siroca

お料理上手になれる
56
レシピ

電気圧力鍋でつくる
おいしいレシピ

SP-A110シリーズ

目次

アイコン説明、機能説明 …… 3
使用上のお願い …… 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
クリームシチュー …… 7
肉じゃが …… 8
ビーフシチュー …… 9
肉豆腐 …… 10
豚の角煮 …… 11
鶏むね肉のやわらか煮 …… 12
スペアリブのやわらか煮 …… 13
牛すじの煮込み …… 13
手羽元と卵のさっぱりお酢煮 …… 14
ゆで豚肉でポークソテー …… 15
茹で鶏肉でバンバンジー …… 16

●魚の料理
いわしの梅煮 …… 17
ぶり大根 …… 18
鯖の味噌煮 …… 18
秋刀魚のしょうが煮 …… 19
たこじゃが …… 20
いかと里芋の煮物 …… 21

●野菜の料理
ポトフ …… 22
キャベツと肉だんごのトマト煮 …… 23
ひき肉とじゃがいもの黒酢煮 …… 24
蒸しかぼちゃでかぼちゃサラダ …… 25
白菜と豚肉のミルフィーユ煮 …… 26
筑前煮 …… 27
ふろふき大根 …… 27

●豆の料理
ポークビーンズ …… 28
大豆水煮 …… 29
五目豆 …… 29
黒豆煮 …… 30

●蒸し料理
茶わん蒸し …… 31
シュウマイ …… 32
蒸し野菜 …… 33
ゆで卵 …… 33

●汁物・スープ
豚汁 …… 34
キャベツたっぷりミネストローネ …… 35
三平汁 …… 36

Part 2 | お米の料理

白米 …… 38
赤飯 …… 38
山菜おこわ …… 39
さつま芋のおこわ …… 39
おかゆ …… 40
サムゲタン風粥 …… 40
カレーピラフ風 …… 41
いかめし …… 42
玄米 …… 42

Part 3 | スイーツ

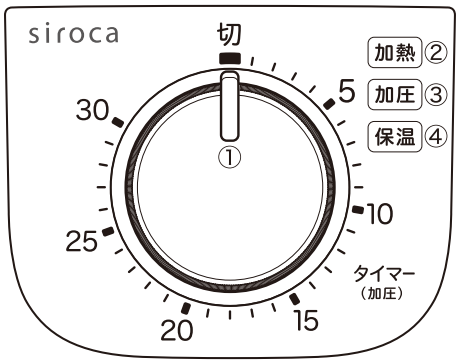
カスタードプリン …… 44
かぼちゃのプリン …… 45
蒸しミニカップケーキ …… 46
りんごのコンポート …… 47
田舎じるこ …… 48

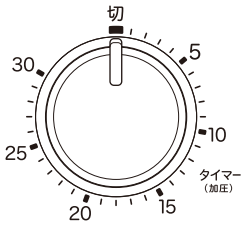
Part 4 | 無水調理

野菜たっぷりカレー …… 50
鶏肉のトマト煮込み …… 51
ハヤシライス …… 52
ひよこ豆と野菜のスープ …… 53
鮭ときのこのしょうゆ煮 …… 54
あさりの酒蒸し …… 54

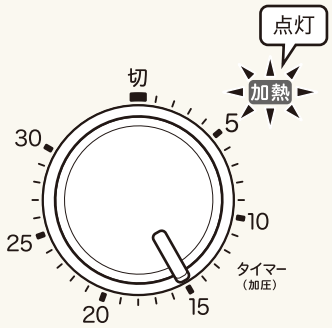
アイコン説明、機能説明

操作ダイヤル



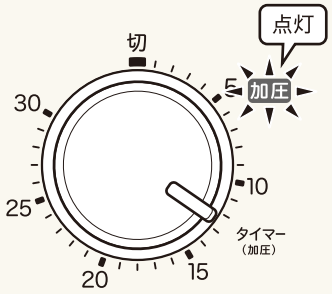
ダイヤル	機能説明
	**①タイマーダイヤル** ●圧力調理をスタートするときに回します。 1分単位で、最大30分まで加圧時間を設定できます。 ●圧力調理を中止する場合は、タイマーダイヤルを反時計回りに回して、「切」の位置に戻します。
加熱	**②加熱ランプ** ●本体内部を一定の圧力に上げるために加熱している間、点灯します。
加圧	**③加圧ランプ** ●本体内部が一定の圧力に達し、加圧状態になると点灯します。 ※本体内部を一定の圧力に維持するため、圧力調理中は、加熱と加圧の状態を交互にくり返します。そのため、加熱ランプと加圧ランプが交互に点灯します。
保温	**④保温ランプ** ●圧力調理が終了すると、点灯します。 ●内なべの温度が60℃以下になると、消灯します。

加熱中



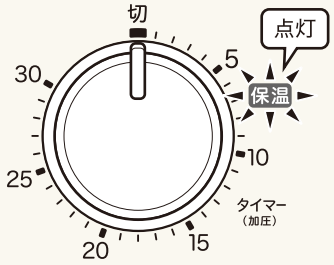
圧力を一定に保つため、
圧力調理中は、加熱と加圧を
交互にくり返します。

圧力調理中



タイマーダイヤルが「切」に向かって
動き、圧力調理の残り時間が減って
いきます。

保温中



使用上のお願い

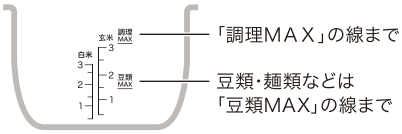
※圧力鍋は加熱されると内部が極めて高温・高圧になります。取り扱いを誤ると、やけどなどの危険がありますので、本書に記載の注意事項を必ずお守りください。

- 調理前に、本体にしっかりと付属品が取りつけられていること、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

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。

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

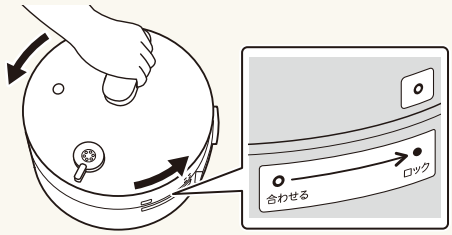


- 内なべと本体の間に水を入れないでください。 故障の原因
- 内なべのコーティングを傷つけないため、米や豆など、かたい食材を内なべで洗わないでください。
  また、金属製のヘラやおたまなどは使用しないでください。 焦げつきの原因
- カレーやシチューのルウ、ジャムなど、粘りけのあるものを入れて圧力調理しないでください。 けが・やけど、故障の原因
- 重曹など発泡するものや、多量の油を入れて調理しないでください。 けが・やけどの原因
- おかゆを調理する場合、青野菜などの具は圧力調理後に入れてください。 故障の原因

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。出来上がりが十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

