

おうちシェフCOOKER

でつくる

やわらか食

RECIPE BOOK





白身魚の煮つけ

総調理時間
約**12分**

カロリー
209
kcal

材料 [2人分]

白身魚(真鯛など)
…… 2切れ
すりおろししょうが
…… 小さじ2

水…… 200ml
砂糖…… 小さじ1
A しょうゆ…… 大さじ2
酒…… 大さじ2
みりん…… 大さじ2

作り方

1. すりおろししょうがとAを混ぜ合わせる。
2. 内なべに白身魚、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。
3. 「圧力調理」を選び、圧力を50、加圧時間を5秒、時短モードに設定し、スタートする。

調理後、お好みで煮汁にとろみをつけてください。

●付け合わせは飾りです

漬けもの

材料

漬けもの
(大根、たくあん、なす、かぶなど)
…… 適量
水(蒸し用)
…… 150ml

作り方

1. 内なべに水を入れ、蒸し台を置く。
クッキングシートを敷き、漬けものを並べ、本体にセットする。
2. 「圧力調理」を選び、圧力を85、加圧時間を10分、時短モードに設定し、スタートする。

●きゅうりのしょうゆ漬けなど、調理してもやわらかくならないものもあります
●必ずやわらかさを確認してから提供してください

総調理時間
約**20分**

肉みそ

総調理時間
約11分

カロリー
197
kcal

材料 [4人分]

豚ひき肉…… 200g	水…… 大さじ2
絹ごし豆腐…… 150g	しょうゆ…… 大さじ1
片栗粉…… 小さじ1	A 酒…… 大さじ1
玉ねぎ…… 1/2個	みりん…… 大さじ1
サラダ油…… 大さじ1	みそ…… 大さじ1
	B 片栗粉(仕上げ用)…… 大さじ1
	水…… 大さじ1

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉を入れ色が白っぽくなるまでよく練ったら、絹ごし豆腐、**A**を加える。豆腐をしっかり潰し、粘りが出るまでよく混ぜ、片栗粉をまぶしてさらによく混ぜ合わせる。
3. 内なべにサラダ油を加え、本体にセットする。「温度調理・炒め」を選び温度を100℃に設定しスタートする。**2**を入れ、ほぐさず焼きつけるようにヘラで軽く押して4分ほど焼き、軽くほぐしながら3分ほど炒める。
4. **1**を加え、混ぜ合わせたら、ふたを閉める。「圧力調理」を選び、圧力を50、加圧時間を3分、時短モードに設定し、スタートする。
5. 調理が終了したら、温かいうちに**B**を混ぜ合わせて回し入れる。「温度調理・炒め」を選び温度を100℃に設定しスタートし、とろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。

- お好みですりおろししょうがを加えたり、みそを赤みそにするのもおすすめです
- やわらかくゆでた麺のトッピングに
- 大根やかぶ、じゃがいもや里芋にのせても



小田巻き蒸し

総調理時間
約12分

カロリー
96
kcal

材料 [2人分]

うどん…… 1/3玉(約60g)	だし汁…… 150ml
ほうれん草…… 1株(約30g)	しょうゆ…… 小さじ1
かにかまぼこ…… 2本	A みりん…… 小さじ1/2
卵…… 1個	塩…… ひとつまみ
	水(蒸し用)…… 150ml

作り方

1. うどんは15分ほどやわらかくゆで、短く切る。ほうれん草もやわらかくゆで、水気を絞り、2mm幅に切る。かにかまぼこは手で割き、2mm幅に切る。
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. 耐熱容器にうどん、ほうれん草、かにかまぼこを順に入れ、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、蒸し台を置き、**3**をのせ、ふたを閉める。
5. 「圧力調理」を選び、圧力を50、加圧時間を3分に設定し、スタートする。

- みつばは飾りです





豚肉のしょうが煮

総調理時間
約10分

カロリー
252
kcal

材料 [4人分]

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……230g
しょうが……20g
玉ねぎ……1/2個
片栗粉……小さじ2
水……70ml
しょうゆ……大さじ1・1/2
酒……大さじ2
A みりん……大さじ1
砂糖……小さじ1

作り方

1. 豚バラ肉は3～4cm幅に切る。玉ねぎは縦半分にし、繊維を断つように1mm幅の薄切りにする。
2. しょうがをすりおろし、豚バラ肉にもみこみ、15分ほどおく。
3. 2に片栗粉をまぶし、もみこむ。Aを加えて全体がなじむように再びもみこむ。
4. 内なべに水、玉ねぎ、3の順に入れて底に広げる。本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴をあけたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
5. 「圧力調理」を選び、圧力を50、加圧時間を1分、時短モードに設定し、スタートする。
6. 調理が終了したら、全体をほぐし、混ぜ合わせる。

●ねぎは飾りです



野菜たっぷり みそ煮込みうどん

総調理時間
約60分

カロリー
366
kcal

材料 [2～3人分]

