g  
水…… 20ml  
酒…… 大さじ2  
A しょうゆ…… 大さじ2  
砂糖…… 大さじ1・1/2  
みりん…… 大さじ1

#### 作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 鶏レバーは一口大に切り、水に30分程度さらして血抜きをしたら水気を切る。しょうがは細切りにする。
3. 内なべに1.と2.を入れてセットする。
4. メニュー48を選び、スタートする。  
(時短モード対応)

#### お楽しみワンポイント

鶏レバーは鉄分多めの食材です。くさみが気になる場合は、小さくカットすると◎

MEAL PREP



## かぼちゃの煮物

皮まで栄養たっぷりのかぼちゃを圧力調理でやわらかく。きび砂糖の優しい味つけは毎日食べても飽きません。

メニュー 63

総調理時間 約 **27分**

圧力調理

カロリー 125 kcal

材料 [4人分]

- かぼちゃ…… 1/2個
- 水…… 100ml
- きび砂糖…… 大さじ1
- A しょうゆ…… 大さじ1
- 酒…… 大さじ2
- みりん…… 大さじ2

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。かぼちゃは一口大の乱切りにする。
2. 内なべに1.を入れてセットする。
3. メニュー 63を選び、スタートする。(時短モード対応)

## たこじゃが

たこの出汁をふんだんに絡ませたたこじゃがは食欲をそそるので先付けに。

メニュー 56

総調理時間 約 **26分**

圧力調理

カロリー 180 kcal

材料 [4人分]

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

作り方

1. ゆでだこは一口大の乱切りにし、じゃがいもは4等分に。Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに1.を入れて、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせて、セットする。
3. メニュー 56を選び、スタートする。(時短モード対応)

## ひじきの煮物

はちみつを使ってまろやかなコクを出します。栄養価が高いので日々の副菜に。

メニュー 67

総調理時間 約 **35分**

圧力調理

カロリー 145 kcal

材料 [4人分]

- ひじき…… 30g
- にんじん…… 1本
- 大豆水煮…… 80g
- 厚揚げ…… 1/2枚
- だし汁…… 160ml
- A しょうゆ…… 大さじ3
- はちみつ…… 大さじ1・1/3

作り方

1. ひじきはたっぷりの水(分量外)で20分程度戻す。にんじんは細切りにし、厚揚げは7mm程度の薄切りにする。Aを混ぜ合わせる。
2. 大豆水煮と1.を混ぜ合わせ、内なべに入れてセットする。
3. メニュー 67を選び、スタートする。(時短モード対応)





## 筑前煮

お正月に数日かけて食べることもあり、  
日持ちすることで知られています。  
圧力調理で大きめに切った野菜を芯まで柔らかく。

メニュー 76

総調理時間 約 <b>36分</b>	圧力 調理	カロリー 204 kcal
-----------------------	----------	---------------------

材料 [4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	
ごぼう……80g	だし汁……200ml
れんこん……100g	しょうゆ……大さじ4
にんじん……1本	みりん……大さじ2
たけのこ水煮……100g	砂糖……大さじ3

作り方

1. 干しいたけは200mlの水(分量外)に一晩つけて戻す。
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100ml、2.、3.を入れてセットする。
5. メニュー76を選び、スタートする。(時短モード対応)

## 切り干し大根

加圧することで干して凝縮された  
大根の栄養をそのままじこめます。  
しんなりとし、食べやすくなります。

メニュー 71

総調理時間 約 <b>26分</b>	圧力 調理	カロリー 103 kcal
-----------------------	----------	---------------------

材料 [4人分]

切り干し大根……60g	
にんじん……1本	
油揚げ……1枚	
だし汁……400ml	
きび砂糖……大さじ2	
酒……大さじ1	
しょうゆ……大さじ2	

作り方

1. 切り干し大根は水で軽く洗い、水気を切る。にんじんは細切りにし、油揚げは7mm程度の薄切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1.、2.を入れてセットする。
4. メニュー71を選び、スタートする。(時短モード対応)

## MEAL PREP

メニュー 82

## 五目豆

具材を同じ大きさに切って味を均一にしみこませます。  
冷めるほどに味が落ち着きおいしくなるので翌日のお弁当の具にも。

材料 [4人分]

大豆水煮…… 120g	だし汁…… 400ml
にんじん…… 1本	しょうゆ…… 大さじ2
ごぼう…… 100g	みりん…… 大さじ2
こんにゃく(あく抜き済みのもの)…… 1/2枚	酒…… 大さじ2
干しいたけ…… 4枚	砂糖…… 大さじ1
	塩…… 小さじ1/2

大豆水煮の作り方はP34を参照してください。

作り方

1. 干しいたけは水(分量外)に一晩つけて戻す。
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、3、大豆水煮を入れてセットする。
5. メニュー 82を選び、スタートする。(時短モード対応)

総調理時間  
約32分圧力  
調理カロリー  
122  
kcal

メニュー 85

## 金時豆

たんぱく質や鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富。  
継続して食べたいから、やさしい甘さに仕上げます。

材料

金時豆…… 300g
水…… 600ml
A 砂糖…… 320g
塩…… 小さじ1

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、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせて、セットする。
3. メニュー 85を選び、スタートする。(時短モード対応)  
調理が終了したら、常温まで冷めます。

総調理時間  
約65分圧力  
調理カロリー  
1,470  
kcal

(全量)

メニュー 86

## 黒豆煮

甘さひかえめで食べやすく、どんな料理に添えても食卓を上品に演出してくれます。  
クリームチーズとあえたディップをクラッカーにのせてオードブルにしても。

材料

黒豆…… 300g
水…… 600ml
砂糖…… 240g
A しょうゆ…… 大さじ1
塩…… 小さじ2/3

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、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせて、セットする。
3. メニュー 86を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終了したら、1時間程度保温する。

総調理時間  
約56分圧力  
調理カロリー  
1,520  
kcal

(全量)

メニュー 83

## 大豆水煮

ふっくらと炊き上がり、大豆の食べごたえを実感できるレシピ。  
作り置きしておく、サラダにみそ汁、チリビーンズなどにアレンジできて便利です。

材料

大豆…… 200g
水…… 1000ml

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、水を入れてセットする。
3. メニュー 83を選び、スタートする。(時短モード対応)  
(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。)

総調理時間  
約33分圧力  
調理カロリー  
740  
kcal

(全量)



## 酢ごぼう

癖になる食感

材料 [4人分]

ごぼう…… 2本 (200g)  
水…… 100ml

酢…… 大さじ2・1/2  
しょうゆ…… 大さじ2  
みりん…… 大さじ1  
砂糖…… 大さじ1/2

総調理時間  
約29分圧力  
調理カロリー  
50  
kcal

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. ごぼうは4cm幅に切り、太い部分は半分に切る。水に1分程度さらした後、水気を切る。
3. 内なべに1と2を入れてセットする。
4. メニュー79を選び、スタートする。(時短モード対応)

## お楽しみワンポイント

ごぼうの皮は少し残っているくらいがGood! 皮にはポリフェノールがたくさん含まれ栄養満点です。

## ぼっかけ

牛すじと出汁を甘辛く煮込んだ料理。  
おかずから主食まで食べかたいろいろ

材料 [4人分]

牛すじ肉…… 500g  
こんにやく(あく抜き済みのもの)  
…… 230g  
しょうが…… 20g

水…… 280ml  
しょうゆ…… 80g  
A みりん…… 大さじ4  
酒…… 大さじ3  
砂糖…… 大さじ2  
小ねぎ…… 適量

総調理時間  
約53分圧力  
調理カロリー  
282  
kcal

作り方

1. 内なべに牛すじ肉とかぶるくらいの水(分量外)を入れてセットする。
2. 「圧力調理」を選び、圧力を80、加圧時間を5分に設定しスタートする。(時短モード対応)
3. 調理が終了したら、ゆで汁を捨てる。牛すじ肉を水洗いし、一口大に切る。
4. こんにやくはスプーンなどで一口大にちぎる。しょうがは細切りにする。
5. Aを混ぜ合わせる。
6. 内なべに3、4と5を入れてセットする。
7. メニュー30を選び、スタートする。(時短モード対応)
8. 調理が終了したら、小ねぎを散らす。



お楽しみワンポイント  
3〜4日程度保存できます。

## お楽しみワンポイント

ごはんにかけてぼっかけ丼にやうどんの具としてもお楽しみください。

## ポテトサラダ

総調理時間  
約31分

1日3食の副菜にはもちろん、パンには  
はさんでサンドイッチにしてもおいしい。

材料 [4人分]