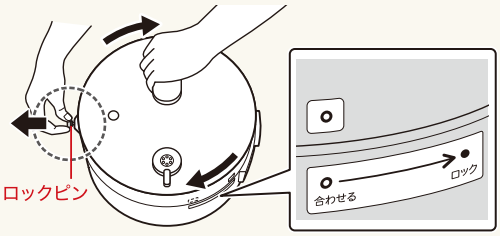
ふたの閉めかた



本体側面とふたの「○」を合わせてふたをはめ込み、反時計回りに「●」の位置まで回します。

※ “カチャ”と音がし、ロックピンが出て戻るのを確認してください。

ふたの開けかた



ロックピンを引っ張りながら、時計回りに本体側面の「○」まで回します。

※ふたの高温部や調理物から出てくる蒸気に素手で触れないよう、必ずミトンを使用してください。

Part 1

圧力鍋料理

Pressure cooker recipes

必要なのは、時間の設定だけ。
ダイヤルを回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に。

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（2〜3人分）

豚肉(角切り)	200g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	中2個
水	300ml
ローリエ	1枚
カレールウ	60g

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。タイマーダイヤルを 13分 に合わせて、加圧調理を開始する。
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、アルミ箔とローリエを取り出す。
5. カレールウを入れ、ふたを閉めずにタイマーダイヤルを 5分以上 回して調理を開始する。カレールウを混ぜながら溶かし、とろみが出たらタイマーダイヤルを 切 に戻して出来上がり。

※カレーの飛び散りにご注意ください。
※ルウを入れたら、絶対にふたを閉めないでください。

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。

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

02

クリームシチュー

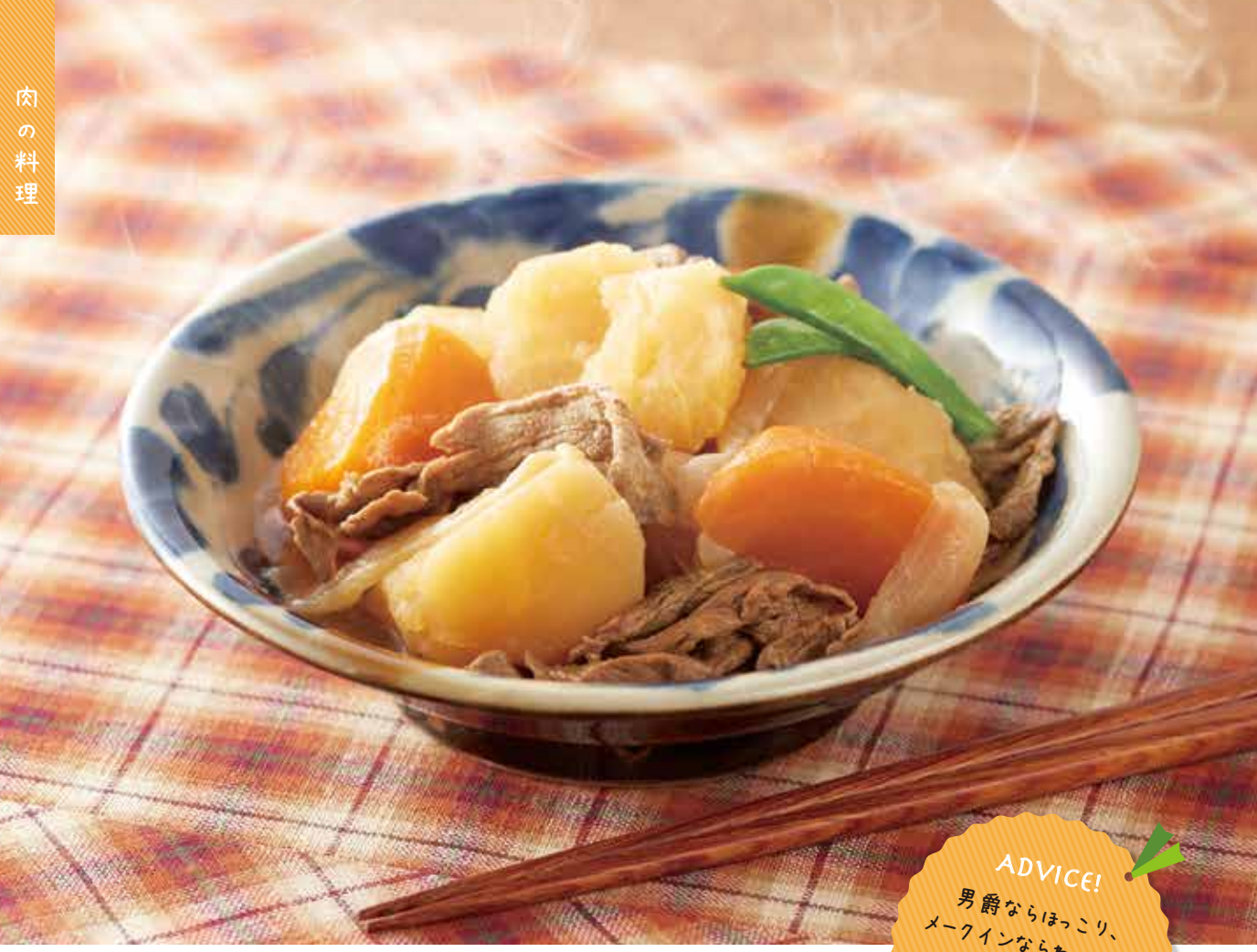
材料（2〜3人分）

鶏もも肉	150g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	2個
にんじん	1/3本
ブロッコリー	50g
水	300ml
ホワイトソース	1缶
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうと小麦粉をまぶす。
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。
ブロッコリーは一口大に切る。
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。
4. タイマーダイヤルを **6分** に合わせて、加圧調理を開始する。
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ブロッコリーとホワイトソースを加え、混ぜ合わせる。
6. ふたを閉めずにタイマーダイヤルを **5分以上** 回して調理を開始する。
ゆっくり混ぜ合わせてブロッコリーに火が通り、とろみが出たらタイマーダイヤルを **切** に戻し、塩とこしょうで味を調えたら出来上がり。

※シチューの飛び散りにご注意ください。
※ホワイトソースを入れたら、絶対にふたを閉めないでください。



ADVICE!
男爵ならほっこり、
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。

加圧時間 10分 + 保温時間 20分

家庭料理の定番と言えばコレ!