うどん……2玉
大根……70g
にんじん……1/3本
長ねぎ……1/2本
白菜……100g
だし汁……1000ml
しょうゆ……小さじ2
A みりん……大さじ1
砂糖……小さじ1
卵……2個
赤みそ……大さじ3

作り方

1. 大根とにんじんは2mm幅のちょう切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。白菜は繊維を断つように7mm幅に切る。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1、2、うどんの順に入れ、ふたを閉める。
4. 「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。
5. 調理が終了したら、赤みそを溶き入れ、全体を混ぜ合わせる。卵を溶き、回しかける。
6. ふたを開けて「温めなおし」を選び、スタートする。

●麺は適宜食べやすい長さに切ってください

白身魚のクリーム煮

総調理時間
約**13分**

カロリー
324
kcal

材料 [2人分]

白身魚(真タラなど/皮なし)……2切れ
塩、こしょう……各少々
薄力粉……小さじ1
オリーブ油……大さじ1
白菜……200g
ブロッコリー……60g(約4房)
水……200ml
| クリームシチュールー……40g
A バター……5g
| 生クリーム……大さじ2

作り方

1. 白身魚は骨を取り除き、**3**等分に切る。塩、こしょうを振り、薄力粉をまぶす。白菜は繊維を断つように**3mm**幅に切る。ルウは細かく刻む。
2. 内なべにオリーブ油をひき、本体にセットする。「温度調理・炒め」を選び、温度を**200℃**に設定し、スタートする。設定温度になったら白身魚を入れ、**3**分ほど両面を焼く。
3. 水、白菜、ブロッコリーを順に加えてふたを閉める。「圧力調理」を選び、圧力を**50**、加圧時間を**30**秒、時短モードに設定し、スタートする。
4. 調理が終了したら、**A**を加えて混ぜ合わせる。ふたを閉めて「温めなおし」を選び、スタートする。とろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。





やわらかキーマカレー

総調理時間
約 **25分**

カロリー
228
kcal

材料 [4人分]

豚ひき肉…… 150g
 おから…… 70g
 牛乳…… 大さじ3
 玉ねぎ…… 1個
 塩、こしょう…… 各少々
 サラダ油…… 大さじ1
 | 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
A 水…… 300ml
 | トマト缶(ホール)…… 1/2缶(200g)
 | コンソメ(顆粒)…… 小さじ1
 カレールウ…… 60g

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。**A**を混ぜ合わせる。(トマト缶はヘタを除き、つぶす)
2. カレールウは細かく刻む。
3. ボウルに豚ひき肉を入れ、白っぽくなるまでつぶしながらよく練る。おから、牛乳、塩、こしょうを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
4. サラダ油をひいた内なべを本体にセットする。「温度調理・炒め」を選び、温度を100℃に設定しスタートする。**3**を入れ、ほぐさず焼きつけるようにヘラで軽く押して4分ほど焼き、裏返して3分ほど表面の色が変わるまで焼く。
5. **1**を加え、軽く全体を混ぜたらふたを閉める。「圧力調理」を選び、圧力を70、加圧時間を5分、時短モードに設定し、スタートする。
6. 調理が終了したら、ルウを加えて混ぜ合わせる。ふたを閉めて「温めなおし」を選び、スタートする。

調理のひと工夫

レシピでは調理後やわらかく仕上がるように配慮しておりますが、召し上がる方の噛む力・飲み込む力を確認し、状態に合わせて調整してください。また、食事について医師や専門家の指導を受けている方は、医師や専門家にご相談の上、ご活用ください。

POINT-1 漬け込む

肉にすりおろした生のしょうがをもみこむと、しょうがに含まれるたんぱく質分解酵素の働きで、やわらかくなります。しょうがの代わりに発酵調味料の塩麹もおすすめです。下味もつので、他の味付けは控えめにしてください。



POINT-2 繊維を断つ

玉ねぎや白菜など、繊維の筋があるものは、繊維に対して垂直に薄く切ると食べやすくなります。



POINT-3 つなぎを入れる

ひき肉は二度びきにしたり、肉の粒がなくなるようにしっかり練り、豆腐などのつなぎを加えることでやわらかくしっとりと仕上がります。



POINT-4 トロみをつける

表面が乾燥して硬くなるものや、口の中でばらけやすいものには、トロみのついたあんをかけるのがおすすめです。あんは片栗粉を使う他、市販のトロみ調整食品を使用してください。

※片栗粉は口の中で唾液と反応するとさらさらとした状態になるので、嚥下機能に不安のある方はトロみ調整食品を使用してください。
※トロみは濃度が高くなるとべたつきやすいので、注意してください。



レシピブックについて ●付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピに記載していない場合があります。

●本レシピブックに掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。●本レシピブックの内容は改善のため、予告なく変更することがあります。

●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。下準備などの時間は除きます。

●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人分の目安です(例外を除く)。

シロカのレシピサイトはこちら

今日の食べたいが見つかる、
どんどんふえるレシピ

siroca.co.jp/recipe/



4 589919 850273

発行 シロカ株式会社

19396710

©2026 Siroca Inc.