じゃがいも…… 4個 塩・こしょう…… 各適量  
にんじん…… 2/3本 水…… 300ml  
きゅうり…… 2/3本  
マヨネーズ…… 大さじ8  
A 塩…… 小さじ1/3  
ねりからし・ねりわさび…… 各小さじ2/3

圧力  
調理カロリー  
254  
kcal

作り方

1. ジャがいも、にんじんは一口大の乱切りにする。
2. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、2つ折りにしたクッキングシートを敷き、1.のせてセットする。
3. メニュー69を選び、スタートする。(時短モード対応) 調理が終了したら、じゃがいもとにんじんを取り出して冷ます。
4. きゅうりは薄切りにする。
5. 3、4、Aを混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を調える。

## 簡単ピクルス

総調理時間  
約35分

酢のものは日持ちしますので、  
お弁当の添えものや  
お酒のおつまみなど出番はたくさん。

材料 [4人分]

大根…… 260g  
にんじん…… 1本  
パプリカ(赤・黄)…… 各1個  
水…… 140ml  
米酢…… 160ml  
A 白ワイン…… 200ml  
はちみつ…… 120g  
塩…… 小さじ2

カロリー  
131  
kcal

鷹の爪…… 1本  
B 黒こしょう(ホール)…… 20粒  
ローリエ…… 1枚

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、Bを入れてセットする。
3. メニュー77を選び、スタートする。(時短モード対応) 調理が終了したら、バットなどに移して冷ます。

お楽しみワンポイント  
3〜4日程度保存できます。

## お楽しみワンポイント

ごはんにかけてぼっかけ丼にやうどんの具としてもお楽しみください。

## CHAPTER 3

あなたの体調に合わせて。やさしい料理。

### 腸内環境を整えるスープ

メニュー 94

腸活を始めるときにおすすめ

総調理時間  
約**34分**

圧力  
調理

カロリー  
**118**  
kcal

#### 材料 [4人分]

にんじん…… 1/2本  
ごぼう…… 1/4本  
さつまいも…… 170g  
玉ねぎ…… 1/2個  
しめじ…… 60g  
油揚げ…… 1/2枚  
かつお節…… 2.5g  
水…… 700ml  
みそ…… 大さじ3  
甘酒…… 大さじ2

#### 作り方

1. にんじんは、**5mm**幅のいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにする。さつまいもは一口大の乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。しめじは小房に分ける。油揚げは**8mm**幅の短冊切りにする。
2. 内なべに1.とかつお節、水を入れてセットする。
3. メニュー**94**を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、甘酒を入れて、みそを溶く。



# ベジタブルブロスのクリームパスタ

野菜の旨みをしっかり感じるクリームパスタ

メニュー 91

総調理時間  
約 26分

圧力  
調理

カロリー  
334  
kcal

## 材料 [4人分]

ペンネ…… 240g  
ベーコン…… 4枚  
しめじ…… 160g  
玉ねぎ…… 1/2個  
塩…… 小さじ1・1/2  
ベジブロス…… 400ml  
豆乳…… 200g

## 作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
2. サラダ油をひいた内なべをセットする。「炒め」を選び、スタートする。
3. 設定温度になったら、1.を入れて1分程度炒める。
4. ペンネと塩・ベジブロスを入れ、混ぜ合わせてふたを閉める。
5. メニュー 91を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 調理が終了したら、豆乳を混ぜ合わせる。

### お楽しみワンポイント

お好みで、粉チーズや粗びき黒こしょう、パセリなどを散らしてください。



# ベジタブルブロス

あまった野菜くずで作る野菜出汁。  
料理の下味にもそのまま飲んでも  
美味しくいただけます

メニュー 92

総調理時間  
約 68分

圧力  
調理

## 材料 [4人分]

にんじんの皮  
玉ねぎの皮  
大根の皮  
セロリのすじ

合わせて  
…… 400g

水…… 2700ml  
酒…… 大さじ2

## 作り方

1. 内なべに材料をすべて入れてセットする。
2. メニュー 92を選び、スタートする。(時短モード対応)
3. 調理が終了したら、ざるでこす。



### お楽しみワンポイント

冷蔵で3日程度保存が可能です。  
製氷皿などに入れて冷凍  
保存もできます。



## 野菜たっぷりカレー

ぎゅーっと加圧して引き出す野菜の水分で作る無水調理法です。  
スパイシーだけれど、素材のいちばんおいしいところを集めた自然な味わい。

メニュー 2

 総調理時間  
約**64分**

 圧力  
調理

 カロリー  
**418**  
kcal

### 材料 [4人分]

鶏もも肉…… 400g  
 | 完熟トマト…… 4個  
 | 玉ねぎ…… 2個  
 A | にんじん…… 2本  
 | セロリ…… 2本  
 ローリエ…… 1枚  
 カレールウ…… 120g

### 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セットする。
4. メニュー2を選び、スタートする。(時短モード対応) 調理が終了したら、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、「温めなおし」を選び、スタートする。

## 糖質オフごはん

おいしさをオフせず、糖質を抑えているので、  
無理のない食事制限で長く続けられます

メニュー

15

 総調理時間  
約**34分**  
(2合の場合)

 圧力  
調理

 カロリー  
**213 kcal**  
(150gあたりの  
実測値)

### 材料

【2合分】  
 米…… 300g  
 水…… 950ml  
 【1合分】  
 米…… 150g  
 水…… 750ml

### 作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 蒸しかごに米を入れ、内なべにセットし、蒸しかご内側の線まで水を入れる。
3. メニュー15を選び、スタートする。(時短モード対応)



## サラダチキン

ゆっくりと低温で調理するので、  
せっかくの肉質が壊れません。  
難しい温度調節をしなくても  
しっとりやわらかく仕上がります。

メニュー 18

総調理時間  
約150分

低温  
調理

カロリー  
136  
kcal

材料 [4人分]

鶏むね肉…… 2枚 (約500g)

塩…… 小さじ2/3

粗びき黒こしょう…… 小さじ2/3

A バジル(乾燥)…… 小さじ2/3

ローズマリー(乾燥)…… 小さじ1

オレガノ(乾燥)…… 小さじ2/3

密封袋…… 2枚

**作り方** 低温調理は必ずビニール手袋をして調理してください。

1. 鶏むね肉は皮を取り除き、厚みのある部分は半分に切り開く。
2. 1.にAをまぶし、密封袋に入れて空気を抜きながら閉じる(2枚の場合は半量ずつまぶし、1枚ずつ密封袋に入れる)。
3. 内なべに水1.5L(分量外)を入れてセットする。メニュー18を選び、スタートする。設定温度になったら2.を入れてふたを閉める。
4. 調理が終了したら取り出し、粗熱を取る。

●スロージョウリの調理方法は手順3を下記に変更してください。

3. 内なべに水1.5L(分量外)を入れて、2.を加えてセットする。「スロージョウリ」を選び、加熱時間を1時間に設定し、スタートする。

**POINT**

B.鶏むね肉は皮をはがしてください。

C.密封袋に鶏むね肉とAを入れ空気を抜きます。

D.Aがなじむよう20回ほど揉んでください。



## HEALTHY DISHES

## ポークビーンズ

食べやすく、タンパク質たっぷり  
大人から子どもまでおいしくいただけます。

メニュー 81

総調理時間  
約 **20分**

圧力  
調理

カロリー  
**463**  
kcal

## 材料 [4人分]

ひよこ豆(水煮)…… 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  
コンソメ(顆粒)…… 小さじ2  
ローリエ …… 1枚

## 作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 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。
4. 内なべにひよこ豆と1、2、3、ローリエを入れてセットする。
5. メニュー81を選び、スタートする。(時短モード対応)

## お楽しみワンポイント

たっぷり作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！



## 簡単薬膳スープ

もち麦を入れておかゆのように仕上げたあたたまるスープ。どこか調子がでないようなとき、豊かな滋味を味わってみてください。

メニュー 95

総調理時間  
約36分

圧力  
調理

カロリー  
120  
kcal

材料 [4人分]

手羽先…… 4本  
干しいたけ (300mlの水で一晩戻す)…… 2枚  
水…… 400ml  
長ねぎ…… 1/2本  
にんにく…… 1/2片  
しょうが…… 10g  
酒…… 大さじ1  
塩…… 小さじ1  
もち麦…… 20g  
A クコの実…… 7g  
松の実…… 18g  
八角…… 1個