03

肉じゃが

材料（2人分）

牛肉薄切り	200g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	3個
にんじん	1/2本
サラダ油	大さじ1
A 水	250ml
A 砂糖	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ3
A みりん	大さじ2
A 酒	大さじ1

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肉を炒める。
   色が変わったら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. タイマーダイヤルを 10分 に合わせて、加圧調理を開始する。
6. 加圧が終わり、20分保温したら出来上がり。

加圧時間 15分

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（2〜3人分）

牛肉(かたまり肉)	160g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
にんじん	1/2個
マッシュルーム	4個
バター(牛肉用)	大さじ1
赤ワイン	大さじ1
バター(野菜用)	大さじ1
A 水	150ml
A 固形ブイヨンの素	1個
A トマトケチャップ	大さじ1
デミグラスソース	1缶
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 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て、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。タイマーダイヤルを **15分** に合わせて、加圧調理を開始する。

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る。

6 ふたを閉めずにタイマーダイヤルを **5分以上** 回して調理を開始する。ゆっくり混ぜ合わせて、とろみが出たらタイマーダイヤルを **切** に戻し、塩とこしょうで味を調えたら出来上がり。
※シチューの飛び散りにご注意ください。

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

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

ジュワっと甘味が口にひろがる

05

肉豆腐

材料（2人分）

木綿豆腐	1/2丁
牛もも肉(薄切り)	150g
長ねぎ	1本
しらたき	120g
A だし汁	200g
A 酒	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1

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。
タイマーダイヤルを 4分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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

口の中でほろほろトロけるやわらかさ

06

豚の角煮

材料（2人分）

豚バラ肉（ブロック）……300g
長ねぎ（青い部分）……1本（100g）
しょうが……20g
A
- ウーロン茶……80ml
- 酒……大さじ3
- みりん……大さじ2・1/2
- 砂糖……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2・1/2

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。
   タイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
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。

加圧時間 30分

シンプルな味つけでヘルシー

07

鶏むね肉のやわらか煮

材料（2人分）

	鶏むね肉	300g
	玉ねぎ	1個
A	塩	小さじ1
A	砂糖	大さじ1/2
A	粗びき黒こしょう	少々
B	水	100ml
B	白ワイン	70ml
B	ローズマリー（ホール）	小さじ1/2
	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、ふたを閉めたらタイマーダイヤルを 30分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
お好みで
粒マスタードを添えると、
白ワインにぴったりの
大人の味わいに。

加圧時間 15分

豪快にかぶりつきたい!

08

スペアリブのやわらか煮

材料（2人分）

豚スペアリブ……6本
玉ねぎ……1/4個
A
- すりおろしにんにく……小さじ1/2
- すりおろししょうが……小さじ1/2
- 赤ワイン……50ml
- 水……50ml
- しょうゆ……大さじ2
- はちみつ……大さじ2

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・2を入れて本体にセットし、ふたを閉める。タイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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

09

牛すじの煮込み

材料（2人分）

牛すじ肉……200g
こんにゃく（あく抜き済みのもの）……1/3枚
にんじん……1/3本
大根……50g
ごぼう……25g
しょうが……15g
A
- だし汁……450ml
- しょうゆ……大さじ2
- 砂糖……大さじ1・1/2
- 酒……大さじ1

赤みそ……大さじ1・1/2
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。タイマーダイヤルを 12分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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・2・4を入れて本体にセットし、ふたを閉める。タイマーダイヤルを 20分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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

10

手羽元と卵のさっぱりお酢煮

材料（2人分）

手羽元 …… 6本
ゆで卵 …… 2個
A
- 酢 …… 80ml
- しょうゆ …… 70ml
- 水 …… 25ml
- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 70ml

※ゆで卵の作り方はP33を参照ください。

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、本体にセットし、ふたを閉める。
2. タイマーダイヤルを 2分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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。タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!
疲労回復効果があると言われるお酢。サッパリ食べられるので食欲のないときにもオススメ。

ADVICE!
ゆで豚の煮汁は冷やすと真っ白なラードがとれます。チャーハンに使うと旨みアップ。

加圧時間 15分

余分な脂を落としてヘルシーに

11

ゆで豚肉でポークソテー

材料（2人分）

豚肩ロースかたまり肉	300g
水	400ml
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
バター	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A はちみつ	小さじ1
白ワイン	小さじ1/2

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに豚肩ロースかたまり肉と水・酒を入れて、本体にセットしふたを閉める。タイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を開始する。
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら豚ロースかたまり肉を取り出し、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。

ADVICE!
ゆで汁はスープに
活用するのがおすすめ。
ごはんを炊くときに
使っても◎
しょうゆで味を調えて。

加圧時間
6分

むね肉でもしっとりおいしい

12

ゆで鶏肉でバンバンジー

材料（2人分）

鶏むね肉	300g
水	300ml
酒	大さじ2
A すりおろししょうが	小さじ1/2
A 練り白ごま	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
A 酢	小さじ2
A 豆板醤	小さじ1/3

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに鶏むね肉・水・酒を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
   タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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をかけて出来上がり。
   ※お好みでゆでたもやしや、きゅうりの細切りを添えて召し上がってください。

加圧時間 30分

骨までやわらか、栄養たっぷり

13

いわしの梅煮

材料（2人分）

いわし	2尾
しょうが	10g
梅干	2個
A 水	200ml
A 酒	大さじ3
A みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ3
A 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・梅干を入れて本体にセットし、ふたを閉める。タイマーダイヤルを 30分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 11分

冬の人気お総菜。大根に味がしみしみ♪

14

ぶり大根

材料（2人分）

ぶりの切り身	2切れ
サラダ油	大さじ1
大根	200g
しょうが	15g
A 水	300ml
A 砂糖	大さじ2
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2

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. タイマーダイヤルを 11分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 11分

しっかり味つけでごはんがすすむ

15

鯖の味噌煮

材料（2人分）

さば切り身(半身)	1枚
しょうが	25g
長ねぎ	1本
A 水	100ml
A しょうゆ	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1
A みりん	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ1
A みそ	大さじ1・1/2

作り方

1. さばは半分に切る。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. タイマーダイヤルを 11分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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

16

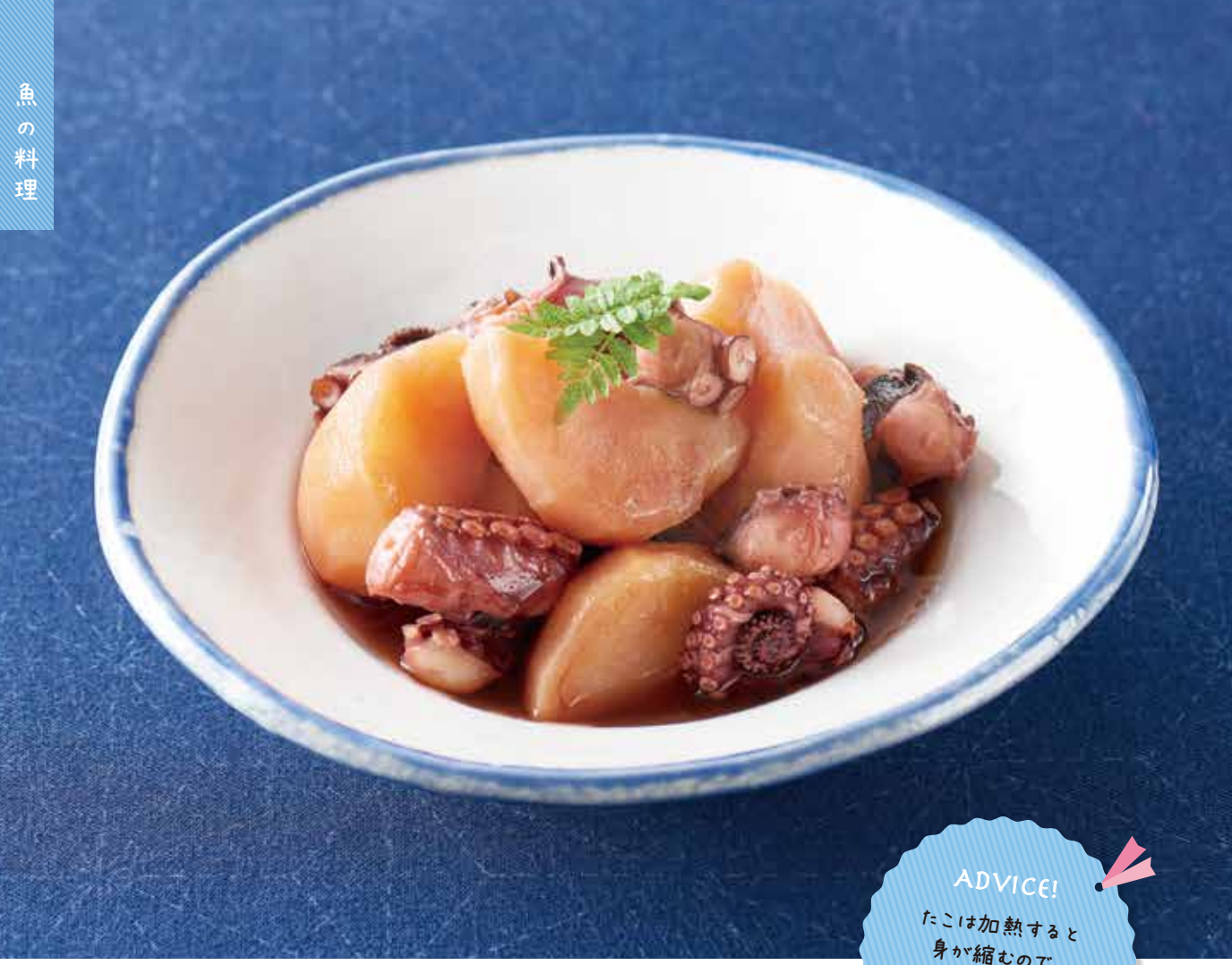
秋刀魚のしょうが煮

材料（2人分）

さんま	2尾
しょうが	15g
A 水	150ml
A 酒	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
A 酢	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
A 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き、3等分にする。洗って水気をふく。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。タイマーダイヤルを 20分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
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！

17

たこじゃが

材料（2〜3人分）

茹でだこ …… 120g
じゃがいも …… 中2個
A
- 水 …… 80ml
- 砂糖 …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/3
- しょうゆ …… 大さじ1・1/2
- 酒 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1/2

作り方

1. 茹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。
2. 内なべに1を入れて本体にセットし、ふたを閉める。タイマーダイヤルを 3分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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

里芋ほくほく、イカはぷりぷり♪

18

いかと里芋の煮物

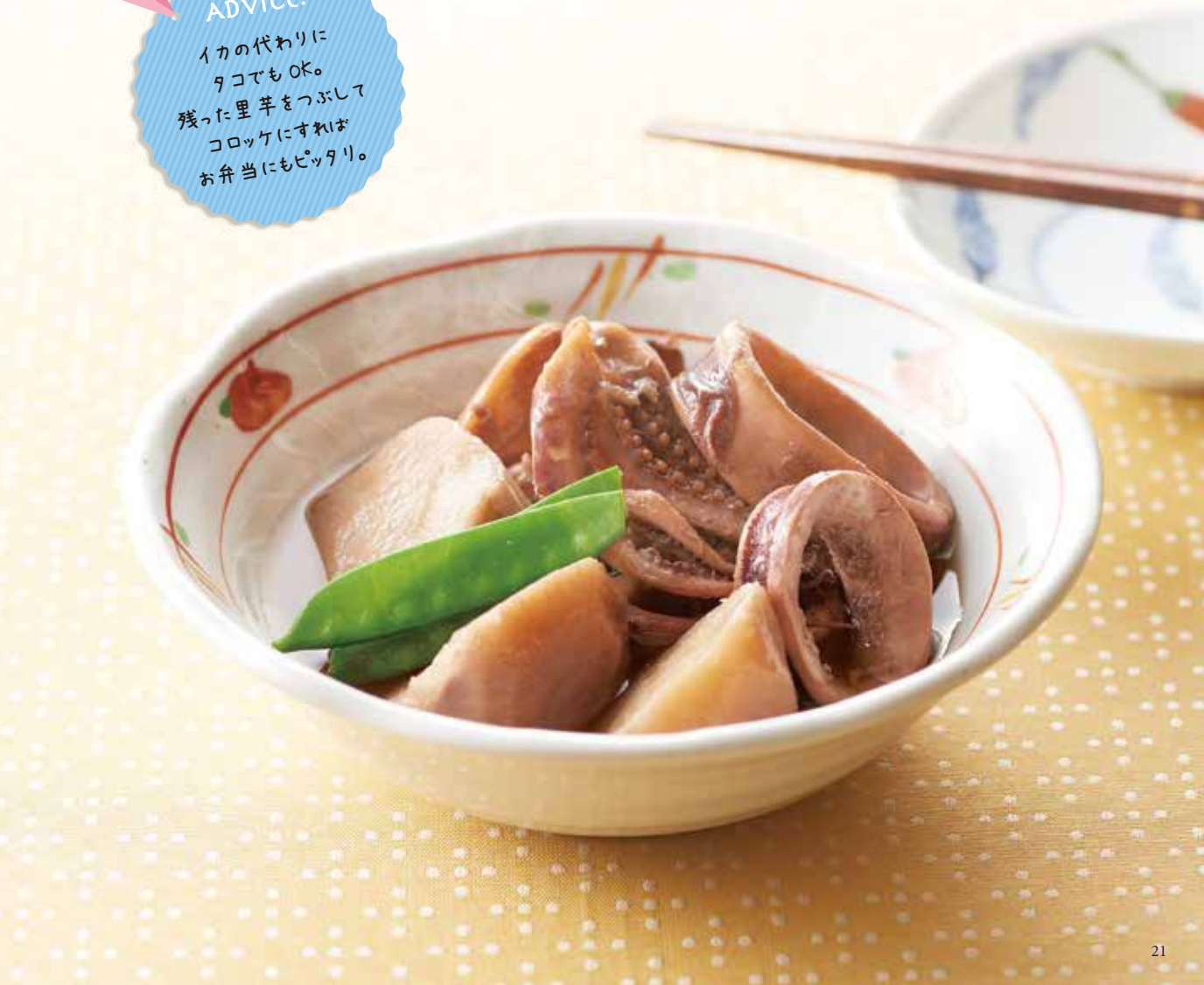
材料（2人分）

いか	1杯
里芋	140g
A だし汁	200ml
A しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