作り方

1. 干しいたけは、水気を切って5mm幅に切る。戻した汁と水を混ぜ合わせる。
2. 長ねぎは斜め薄切りにし、にんにくは薄切りに、しょうがは千切りにする。
3. 内なべに1、2、手羽先、Aを入れてセットする。
4. メニュー 95を選び、スタートする。(時短モード対応)



B. 材料一覧。

C. 圧力調理で手羽先も柔らかくなります。

## HEALTHY DISHES

## 糍甘酒

(マルコメ社監修レシピ)

甘酒は体をあたため疲れもはらってくれる、いわば栄養ドリンク。糍の香りが引き立ち、お米はひと粒ひと粒とろりとなって飲みやすくなります

メニュー 17

 総調理時間  
約**360分**

 カロリー  
**1,362**  
kcal  
(全量)

## 材料

乾燥米糍…… 200g  
ごはん…… 400g  
お湯(70°C程度に温める)…… 600ml

## 作り方

1. ごはんとお湯を混ぜ合わせる。乾燥米糍を入れて混ぜ合わせて内なべに入れ、セットする。
2. メニュー 17 を選び、スタートする。調理が終了したら、粗熱を取り冷蔵庫で保存する。

## お楽しみワンポイント

調理中、1時間後・3時間後・4～5時間後の3回程度全体を混ぜ合わせるとムラなくできます。

## 発酵あんこ

砂糖なしのやさしい甘さでヘルシーだけど、食べ応え十分のおやつです。フルーツやお菓子里に添えて食べたり、そのままでもいただけます

メニュー 84

 総調理時間  
約**480分**

 カロリー  
**1,282**  
kcal  
(全量)

## 材料

小豆…… 300g  
水…… 900ml  
乾燥米糍…… 100g

## 作り方

1. 鍋に小豆と浸る程度の水(分量外)を入れて、沸とうしてから5分程度ゆでて、ゆで汁を捨てる。
2. 内なべに1と水を入れてセットする。「圧力調理」を選び、圧力を**80**、加圧時間を**15分**に設定しスタートする。(時

- 短モード対応)調理が終了したら、内なべを取り出して**60°C**くらいまで冷ます。
3. 2. に米糍を加えて混ぜ合わせ、本体にセットし、ふたを閉める。
4. メニュー **84** を選び、スタートする。



## 八宝がゆ

黒砂糖で味をととのえる、もともとはぜんざいに似た台湾のデザート。  
甘みととろみのからんだお米はひと口ふくむだけで心まであたためてくれます。

メニュー 108

総調理時間  
約 **44分**

圧力  
調理

カロリー  
**187**  
kcal

### 材料 [4人分]

米…… 45g	落花生 (薄皮付き、味付けなしのもの)…… 30g
<b>A</b> もち米…… 20g	ナツメ…… 3粒
黒米…… 10g	<b>C</b> 干し龍眼 (なければレーズンでも可)…… 12g
小豆…… 30g	クコの実…… 5g
ハスの実	水…… 750ml
<b>B</b> (ほかの豆類でもよい、 ただし大豆、緑豆を除く)…… 15g	黒砂糖…… 大さじ2
ハトムギ(もち麦でも可)…… 10g	

### 作り方

- B** (小豆、ハスの実、ハトムギ)を水洗いし、一晩水に浸しておく。
- A**は研ぎ、**C**はサッと水洗いをする。
- 水気をきった**A**、**B**、**C**を内なべに入れ、水を加えてセットする。
- メニュー **108** を選び、スタートする。  
(時短モード対応)
- 調理が終了したら、黒砂糖で味付けする。

#### お楽しみワンポイント

甘めが好きな方はさらに上から黒砂糖を振ってください。

# CHAPTER 4

## 休日に楽しみたい。心おどる料理。



### 紅茶豚

紅茶で煮込むとふっくらと柔らかく、さっぱりとした味わいに。  
チャーシューより濃く色づいて、食卓で豪華に映えます。

#### 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バッグ
- | 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を入れてセットする。「圧力調理」を選び、圧力を90、加圧時間を15分に設定しスタートする。(時短モード対応)
2. 調理が終了したら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く)。
3. 内なべに2.を入れてセットする。
4. メニュー42を選び、スタートする。(時短モード対応)調理が終了し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.にかける。

メニュー 42

総調理時間  
約38分

圧力  
調理

カロリー  
357  
kcal

**HOLIDAY DISHES**





## アクアパッツァ

イタリア・ナポリの伝統的な漁師風スープを約48分で。  
そして旨味が濃縮された出汁に  
ご飯をあえればもう一品リゾットも楽しめます。

メニュー 50

総調理時間  
約**48分**

低温  
&  
圧力

カロリー  
**561**  
kcal  
(全量)

### 材料

- 白身魚(鯛など)…… 1尾
- 玉ねぎ…… 1個
- ミニトマト…… 12個
- アンチョビフィレ…… 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。アンチョビフィレ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(大きい場合は頭を取ってください)。
3. 内なべに1、2、Aの順に入れてセットする。
4. メニュー 50を選び、スタートする。  
(時短モード対応)

### POINT

- B. 玉ねぎ、にんにく、アンチョビフィレは細かく刻む。
- C. 準備ができたら刻んだ食材と魚とAをいれるだけ。





## 牛すじカレー

コラーゲンやビタミンが豊富にふくまれ薬膳料理にも使われる牛すじが主役。とろとろになったお肉に実山椒のさわやかな辛みをきかせれば、滋味豊かになります。

メニュー 40

総調理時間  
約51分



カロリー  
310 kcal

### 材料 [4人分]

牛すじ肉…… 400g  
水…… 600ml  
玉ねぎ…… 1個  
にんじん…… 90g(小1本)  
しょうが…… 40g  
| 実山椒…… 大さじ1/2~1  
| 塩…… 少々  
A | オイスターソース…… 小さじ1  
| しょうゆ…… 小さじ1  
カレーフレーク…… 105g

実山椒がない場合は、お好みで山椒の粉小さじ1/2を混ぜ合わせてください。  
カレーフレークがない場合は、カレールー80gを入れてください。

### 作り方

1. 鍋に水と牛すじを入れて2分程度沸騰させる。スープはアクを取り、240ml残す。
2. 下茹でした牛すじは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、にんじんはすりおろす。しょうがは千切りにする。
3. 内なべに1.のスープと2.、Aを入れてセットする。
4. メニュー 40を選び、スタートする。(時短モード対応)調理が終了したら、カレーフレークを入れ、混ぜ合わせる。

### お子様と一緒に楽しむには

実山椒は入れず、りんご半分をすりおろして、スープの量を200mlに減らすとお子様にも食べやすくなります。

大人向けにはお好みで実山椒やしょうがをトッピングするのをおすすめします。

## HOLIDAY DISHES



## ビーフシチュー

かたまり肉も大きな野菜もほぐれるほどやわらかい、  
味わい深いごちそうです。お味噌でより濃厚な味わいに仕立てるから、  
グラタンなどにもアレンジ可能。

メニュー 6

総調理時間  
約50分

圧力  
調理

カロリー  
363  
kcal

## 材料 [4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

## 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取り、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2を混ぜ合わせる。
3. バターを内なべに入れて本体にセットし、「炒め」を選び、スタートする。設定温度になったら、牛肉を炒め、焼き色がついたら赤ワインを加えて水分を飛ばし、1.の野菜を加えてさらに2分程度炒める。
4. 2.を加えてふたを閉める。メニュー6を選び、スタートする。(時短モード対応)
5. 調理が終了したら、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、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終了したら、塩・こしょうで味を調える。

**HOLIDAY DISHES**



## スペアリブのやわらか煮

香味野菜の風味がしみこんだ  
煮込み風スペアリブにも挑戦してみましょう。  
焼き色を付けて短時間加圧するだけでほろほろ、  
オープン焼きに負けないおいしさに。

メニュー 4

総調理時間  
約 **38分**

圧力  
調理

カロリー  
**1,143**  
kcal

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

A 水…… 100ml

しょうゆ…… 大さじ4

はちみつ…… 大さじ4

作り方

1. サラダ油をひいた内なべをセットする。「炒め」を選び、スタートする。設定温度になったら、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. 1.に2.を入れて、ふたを閉める。
4. メニュー 4を選び、スタートする。(時短モード対応)

## CHAPTER 5

みんなで楽しみたい。おもてなし料理。



## 身が縮まないシーフードカレー 牡蠣カレー

低温で加熱するから、シーフードの身が縮まず、ふっくら。うまみも逃しません。短時間で仕上がり、カレーとの相性もぴったり

メニュー 59

総調理時間  
約 **51分**

低温  
&  
圧力

カロリー  
**241**  
kcal

材料 [4人分]

玉ねぎ…… 1・1/3個  
しょうが…… 20g  
水…… 450ml  
酒…… 大さじ1  
A オイスターソース…… 大さじ1  
しょうゆ…… 大さじ1  
牡蠣…… 10粒～13粒  
カレーフレーク…… 153g

作り方

1. 玉ねぎは5mm幅に切る。しょうがは千切りにする。
2. 内なべに1. とAを入れて本体にセットする。
3. メニュー59を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したらカレーフレークを入れて混ぜ合わせる。



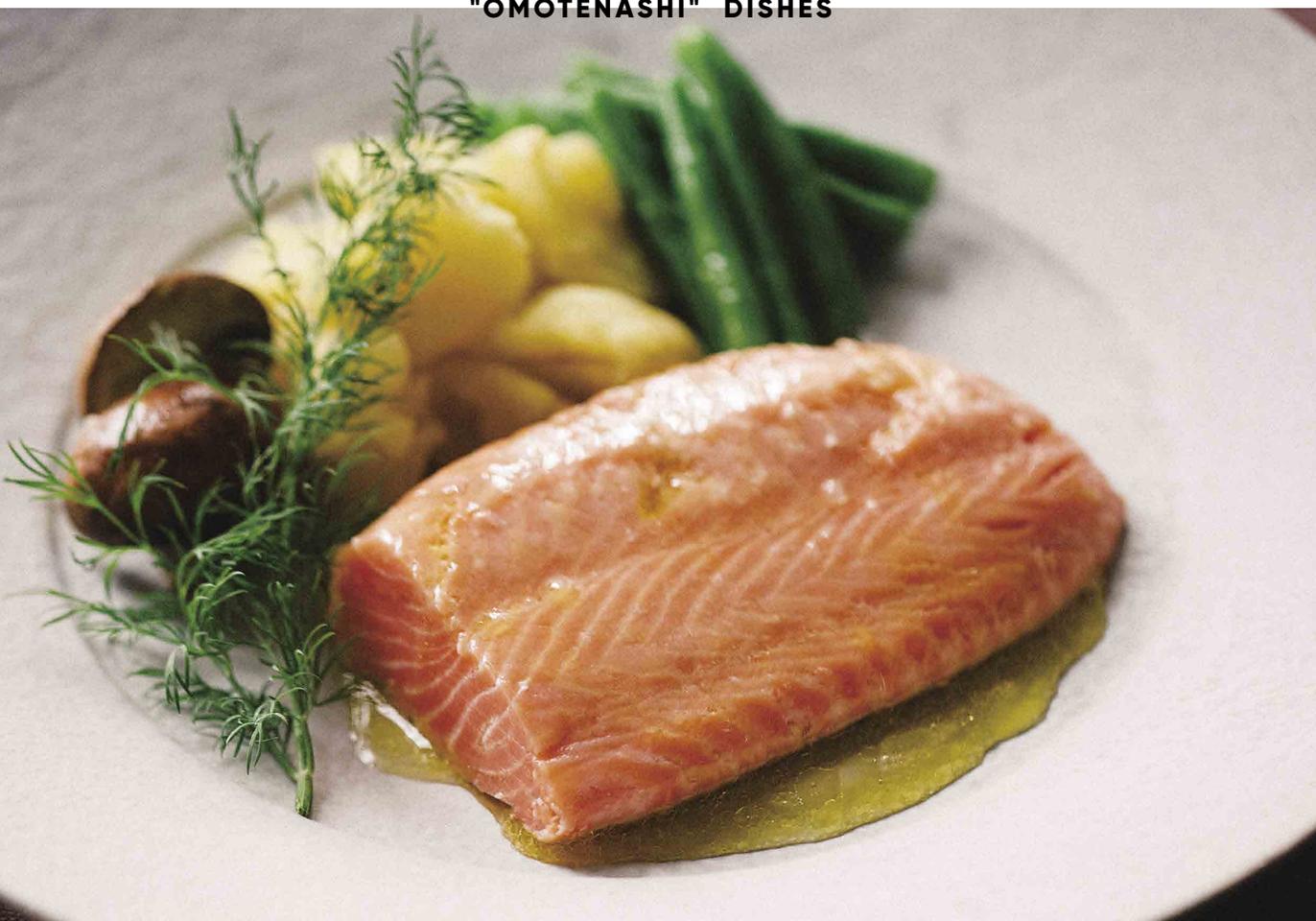
### お楽しみワンポイント

カレー粉を入れて炊いたごはんに合わせて、彩りも風味もよくなります。

POINT

具材を一度に入れるだけ

## "OMOTENASHI" DISHES



## サーモンのコンフィ

オイルで長時間煮詰めていくフランスの伝統料理コンフィも短時間でできあがります。ジューシーでふっくらとしたサーモンをメインディッシュにめしあがれ。

メニュー 53

総調理時間  
約 50分

低温  
調理

カロリー  
226  
kcal

### 材料 [4人分]

サーモン(刺身用)…… 2冊

水…… 720ml

A 塩…… 72g

砂糖…… 36g

オリーブ油…… 大さじ6

ディル…… 4本

レモン汁…… 小さじ2

バルサミコ酢…… 小さじ2

密封袋…… 2枚

**作り方** 低温調理は必ずビニール手袋をして調理してください。

1. Aを混ぜ合わせてサーモンを漬けて、1時間冷蔵庫で冷やす。
2. キッチンペーパーなどで1.の水分をふき取る。
3. 密封袋に2.とオリーブ油・ディルを入れ、空気を抜きながら閉じる(2枚の場合は1枚ずつ密封袋に入れる)。
4. 内なべに水を1.5L(分量外)入れてセットする。
5. メニュー 53を選び、スタートする。設定温度になったら3.を入れてふたを閉める。
6. 調理が終了したら5.を取り出して一晩寝かせる。
7. サーモンは2等分に切り、6.のオリーブ油大さじ1とレモン汁・バルサミコ酢を混ぜ合わせてサーモンにかける。



## ローストビーフ

クリスマスやバースデーなど特別な日にふるまいたいローストビーフ。蓋をしたらおいしくなあれとおまじない、低温管理でちょうどいいあんにんにに仕上げます。

メニュー 19

総調理時間  
約 120分

低温  
調理

カロリー  
166  
kcal

### 材料 [4人分]

牛もも肉かたまり…… 400g  
 塩…… 小さじ1  
 こしょう…… 小さじ1  
 すりおろしにんにく…… 小さじ1  
 赤ワイン…… 大さじ3  
 ウスターソース…… 大さじ1・1/2  
 A しょうゆ…… 小さじ2  
 はちみつ…… 小さじ2  
 黒こしょう…… 適量

作り方 低温調理は必ずビニール手袋をして調理してください。

1. 牛もも肉に塩・こしょう・すりおろしにんにくをすりこみ、一晩おく。
2. あたためたフライパンで焼き色を付け、粗熱が取れたら密封袋に入れて空気を抜きながら閉じる。
3. 内なべに水1.5L (分量外)を入れてセットする。
4. メニュー19を選び、スタートする。設定温度になったら2.を入れてふたを閉める。調理が終了したら取り出し、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れてしっかり冷ます。
5. あたためたフライパンにAを入れ、混ぜ合わせながら、30秒程度煮立たせる。
6. 4.をスライスし、5.をかける。

## "OMOTENASHI" DISHES



## 白菜と豚肉のミルフィーユ煮

白菜のうま味と豚バラ肉の甘みがあっという間にからまりあい、どちらもしんなり。とろりと芯までやわらかくなった白菜が大ぶりのフリルのようでテーブル映えます。

メニュー 75

 総調理時間  
約 20分

 圧力  
調理

 カロリー  
263  
kcal

## 材料 [4人分]

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

## 作り方

1. 白菜は半分に切る。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。白菜は芯に近い硬いものを下に敷く。
4. メニュー 75 を選び、スタートする。(時短モード対応)