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。里芋は皮をむく。※大きいもの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。タイマーダイヤルを 5分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
冷蔵庫にあまった
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
7分

体ぽかぽか♪洋風のおでん

19

ポトフ

材料（2人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
かぶ	2個
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
ソーセージ	4本
水	400ml
顆粒コンソメ	小さじ1・1/2
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・玉ねぎは皮をむき2等分に切る。
セロリは筋をとり、4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。
タイマーダイヤルを 7分 に合わせて、加圧調理を開始する。

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 6分

ロールキャベツより手軽にできる

20

キャベツと肉だんごのトマト煮

材料（2人分）

キャベツ	1/4個
豚ひき肉	130g
玉ねぎ	1/8個
にんにく	1/3かけ
塩	少々
こしょう	少々
A トマト水煮（カットトマト）	250g
A 水	50g
A トマトケチャップ	大さじ2
A ウスターソース	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1/3
A 塩	小さじ1/3
A こしょう	少々
A 顆粒コンソメ	小さじ1・1/2

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6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。タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
お好みで
チーズをトッピングしたり、
ガーリックパウダーを
振っても
おいしいですよ。

加圧時間 3分

肉じゃがをいつもとちがうアレンジで

21

ひき肉とじゃがいもの黒酢煮

材料（2人分）

じゃがいも	3個
合びき肉	100g
にんにく	1/2かけ
しょうが	8g
A 水	120ml
A しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ2
A 砂糖	小さじ1・1/2
A 黒酢	大さじ3
A オイスターソース	大さじ1/2

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. 合びき肉をフライパンで炒める。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 内なべに1・2・3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
   タイマーダイヤルを 3分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
黒酢を使うことで
サッパリとした煮物に
仕上がるので、
食欲のないときにも
おすすめです。

ADVICE!
バケットに乗せて
おもてなしに
ぴったり♪

加圧時間
6分

デリ風のちょっとおしゃれなサラダ

22

蒸しかぼちゃでかぼちゃサラダ

材料

かぼちゃ	150g
水	250ml
玉ねぎ	1/8個
クリームチーズ	20g
マヨネーズ	大さじ1
塩・黒こしょう	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。
タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、かぼちゃを取りだす。
4. 2・3とクリームチーズ・マヨネーズを混ぜ合わせる。
塩・黒こしょうで味を調える。

加圧時間 1分

カンタンなのに見た目は豪華

23

白菜と豚肉のミルフィーユ煮

材料（2人分）

白菜	1/8株
豚バラ肉(薄切り)	120g
A 水	80ml
A 酒	30ml
A 顆粒コンソメ	小さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/3
A 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。
   タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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!
白菜と豚ばらの
最強コンビでうまみ倍増!
大葉やパクチーを
添えて食べるのも
おススメです。

加圧時間 6分

根菜たっぷりの煮物の定番

24

筑前煮

材料（2〜3人分）

鶏もも肉	100g
こんにゃく（あく抜き済みのもの）	1/4枚
干ししいたけ	2枚
A ごぼう	40g
A れんこん	50g
A にんじん	1/2本
A たけのこ水煮	50g
B だし汁	100ml
B しょうゆ	大さじ2
B みりん	大さじ1
B 砂糖	大さじ1・1/2

作り方

1. 干ししいたけは200mlの水で戻す。
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、干ししいたけ・Aは一口大の乱切りにする。ごぼうは水につけてあく抜きをする。
3. Bを混ぜ合わせる。
4. 内なべに1の戻し汁100mlと2・3を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
5. タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 13分

甘いみそが大根のうまみを引き立てる

25

ふろふき大根

材料（2人分）

大根	約2cm幅を4切れ
昆布	15cm
水	450ml
A 塩	小さじ1/3
A しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ2
A 酒	小さじ1
【田楽みそ】	
白みそ	大さじ1
赤みそ	大さじ1/2
酒	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1

作り方

1. 大根は皮をむく。昆布は水につけて戻す。
2. 1の昆布を取りだし、Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに2と大根を入れて昆布をのせ、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。
   タイマーダイヤルを 13分 に合わせて、加圧調理を開始する。
4. 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、混ぜ合わせながら温めたら、大根にかけて召し上がってください。