# バーニャカウダ

野菜などをホットディップにつけて食べるイタリア・ピエモンテ地方を代表するレシピ。あらかじめ野菜を蒸しておく、濃厚なディップソースがいっそう香り立ちます。

メニュー 20

総調理時間  
約14分

圧力  
調理

カロリー  
162  
kcal

## 材料 [4人分]

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

## バーニャカウダソースの材料

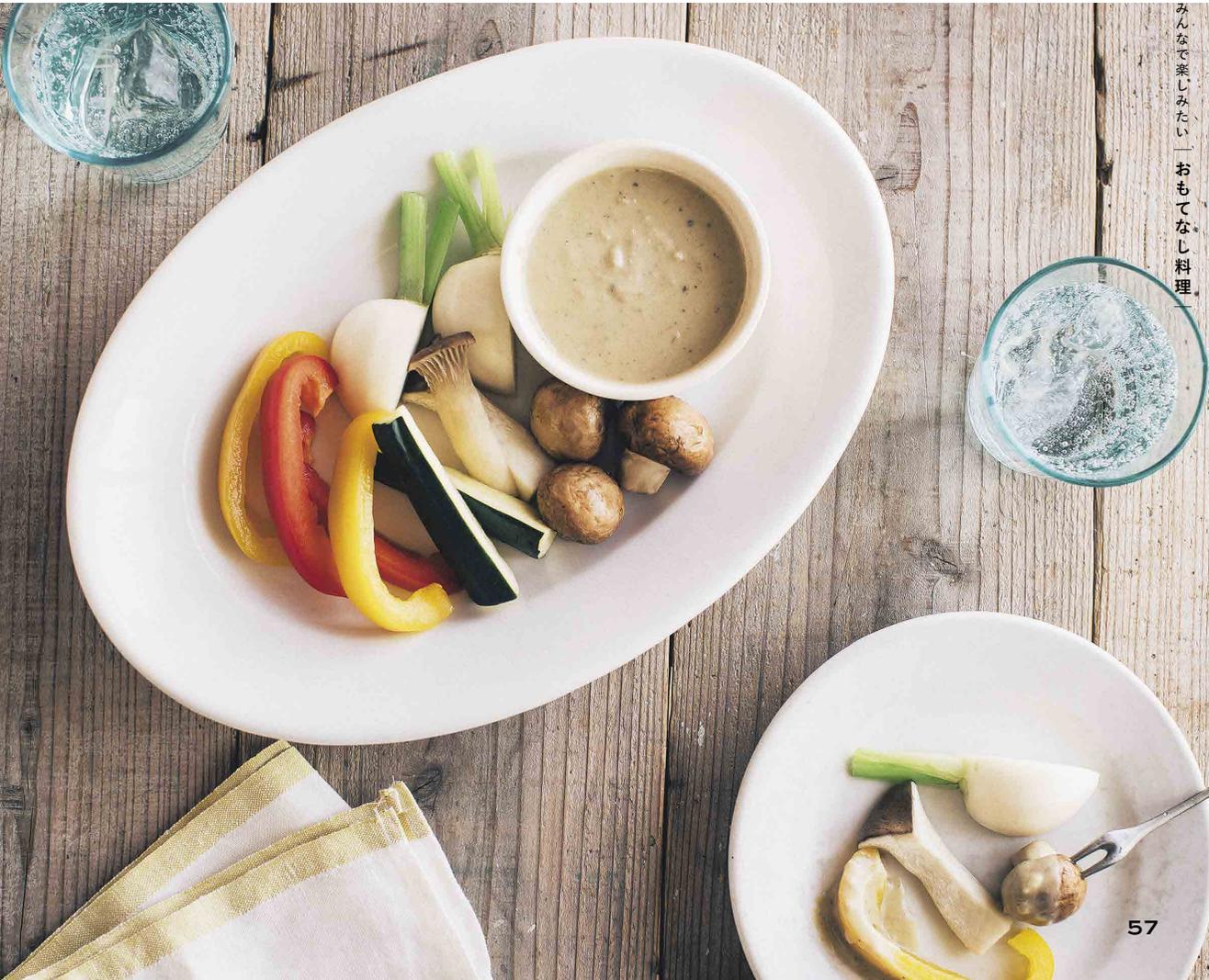
にんにく…… 2片  
アンチョビフィレ…… 6枚  
オリーブ油…… 40ml  
生クリーム…… 50ml  
粗びき黒こしょう…… 少々

## 作り方

1. ズッキーニとパプリカ・エリンギはスティック状に切る。かぶは4等分に切る。
2. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、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セットする。
3. メニュー 20を選び、スタートする。(時短モード対応)

## バーニャカウダソースの作り方

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. 小さな鍋にオリーブ油と1.を入れてとろ火で2～3分、にんにくとアンチョビフィレ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る。



## ローストポーク

塩糀をていねいにもみこんで、  
香草で香りづけする華やかなパーティプレート。  
難しい低温調理が上手にでき、  
きれいな薄ピンク色の  
ローストポークが完成します。

メニュー 35

総調理時間  
約**270分**

低温  
調理

カロリー  
**288**  
kcal

材料 [4人分]

豚肩ロース肉……1かたまり(約400g)

塩糀…… 大さじ1

砂糖…… 小さじ1

ローズマリー(乾燥)…… 小さじ1

タイム…… 2本

バター…… 12g

白ワイン…… 大さじ2

**A** はちみつ…… 大さじ1

塩…… 少々

粒マスタード…… 大さじ2

**作り方** 低温調理は必ずビニール手袋をして調理してください。

1. 密封袋に豚肩ロース肉と塩糀・砂糖を入れてもみ込み、ローズマリー・タイムを入れて2時間程度おく(2かたまりの場合は、1かたまりずつと、調味料を半量ずつ密封袋に入れる)。
2. 内なべに水1.5L(分量外)を入れてセットする。
3. メニュー 35を選び、スタートする。設定温度になったら1.を入れてふたを閉める。
4. 調理が終了したら取り出し、粗熱を取る。
5. あたためたフライパンで焼き色を付けて、1cm程度の厚さに切る。
6. 5.のフライパンにAを入れて混ぜ合わせながら30秒ほど煮立たせて粒マスタードを入れて混ぜ合わせ、火を止める。

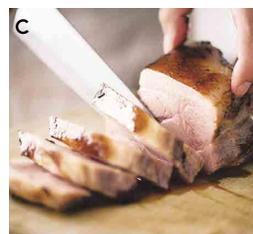


"OMOTENASHI" DISHES



POINT

- B. ローズマリーとタイムを入れて香りづけ。
- C. 低温調理でジューシーな仕上がりに。



## "OMOTENASHI" DISHES

## 絶品牛テールスープ

深みのあるコクと旨味がありながらも、透明感のある塩味のスープは絶品。メインでも焼肉の後にもおいしくいただけます。

メニュー 43

総調理時間  
約 **59分**

圧力  
調理

カロリー  
**602**  
kcal



## 材料 [4人分]

牛テール…… 800g  
水…… 1200ml  
酒…… 大さじ2(もみこみ用)  
塩…… 小さじ1  
玉ねぎ…… 1/2個  
長ねぎ(青い部分)…… 2本分  
しょうが…… 15g  
にんにく…… 2片  
パクチー…… 3株  
酒…… 200g  
塩・こしょう…… ひとつまみ

## 作り方

1. 牛テールを浸るくらいの水(分量外)で1時間血抜きをする。
2. 水気を拭いたら酒と塩と酒をもみ込んで20分おく。
3. 内なべに2. と水を入れてセットする。「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)調理が終了したら、水で洗う。
4. 玉ねぎは半分に切り、しょうがとにんにくは薄切りにする。
5. 内なべに3. と4.・長ねぎ・パクチーの根の部分・水・酒・塩・こしょうを入れてセットする。メニュー43を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 調理が終了したら、玉ねぎ・長ねぎ・パクチーの根・しょうが・にんにくを取り出し、牛テールは脂身を取る。
7. スープに牛テールを入れ、塩・こしょうで味を調える。

お楽しみワンポイント  
お好みでしょうゆを少々入れてください。

## 丸鶏のローストチキン

メニュー 37

低温調理によるしっとりお肉は最後までおいしくいただけるので、年に何回でも楽しんで

総調理時間  
約**209分**

低温  
&  
圧力

カロリー  
**1,421**  
kcal  
(全量)

### 材料

丸鶏……1羽  
セロリ……1/2本  
にんにく……1片  
タイム……2本  
ローズマリー……2本  
ローリエ……1枚  
塩……大さじ1/2  
こしょう……小さじ1/2

### 作り方

1. にんにくは薄切りにする。セロリは**5cm**幅に切る。
2. 丸鶏は血合いを取り、内側と外側全体に塩とこしょうをもみ込む。
3. 1. とタイム、ローズマリー、ローリエを中に詰めて竹串等で波縫いのようにして皮を留め、足をタコ糸で縛って密封袋に入れる。
4. 内なべに**2L**の水(分量外)を入れて本体にセットする。
5. メニュー**37**を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 設定温度になったら**3.**を入れてふたを閉めてスタートする。
7. 低温調理が終了したら、内なべを取り出してお湯を捨て、丸鶏とスープを密封袋から取り出して内なべに入れ、本体にセットしふたを閉めてスタートする。
8. 調理が終了したら、オリーブ油(分量外)を全体に塗り、**220°C**のオーブンで約**30分**、焼き色がつくまで焼く。



"OMOTENASHI" DISHES



## 牛タンシチュー

総調理時間  
約67分圧力  
調理カロリー  
572  
kcal

大きなお肉の入った熱タンシチューは  
みんなを笑顔にしてくれる幸せのレシピ。ちょっとぜいたくな牛タンは、  
ていねいにしっかりと熱を加えてふっくらとさせます。

## 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…… 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。セロリは薄切りにする。
2. Aとデミグラスソース大さじ2を混ぜ合わせる。
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。2.を加えてセットする。
5. メニュー41を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 調理が終了したら、残りのデミグラスソースを加えて混ぜ合わせ、ふたを閉める。「温めなおし」を選び、スタートする。
7. 温めが終了したら、塩・こしょうで味を調える。

## CHAPTER 6 ・デザート／スイーツ・

### チョコとオレンジの カップケーキ

おしゃれな見た目の甘いカップケーキは  
フランスのオランジェットを思わせます。

メニュー 116

総調理時間  
約14分

圧力  
調理

カロリー  
167  
kcal

#### 材料【4個分】

紙のマフィン型：5cm×6cm

薄力粉…… 65g  
ベーキングパウダー…… 4g  
ココア…… 5g  
卵(Mサイズ)…… 1個  
砂糖…… 25g  
牛乳…… 大さじ2  
サラダ油…… 小さじ2  
オレンジピール…… 15g  
チョコレートチップ…… 20g  
水…… 300ml

#### 作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダー・ココアは合わせてふるう。
2. 卵と砂糖を混ぜ合わせ、牛乳とサラダ油をさらに加えて混ぜ合わせる。
3. オレンジピールはきざむ。
4. 1.と2.をゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。なじんできたらオレンジピールとチョコレートチップ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る。
6. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、5.をのせてセットする。
7. メニュー116を選び、スタートする。



## ミニ蒸しケーキ

メニュー 117

卵と牛乳を使う昔ながらの素朴なカップケーキはやさしい甘さ。さっと蒸すので、ふわっときれいにふくらみます。

総調理時間  
約18分



カロリー  
143 kcal

### 材料 [4個分]

紙のマフィン型：5cm×6cm

薄力粉…… 70g  
ベーキングパウダー…… 4g  
卵(Mサイズ)…… 1個  
砂糖…… 25g  
牛乳…… 大さじ2  
サラダ油…… 小さじ2  
レーズン…… 20g  
水…… 300ml

### 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. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、5.のをせてセットする。
7. メニュー 117を選び、スタートする。

## カスタードプリン

メニュー 114

冷蔵庫の中にいつもありそうな材料を使って13分ほどでできてしまうお手軽デザート。

総調理時間  
約13分



カロリー  
142 kcal

### 材料 [4個分]

プリン型 直径約6cm×高さ約6cm

#### 【プリン液】

卵(Mサイズ)…… 2個  
牛乳…… 280g  
砂糖…… 35g

#### 【カラメルソース】

砂糖…… 30g  
水…… 大さじ1・小さじ2

### 作り方

1. 卵を溶きほぐし、50°C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120ml(分量外)を入れ、蒸しかごを置き、プリン型のをせてセットする。
4. メニュー 114を選び、スタートする。
5. 調理が終了したら、取り出す。
6. カラメルソースを作る。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の水を加えてのぼし、プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

#### お楽しみワンポイント

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。

## 田舎しるこ

メニュー 119

小豆には体内の老廃物を取り除く効果が期待できます。

総調理時間  
約36分



カロリー  
350 kcal

### 材料 [4人分]

小豆……160g  
水(下ゆで用)…… 600ml  
| 水…… 400ml  
A 砂糖…… 120g  
| 塩…… 小さじ2/3  
切りもち…… 4個

### 作り方

1. 鍋に小豆とひたる程度の水(分量外)を入れて、沸とうしてから5分程度ゆでて、ゆで汁を捨てる。
2. 内なべに1.、下ゆで用の水を入れてセットする。「圧力調理」を選び、圧力を70、加圧時間を15分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 調理が終了したらふたを開け、混ぜ合わせたAを入れてふたを閉める。メニュー 119を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、椀に焼きもちとともに盛り付ける。



## チーズケーキ

ココットに入れて作る、可愛いらしいサイズのチーズケーキです。焼かずに短時間蒸すだけで、クリームチーズの濃厚さが感じられるニューヨーク風に。

メニュー 115

総調理時間  
約14分

圧力  
調理

カロリー  
275  
kcal

### 材料 [4個分]

耐熱容器 直径約7cm×高さ約6cm

クリームチーズ…… 150g  
 グラニュー糖…… 45g  
 薄力粉…… 9g  
 生クリーム…… 45g  
 卵…… 30g  
 レモン汁…… 小さじ1/2  
 ビスケット…… 20g  
 バター…… 13g  
 水…… 300ml

### 作り方

1. ビスケットは細かく砕き、バターを溶かして混ぜ合わせ、容器の底に押し付けながら入れる。
2. クリームチーズは室温に戻してゴムベラなどで滑らかにし、グラニュー糖を混ぜ合わせる。生クリーム、卵、レモン汁の順に少しずつ入れながら混ぜ合わせる。なめらかになったら、薄力粉をふるいながら入れて混ぜ合わせる。
3. 1.に2.を流し入れて、アルミ箔をかぶせる。
4. 水を入れた内なべに蒸しかごを置き、3.をのせてセットする。
5. メニュー 115 を選び、スタートする。調理が終了したら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