加圧時間 16分 + 保温時間 40分

おとなも子どもも大好きな味

26

ポークビーンズ

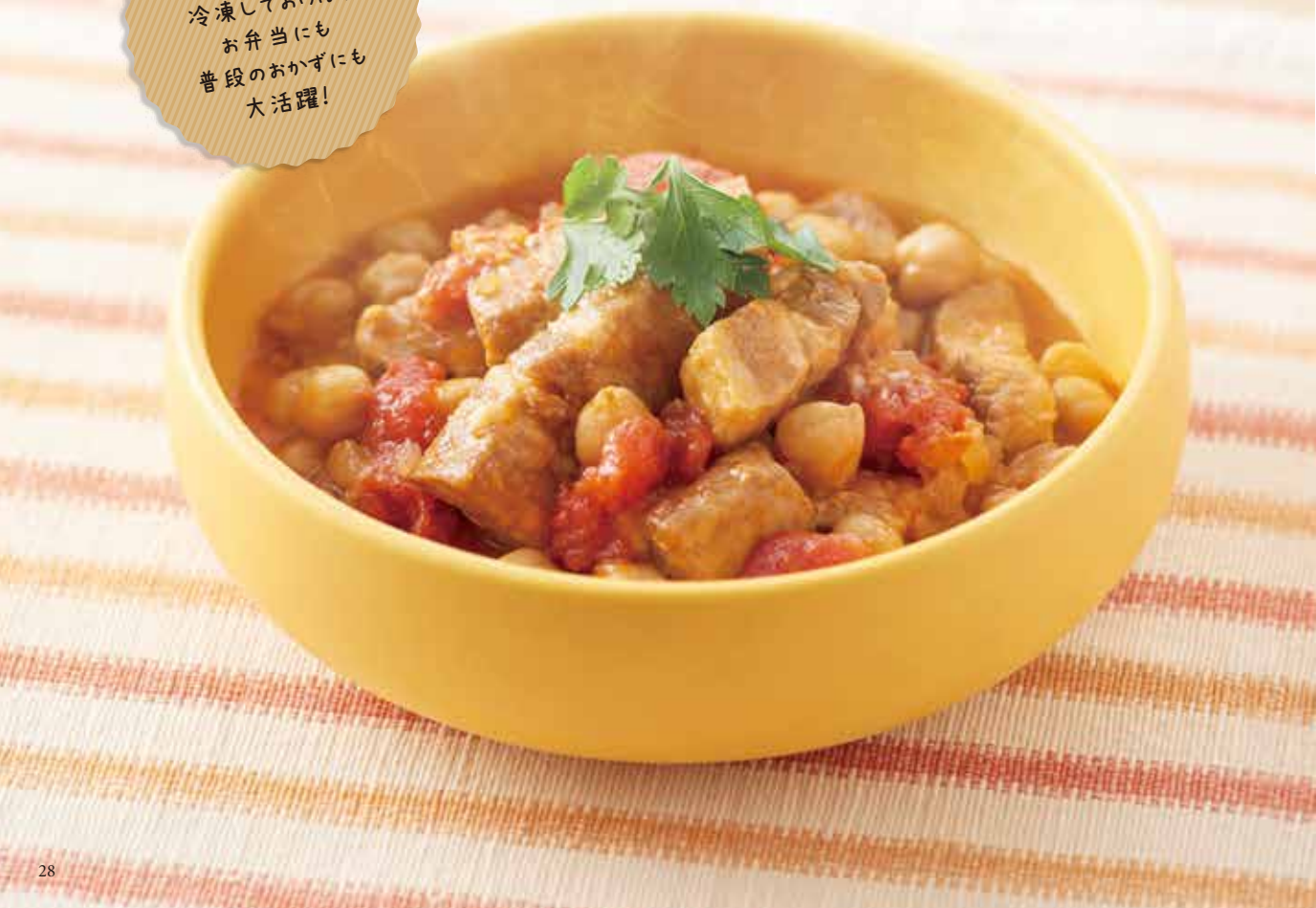
材料（2人分）

ひよこ豆	60g
豚バラ肉	200g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2
A 水	90ml
A ホールトマト	150g
A トマトケチャップ	大さじ1・1/2
A ウスターソース	大さじ1/2
A 顆粒コンソメ	小さじ1
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・2・3・4とローリエを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
6. タイマーダイヤルを 16分 に合わせて、加圧調理を開始する。
7. 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、40分程度保温したら出来上がり。

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 6分

短い時間でふっくら仕上がる

27

大豆水煮

材料

大豆 …… 100g
水 …… 500ml

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 タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。

4 加圧が終了し、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 12分

栄養たっぷりの常備菜

28

五目豆

材料 (3〜4人分)

大豆水煮 …… 30g
にんじん …… 1/2本
ごぼう …… 50g
こんにゃく(あく抜き済みのもの) …… 1/4枚
干ししいたけ …… 2枚
A
- だし汁 …… 200ml
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/3

作り方

1 干ししいたけは水で戻す。

2 にんじん、ごぼう、こんにゃく、1の干ししいたけは1cm角に切り、ごぼうは水につけてあく抜きをする。

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 タイマーダイヤルを 12分 に合わせて、加圧調理を開始する。

6 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

29

黒豆煮

材料

黒豆	150g
A 水	300ml
A 砂糖	120g
A しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

作り方

1. 黒豆を洗い、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程の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
3. タイマーダイヤルを 16分 に合わせて、加圧調理を開始する。
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら60分程度味をしみ込ませて
   出来上がり。

加圧時間 1分

フルフルなめらかな口当たり

30

茶わん蒸し

材料（2人分）

卵	1個
A だし汁	150ml
A しょうゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1/2
A 塩	ひとつまみ
むきえび	2尾
しいたけ	1枚
ぎんなん水煮	4個
水	150ml

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を流し入れてラップでふたをする。
4. 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。蒸し台に3をのせる。
5. タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

※蒸し台に容器が2つのらない場合は、4と5の工程を繰り返して作ってください。

ADVICE!
暑い夏には冷やして食べるのもおすすめ。食欲のないときでもつるんと食べられます。

加圧時間 1分

口にひろがるジューシーな肉汁

31

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
A しょうがのしぼり汁	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1・1/2
A オイスターソース	小さじ1・1/2
A ごま油	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2
シュウマイの皮	10枚
水	100ml

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5個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 タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。

7 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
※残り5個も同じように5・6の工程を繰り返して作ってください。

ADVICE!
卵のプラスチックケースを洗って、穴に一枚ずつ皮をしき、具をつめれば簡単に包めます。

加圧時間 1分

甘味が増して野菜がごちそうに!

32

蒸し野菜

材料（2人分）

水	200ml
ブロッコリー	80g
カリフラワー	40g
にんじん	1/4本
かぼちゃ	40g
ヤングコーン	2本

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. タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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。

加圧時間 1分

短時間で簡単にできる

33

ゆで卵

材料（2個分）

卵	2個
水	130ml

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本体にセットし、ふたを閉める。
2. タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。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 7分

体ぽかぽか♪ほっとする味

34

豚汁

ADVICE!
具沢山にすることで
栄養もボリュームも満点。
主菜にもなる
汁ものです。

材料 (2人分)

豚こま切れ肉	120g
里芋	小2個
大根	40g
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/3本
ごぼう	20g
しいたけ	2枚
こんにゃく(あく抜き済みのもの)	30g
だし汁	400ml
みそ	大さじ1・1/2
七味唐辛子	適宜

作り方

1. ごぼうは斜め切りにして水につけてあく抜きをする。
里芋は皮をむいて半分に切る。
大根・にんじんは5mm幅のいちょう切りにし、長ねぎは斜め切りにする。
しいたけは薄切りにし、こんにゃくはたんざく切りにする。
2. 内なべに1と豚こま切れ肉・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. タイマーダイヤルを 7分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 8分

トマトの酸味とキャベツの甘みが絶妙マッチ

35

キャベツたっぷり ミネストローネ

材料（2人分）

にんにく	1/2かけ
オリーブ油	大さじ1
キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/3本
セロリ	1/3本
ベーコン	3枚
A 水	250ml
A トマト水煮（カットトマト）	120g
A ローリエ	1枚
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々

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。
6. タイマーダイヤルを 8分 に合わせて、加圧調理を開始する。
7. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

ADVICE!
ショートパスタを入れると
ボリュームがアップして、
一品でおなか満足。
ランチにもおすすめです。

加圧時間 7分

鮭の旨みが生きる北海道の郷土料理 36

三平汁

ADVICE!
みそや酒粕で味を調えてもおいしい。その場合は最初に塩鮭を水につけて塩出しをして。

材料（2人分）

塩鮭（甘塩）	1切れ
大根	40g
にんじん	1/3本
じゃがいも	1個
ごぼう	1/4本
長ねぎ	1/3本
干ししいたけ	2枚
水	370ml
酒	大さじ1・1/2
塩	適量

作り方

1. 干し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、皮のうろこと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。ごぼうは乱切りにし、水につけてあく抜きをする。
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。
4. タイマーダイヤルを 7分 に合わせて、加圧調理を開始する。
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、塩で味を調えて出来上がり。