### お楽しみワンポイント

お好みでブルーベリージャムなどを添えて召し上がってください。

## DESSERT

## りんごとブルーンのコンポート

甘く煮てもりんごのシャキシャキとした食感がほのかに残るコンポート。  
美しいワイン色になるまで果肉にシロップを  
しみ込ませる大人味のデザートです。

メニュー 118

総調理時間  
約 21分圧力  
調理カロリー  
235  
kcal

## 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  
 ドライブルー…… 8個

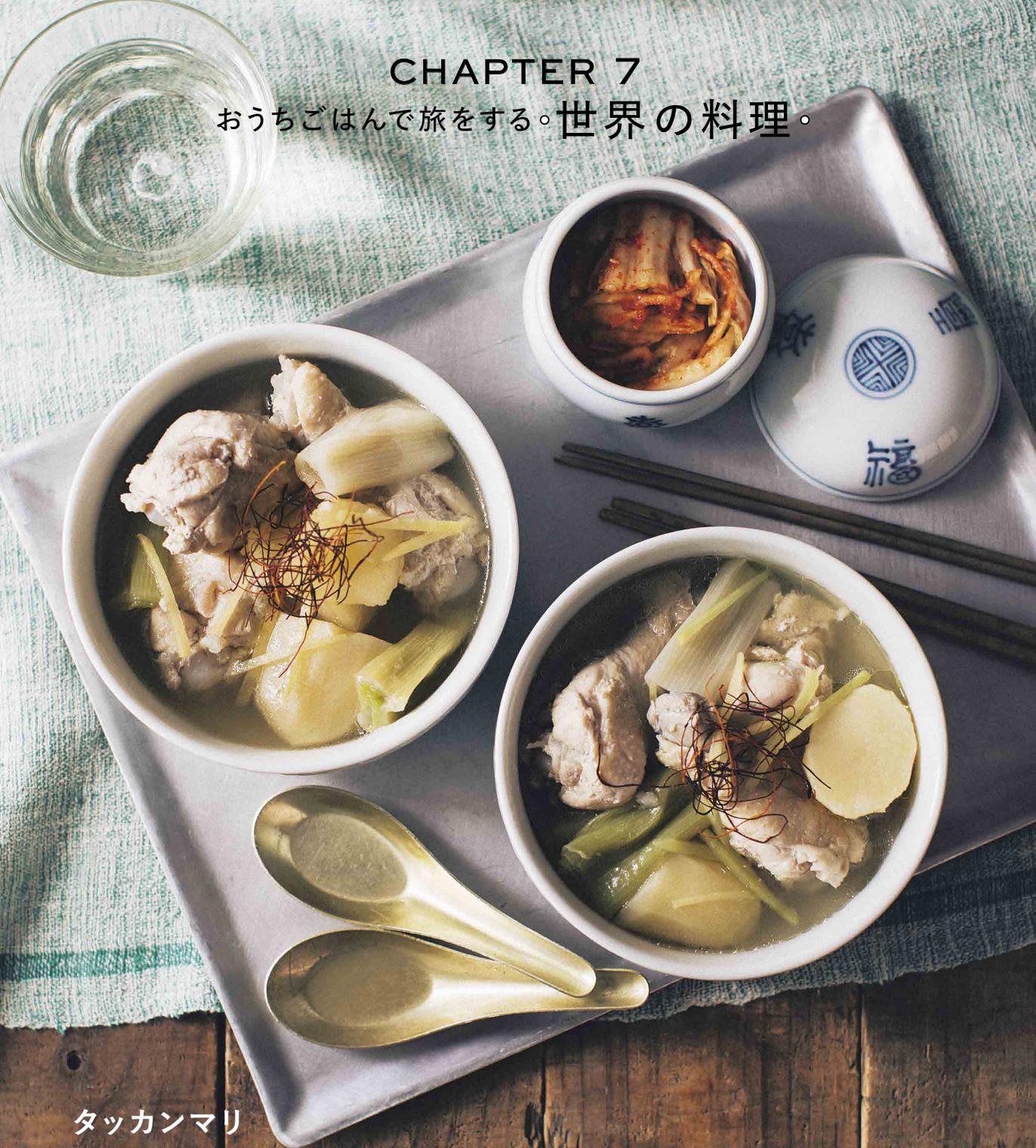
## 作り方

1. りんごは皮をむき、4等分にする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1、2、シナモンスティックとドライブルーを入れてセットする。
4. メニュー 118を選び、スタートする。
5. 調理が終了し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す。



## CHAPTER 7

おうちごはん。旅をする。世界の料理。



### タッカンマリ

タッカンマリとは韓国の代表的な鍋料理のひとつ。

自宅では小ぶりの手羽元を使って、ほっこり滋養スープにアレンジしましょう。

メニュー 26

総調理時間  
約 59分

圧力調理

カロリー  
204 kcal

#### 材料 [4人分]

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

#### 作り方

1. 長ねぎは2cm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、手羽元、水、塩を入れてセットする。
3. メニュー26を選び、スタートする。(時短モード対応)



お楽しみワンポイント  
お好みで粗びき黒こしょうを  
ふってください。

## バクテー

スペアリブを香辛料入りスープでホロホロになるまで煮こむマレーシア発祥のレシピ。八角やクローブが甘く香り肉の臭みをおさえながらまろやかな味に仕上げてください。

メニュー 27

総調理時間  
約 **68分**

圧力調理

カロリー  
**345**  
kcal

### 材料 [4人分]

- 豚スペアリブ…… 500g
- 大根…… 1/4本
- 玉ねぎ…… 1個
- 塩…… 少々
- A** しょうゆ…… 大さじ1/2
- オイスターソース…… 大さじ1/2

- 水…… 600ml
- 鶏ガラスープの素(顆粒)…… 小さじ2
- にんにく…… 4~5片
- しょうが…… 20g
- B** 黒こしょう(ホール)…… 7粒
- クローブ…… 5粒
- シナモンスティック…… 1本
- 八角…… 1個
- 酒…… 大さじ1・1/2

### 作り方

1. **A**を混ぜ合わせ、豚スペアリブを10分以上つける。
2. 大根は大きめの乱切りにし、玉ねぎは8等分のくし切りにする。
3. **B**を内なべに入れて混ぜ合わせ、1、2.を入れ、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてセットする。
4. メニュー27を選び、スタートする。(時短モード対応)

**WORLD DISHES**





## 丸鶏のサムゲタン

鶏を丸ター羽使っているので、豪快な見た目と、旨みがしみ出したスープの繊細さが楽しめます。

メニュー 36

総調理時間  
約**240分**

低温  
&  
圧力

カロリー  
**2,031**  
kcal

(全量)

### 材料

もち米…… 80g  
丸鶏…… 1羽  
にんにく…… 2片  
しょうが…… 20g  
長ねぎ…… 1本  
クコの実…… 20粒  
ナツメ…… 3個  
| 水…… 1200ml  
| 酒…… 80g  
**A** | 松の実…… 16g  
| 塩…… 小さじ1

### 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. 丸鶏は血合いをしっかり取り除き、1. を詰めて竹串等で波縫いのようにして皮を留め、足をタコ糸で縛る。
3. **A**を混ぜ合わせる。しょうがは薄切りにし、長ねぎは5cm幅に切る。
4. 内なべに3.、にんにく、しょうが、長ねぎ、クコの実、ナツメを入れてセットする。
5. メニュー**36**を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 設定温度になったら2. を入れてふたを閉めてスタートする。

WORLD DISHES



## ルーロー飯

とろとろの豚肉と甘辛煮がたまらない!  
台湾の定番料理です。

メニュー 33

総調理時間  
約40分

圧力  
調理

カロリー  
321  
kcal

### 材料 [4人分]

豚バラ肉(ブロック)…… 320g

五香粉…… 小さじ1/3

しょうが…… 23g

にんにく…… 1片

水…… 80ml

A 砂糖…… 大さじ1・1/3

酒…… 小さじ2

米酢…… 小さじ2

オイスターソース…… 小さじ2

しょうゆ…… 大さじ1・3/4

### 作り方

1. 豚バラブロックは1cm角に切り、五香粉をまぶす。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1.と2.を入れてセットする。
4. メニュー 33を選び、スタートする。  
(時短モード対応)

## 中華風海鮮がゆ

干しいたけや干しエビの出汁と、オイスターソース、XO醬で味を調える中華料理仕立て。じっくりと炊き出したスープでご飯の味と栄養をふくらませます。

メニュー 107

総調理時間  
約64分

圧力  
調理

カロリー  
169  
kcal

### 材料 [4人分]

米…… 150g  
干しいたけ…… 2枚(400mlの水で一晩戻す)  
干しいたけ戻し汁 } …… 合わせて1250ml  
水 }  
あさり水煮缶(煮汁)…… 50ml  
カニ缶(煮汁)…… 70ml  
ほたて缶(煮汁)…… 30ml  
A 塩…… 小さじ1  
XO醬…… 小さじ2/3  
オイスターソース…… 小さじ2/3  
しょうが…… 6g  
長ねぎ…… 1/2本  
あさり水煮缶(むき身)…… 40g  
カニ缶(ほぐし身)…… 50g  
B ほたて缶(むき身)…… 40g  
干しエビ…… 8g  
ごま油…… 少々

### 作り方

1. 干しいたけの戻し汁はこしてごみなどを取り除き、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.、3.、4.、Bを入れて軽く混ぜ合わせ、セットする。
6. メニュー 107を選び、スタートする。
7. 調理が終了したら、ごま油を混ぜ合わせる。



# ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ

いどり野菜を炒めてからトマトと香草を加えて煮込むフランス南部の郷土料理。  
焼かずに無水調理することで野菜の栄養とうまみをとじこめます。

メニュー 65

総調理時間  
約**50分**

圧力  
調理

カロリー  
**169**  
kcal

## 材料 [4人分]

なす…… 2本	トマト缶 (ホール)…… 560g
ズッキーニ…… 2本	にんにく…… 4片
パプリカ…… 2個	ローリエ…… 2枚
玉ねぎ…… 2個	<b>A</b> コンソメ (顆粒)…… 大さじ1
	オリーブ油…… 大さじ2
	塩…… 小さじ1/3
	イタリアンパセリ (お好みで)…… 適宜