Part 2

お米の料理

Rice recipes

ダイヤルを回すだけで、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

ダンゼン時短でふっくらおいしい

01

白米

材料

【1合分】
米 …… 150g
水 …… 180ml
【2合分】
米 …… 300g
水 …… 360ml
【3合分】
米 …… 450g
水 …… 540ml

作り方

1 米は水で洗い、ざるに上げて30分水を切る。

2 内なべに水気を切った米と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。

3 タイマーダイヤルを 8分 に合わせて、加圧調理を開始する。

4 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、水の量は目盛よりやや少なめに入れてください。

加圧時間
5分+
10分

お祝いごとには欠かせない

02

赤飯

材料（2合分）

もち米 …… 300g
ささげ …… 30g
水 …… 500ml
塩 …… 小さじ1/3

作り方

1 もち米は水で洗い、ざるに上げて30分水を切る。

2 内なべに、洗ったささげと水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。

3 タイマーダイヤルを 5分 に合わせて、加圧調理を開始する。

4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ささげとゆで汁に分ける。

5 内なべに1のもち米と4のゆで汁340ml・塩を加えて軽く混ぜ合わせる。

6 4のささげを内なべの中に均等に入れて、本体にセットし、ふたを閉める。

7 タイマーダイヤルを 10分 に合わせて、加圧調理を開始する。

8 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 9分

冷めてもおいしい、もっちり食感

03

山菜おこわ

材料（2合分）

もち米	300g
水	240ml
山菜水煮	50g
A みりん	大さじ1/2
A 酒	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3
A しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

1. もち米は水で洗い、ざるに上げて30分水を切る。
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. 内なべに水気を切ったもち米と水、山菜水煮、Aを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
5. タイマーダイヤルを 9分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 10分

甘味とモチモチのハーモニー

04

さつま芋のおこわ

材料（2合分）

もち米	300g
さつまいも	140g
昆布	10cm
A 水	330ml
A 酒	大さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/2

作り方

1. Aを混ぜ合わせて、昆布を加えておく。
2. もち米は水で洗い、ざるに上げて30分水を切る。
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の順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
5. タイマーダイヤルを 10分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 18分

調子のすぐれない日もパッとつくれる

05

おかゆ

材料（2人分）

米	1/2合（約75g）
水	700ml
梅干	2個（お好みで）

作り方

1. 米は水で洗い、ざるに上げて30分水を切る。
2. 内なべに水気を切った米と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
3. タイマーダイヤルを 18分 に合わせて、加圧調理を開始する。
4. 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 18分

あっさり味で体の芯まであったまる

06

サムゲタン風粥

材料（2人分）

もち米	70g
鶏手羽中	4本
塩・こしょう	少々
にんにく	1かけ
しょうが	10g
長ねぎ	1/3本
A 水	600ml
A 松の実	8g
A 顆粒鶏ガラスープの素	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
くこの実（ぬるま湯につけて戻す）	少々

作り方

1. もち米は水で洗い、ざるに上げて30分水を切る。
2. 鶏手羽中に塩・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・2・3を入れて、本体にセットしふたを閉める。
5. タイマーダイヤルを 18分 に合わせて、加圧調理を開始する。
6. 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 8分

大人も子どもも大好きな味

07

カレーピラフ風

材料（2合分）

お米	300g
A 水	360ml
A コンソメ	小さじ2
A カレー粉	小さじ2
A 塩	ひとつまみ
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/3個
ソーセージ	100g

作り方

1. 米は水でしっかり洗い、ざるに上げて10分水を切る。
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. タイマーダイヤルを 8分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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で冷めてもおいしいからお弁当にもピッタリ！

加圧時間 25分

かむたびジュワッと旨みひろがる

08

いかめし

材料（2人分）

もち米	50g
いか	2杯
しょうが	5g
A だし汁	220ml
A しょうゆ	大さじ2・1/2
A 酒	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

作り方

1. もち米は洗い、ざるに上げて水気を切る。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。タイマーダイヤルを 25分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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 30分 ＋ 保温時間 20分

簡単、手軽においしく炊ける

09

玄米

材料

【1合分】

玄米	156g
水	250ml
塩	少々

【2合分】

玄米	312g
水	500ml
塩	ひとつまみ

【3合分】

玄米	468g
水	750ml
塩	ひとつまみ

作り方

1. 玄米は水でしっかり洗い、ざるに上げて30分水を切る。
2. 内なべに水気を切った玄米と水と塩を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
3. タイマーダイヤルを 30分 に合わせて、加圧調理を開始する。
   ※やわらかめに炊き上げるときは、加圧調理後にタイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を追加してください。
4. 加圧が終わり終了音が鳴ったら20分保温して出来上がり。

Part 4

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♪

加圧時間 1分

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130ml（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 タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。

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。

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
6分+
2分

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)……150ml
水(プリン蒸し用)……150ml

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。

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、その上にかぼちゃをのせてふたを閉める。

3 タイマーダイヤルを 6分 に合わせて、加圧調理を開始する。

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だし、
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をかぶせる。

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並べてふたを閉める。
タイマーダイヤルを 2分 に合わせて、加圧調理を開始する。
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら取り出し、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

加圧時間
2分

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

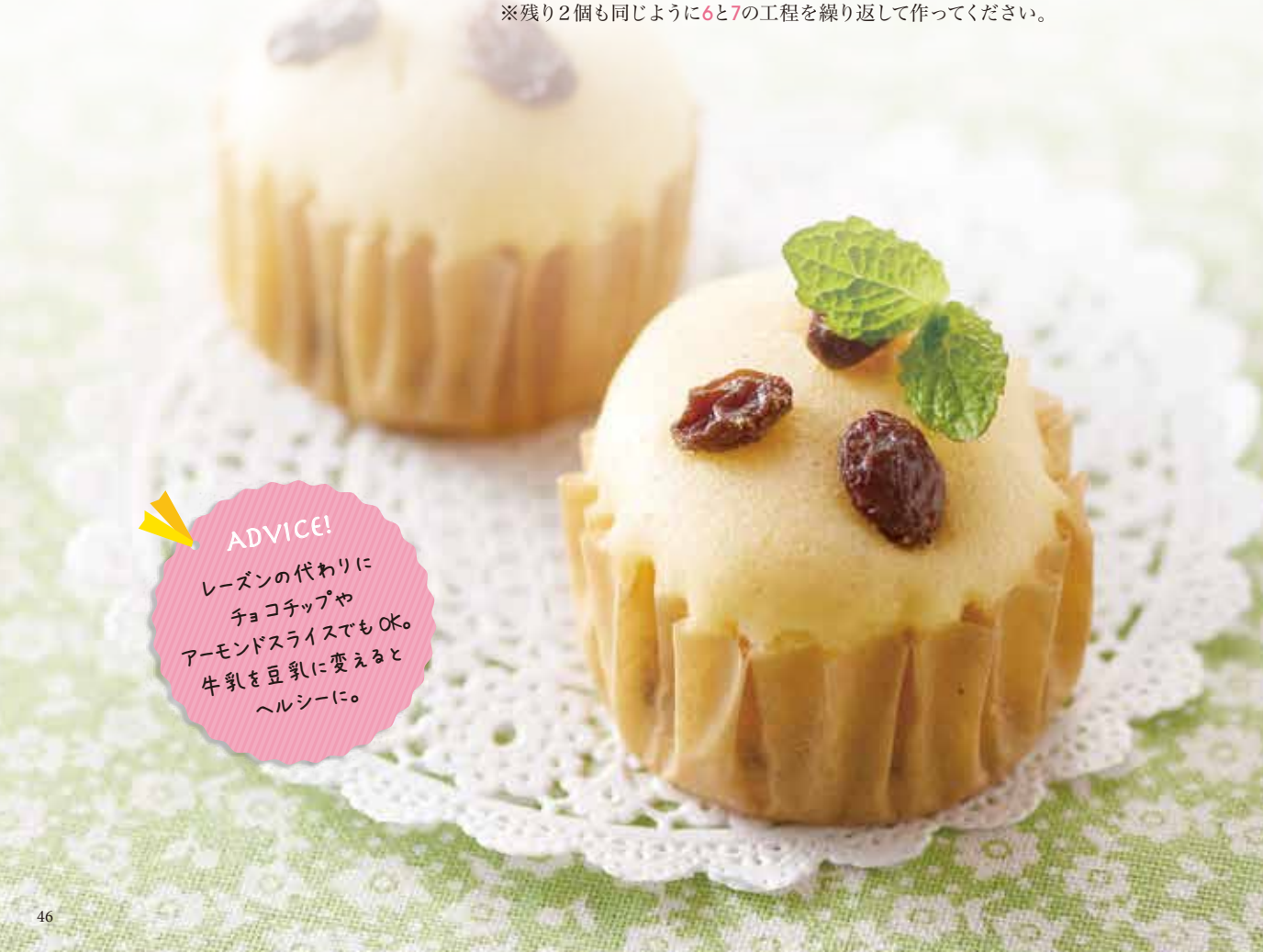
材料

(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	9g
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	120ml

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、牛乳とサラダ油をさらに加えて混ぜ合わせる。
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の型を2つ並べてふたを閉める。
7. タイマーダイヤルを 2分 に合わせて、加圧調理を開始する。
8. 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
※残り2個も同じように6と7の工程を繰り返して作ってください。



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。

ADVICE!
飲みきれなくなった赤ワインでもOK！アイスを添えて華やかに。

加圧時間 2分　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（2人分）

りんご	1個
A 赤ワイン	120ml
A 水	270ml
A グラニュー糖	80g
A レモン汁	大さじ1
シナモンスティック	1本

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。
4. タイマーダイヤルを 2分 に合わせて、加圧調理を開始する。
5. 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て出来上がり。

加圧時間
30分+
20分

甘さ控えめで小豆を味わえる

05

田舎じるこ

材料（2人分）

小豆 …… 80g
水（下ゆで用）…… 200ml
A
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 60g
- 塩 …… 小さじ1/3

切りもち（焼きもちにする）…… 2個

作り方

1. 小豆は水で洗う。
鍋にひたひたになる程度の水（分量外）と小豆を入れて、
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。
2. 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。
タイマーダイヤルを 30分 に合わせて、加圧調理を開始する。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 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。タイマーダイヤルを 20分 に合わせて、加圧調理を開始する。
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら椀におもちとともに
盛りつけて出来上がり。

ADVICE!
夏には
アイスボックスに
入れて凍らせれば、
ひとくちアイスの
出来上がり♪

Part 5

無水調理

Musui recipes

水を使わない無水調理も、材料を入れて
タイマーを回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。

ADVICE!
野菜の甘みが引き出されるので、普段よりもちょっぴり辛めのルウを使うのがオススメです。

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（2人分）

鶏もも肉	200g
A 完熟トマト	2個
A 玉ねぎ	1個
A にんじん	1本
A セロリ	1本
ローリエ	1枚
カレールウ	60g

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→ローリエを順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
タイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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. カレールウを入れ、ふたを閉めずにタイマーダイヤルを 5分以上 回して調理を開始する。カレールウを混ぜながら溶かし、とろみが出たらタイマーダイヤルを 切 に戻して出来上がり。
※カレーの飛び散りにご注意ください。
※ルウを入れたら、絶対にふたを閉めないでください。

加圧時間 15分

簡単おしゃれなメインディッシュ 02

鶏肉のトマト煮込み

材料（2人分）

鶏もも肉	250g
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1本
A トマト缶（カット）	400g
A コンソメ（顆粒）	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
A こしょう	少々
A すりおろしにんにく	小さじ1/2
A プレーンヨーグルト	大さじ2
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→ローリエを順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。タイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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。

ADVICE!
チキンの旨みたっぷりのトマトソースは、残ったらパスタにかけてもおいしいですよ。

加圧時間 15分

隠し味の“みそ”でコクがアップ

03

ハヤシライス

材料（2人分）

	牛肉こまぎれ肉	200g
	玉ねぎ	1/2個
	マッシュルーム	10個
A	デミグラスソース	290g
A	ウスターソース	大さじ1
A	みそ	小さじ1
B	トマト水煮（カットトマト）	100g
B	赤ワイン	50ml
B	バター	10g

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、
   ふたを閉めたらタイマーダイヤルを 15分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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。

ADVICE!
余ったルウは
オムライスにかけると
まるでカフェの
メニューのように!

加圧時間 25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

ADVICE!
コリアンダーやクミン、ターメリックなどを加えると、よりスパイシーな風味を楽しめます。

材料 (3人分)

完熟トマト……2個
玉ねぎ……1/2個
セロリ……1/2本
じゃがいも……1個
ひよこ豆(水煮)……50g
牛肉(薄切り)……100g

A
- トマト缶(カット)……100g
- すりおろしにんにく……小さじ1/2
- すりおろししょうが……小さじ1
- コンソメ……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう……少々
- シナモンパウダー……小さじ1/3

※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程度のさいの目切りにする。
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を順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。
タイマーダイヤルを 25分 に合わせて、加圧調理を開始する。
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。

ADVICE!
おいしいダシが出る
きのこ類。お好みで
エノキや舞茸でも
代用OKです。

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（2人分）

玉ねぎ	1/2個
しめじ	80g
鮭	2切れ
塩・粗びき黒こしょう	各少々
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1

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。

3 タイマーダイヤルを 3分 に合わせて、加圧調理を開始する。

4 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。

加圧時間 1分

おかずにも、おつまみにも◎

06

あさりの酒蒸し

材料（1〜2人分）

あさり	200g
小ねぎ	1本
しょうが	8g
にんにく	1/2片
酒	大さじ2
しょうゆ（お好みで）	適量

作り方

1 ボウルに水500ml・塩小さじ1（分量外）を混ぜ合わせたものとあさりを入れて、暗い所に2〜3時間おき、砂をはかせる。
砂はきが終わったら、こすり合わせながら水で洗う。

2 しょうがとにんにくはみじん切りにする。

3 小ねぎは小口切りにする。

4 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。タイマーダイヤルを 1分 に合わせて、加圧調理を開始する。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。

ADVICE!
日本酒の代わりに
白ワインを使ってバターを
ひとかけら入れると、
洋風の仕上がりに。

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
http://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 http://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

171021R1

4 589919 806591

Let's enjoy cooking!