## 作り方

1. なすとズッキーニ・パプリカは一口大の乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
2. 内なべに1、Aを入れてセットする。
3. メニュー 65を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したら、皿に盛り付け、オリーブ油 (分量外)をまわしかける。

季節ごとに旬の食材を入れてお楽しみください。

春: そら豆・アスパラ等

夏: とうもろこし等

秋: かぼちゃ等

冬: じゃがいも・かぶ等



## POINT

- B. 野菜は一口大の乱切りに。
- C. 切った野菜と調味料を入れるだけ。

## お楽しみワンポイント

パプリカの食感を楽しみたい方は、調理が終了したあとに混ぜ合わせて、5分保温してください。



**WORLD DISHES**



# カオマンガイ風

鶏のスープで炊いたご飯の上に茹で鶏をのせた、東南アジアではポピュラーなレシピ。お米と鶏肉を一緒に炊いてしまえば24分ほどで食卓に出すことができます。

メニュー 101

総調理時間  
約 **24分**

圧力  
調理

カロリー  
**519**  
kcal

## 材料【4人分】

米…… 300g  
鶏もも肉…… 2枚(約500g)  
酒…… 小さじ4  
塩・こしょう…… 各少々  
水…… 320ml  
鶏ガラスープの素(顆粒)…… 小さじ2  
**A** 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  
長ねぎ(青い部分)…… 1本分  
きゅうり…… 1/2本  
パクチー…… 適量

## 【ソース】

長ねぎ…… 5cm  
すりおろししょうが…… 小さじ1/4  
すりおろしにんにく…… 小さじ1/4  
しょうゆ…… 大さじ1  
オイスターソース…… 小さじ1  
**B** レモン汁…… 小さじ1/2  
砂糖…… 小さじ1  
ごま油…… 小さじ1/2  
ナンプラー…… 適量(お好みで)

## 作り方

1. 鶏もも肉は半分に切り、フォークで穴を開け、酒と塩・こしょうをふってもみ込み15分程度おく。
2. **A**を混ぜ合わせる。
3. 米は水で洗い、ざるに上げて3分水を切る。
4. 内なべに3、2の順に入れ、1と長ねぎの青い部分のをせてセットする。
5. メニュー101を選び、スタートする。(時短モード対応)
6. 調理が終了したら、鶏もも肉と長ねぎを取り出す。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。きゅうりは斜め薄切りにする。皿にごはんと盛りつけ、パクチーを添える。

## ソースの作り方

1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. 1と**B**を混ぜ合わせる。





## グリーンカレー

メニュー 22

市販のペーストがあれば、彩り豊かなタイカレーの代表格にも挑戦。ココナッツミルクの甘さとスパイシーさが後をひくおいしさです。

総調理時間  
約 27分

圧力  
調理

カロリー  
261  
kcal

### 材料 [4人分]

たけのこ水煮…… 100g  
しめじ…… 100g  
ピーマン…… 2個  
パプリカ(赤)…… 1/2個  
鶏ささみ肉…… 4本  
グリーンカレーペースト…… 50g  
| 水…… 200ml  
A ココナッツミルク…… 400ml  
| 鶏ガラスープの素(顆粒)…… 大さじ1  
| ナンプラー…… 小さじ1  
B | 砂糖…… 小さじ1  
サラダ油…… 小さじ2  
パクチー…… 適量

### 作り方

1. たけのこ水煮は薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。ピーマンとパプリカは1cm幅に切る。鶏ささみは筋を取り除き、斜め薄切りにする。
2. サラダ油をひいた内なべをセットし、「炒め」を選び、スタートする。設定温度になったら、1を入れて1分程度炒める。
3. 2.にグリーンカレーペーストを加えて混ぜ合わせたら、Aを入れてふたを閉める。メニュー22を選び、スタートする。(時短モード対応)
4. 調理が終了したらBを入れて味を調える。器にごはんと3.を盛り付けて、パクチーを添える。



## ひよこ豆と野菜のスープ

モロッコでラマダン(断食月)明けに供されるハリラ(スープ)をイメージ。  
栄養たっぷりなのに胃にやさしく、少し食べるだけでも満腹感をえられます。

メニュー 90

総調理時間  
約**44分**

圧力  
調理

カロリー  
219  
kcal

### 材料 [4人分]

完熟トマト…… 4個  
玉ねぎ…… 1個  
セロリ…… 1本  
じゃがいも…… 2個  
ひよこ豆(水煮)…… 100g  
牛肉(薄切り)…… 200g

トマト缶(カット)…… 200g  
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2  
A コンソメ(顆粒)…… 大きじ1  
塩…… 小さじ1  
粗びき黒こしょう…… 少々  
シナモンパウダー…… 小さじ2/3

(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。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、Aの順に入れてセットする。
3. メニュー90を選び、スタートする。(時短モード対応)

# おうちシェフでつくる おいしいレシピ

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

STAFF  
Planning  
Siroca  
Edit  
大内 康行

Recipe  
金井 まり,  
溝上 直枝  
[Siroca]

Food Styling  
茂庭 翠  
Photo  
田中 舞

Art Direction  
松浦 周作 [mashroom design]  
Design  
石澤 縁,  
佐橋 美咲, 松岡 瑠偉  
[mashroom design]

## 圧力調理の設定時間の目安

設定時間は表を参考にお好みで調整してください。  
レシピブックを参考に、お好みで煮汁の量を加減してください。

材料	1個や1切れの大きさ、分量の目安	圧力調理モードの設定時間	
肉	牛肉	こま切れ	2分～3分
		角切り3cm角	10分～15分
		すじ肉	10分～15分
	牛肉(蒸す場合)	かたまり600g	15分～20分
	豚肉	こま切れ	2分～3分
		厚切り3cm幅	15分～20分
		角切り3cm角	10分～15分
		バラ肉かたまり600g	20分～25分
	豚肉(蒸す場合)	肩ロースかたまり600g	20分～25分
鶏肉	一口大	5分～8分	
	手羽先	5分～10分	
	手羽元	5分～10分	
鶏肉(蒸す場合)	もも肉1枚	5分～8分	
魚介	いわし/さんま	2切れ	2分～5分
		2切れ(骨までやわらかく)	20分～30分
	ぶり	ぶつ切りのあら	8分～12分
	いか/たこ	ぶつ切り	1分～3分
野菜	じゃがいも	丸のまま	3分～5分
	じゃがいも(蒸す場合)	丸のまま	5分～8分
	にんじん	1本	3分～5分
	にんじん(蒸す場合)	丸のまま	5分～8分
	さつまいも	丸のまま約300g	3分～5分
	さつまいも(蒸す場合)	丸のまま	10分～15分
	かぼちゃ	1口大	2分～4分
	かぼちゃ(蒸す場合)	1/4個	5分～10分
	大根	輪切り3cm厚	5分～8分
とうもろこし(蒸す場合)	輪切り12cm	3分～5分	
里芋(蒸す場合)	丸のまま	5分～8分	
豆	大豆		1秒～1分
	大豆(蒸す場合)		1分～2分
	黒豆	水に一晩つける	15分～18分
	金時豆		15分～22分
	金時豆(蒸す場合)		15分～22分
	あずき	ゆでこぼしてアクを抜く	15分～20分

圧力値は70(kPaゲージ圧)を基準にしています。  
お好みで時間や圧力値を調節してください。圧力値が高いと肉や魚の骨を柔らかくします。  
野菜などの歯応えを残す場合は、圧力値を低くしてください。

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](http://www.facebook.com/siroca.jp)



📷 シロカ公式インスタグラム  
[www.instagram.com/siroca.jp/](http://www.instagram.com/siroca.jp/)



シロカレシピサイト

🗨 今日から使える、かんたんおいしいレシピが満載

[siroca.co.jp/recipe/](http://siroca.co.jp/recipe/)



修理・使いかた・お手入れなどに関する  
ご相談・ご依頼は、下記までお問い合わせください。

🏠 ホームページ(お客様サポート)

よくあるご質問やメールでのお問い合わせは  
こちらをご覧ください。

<https://siroca.co.jp/support/>



部品・消耗品のご購入については  
こちらをご覧ください。

<https://siroca.jp>



📞 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

上記番号がご利用いただけない場合 03-3234-8800

受付時間: 平日 10:00-17:00

土日祝 10:00-12:00 / 13:00-17:00

(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)

時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。通話中の場合、しばらく経ってからおかけ直してください。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。

©2022 Siroca Inc.