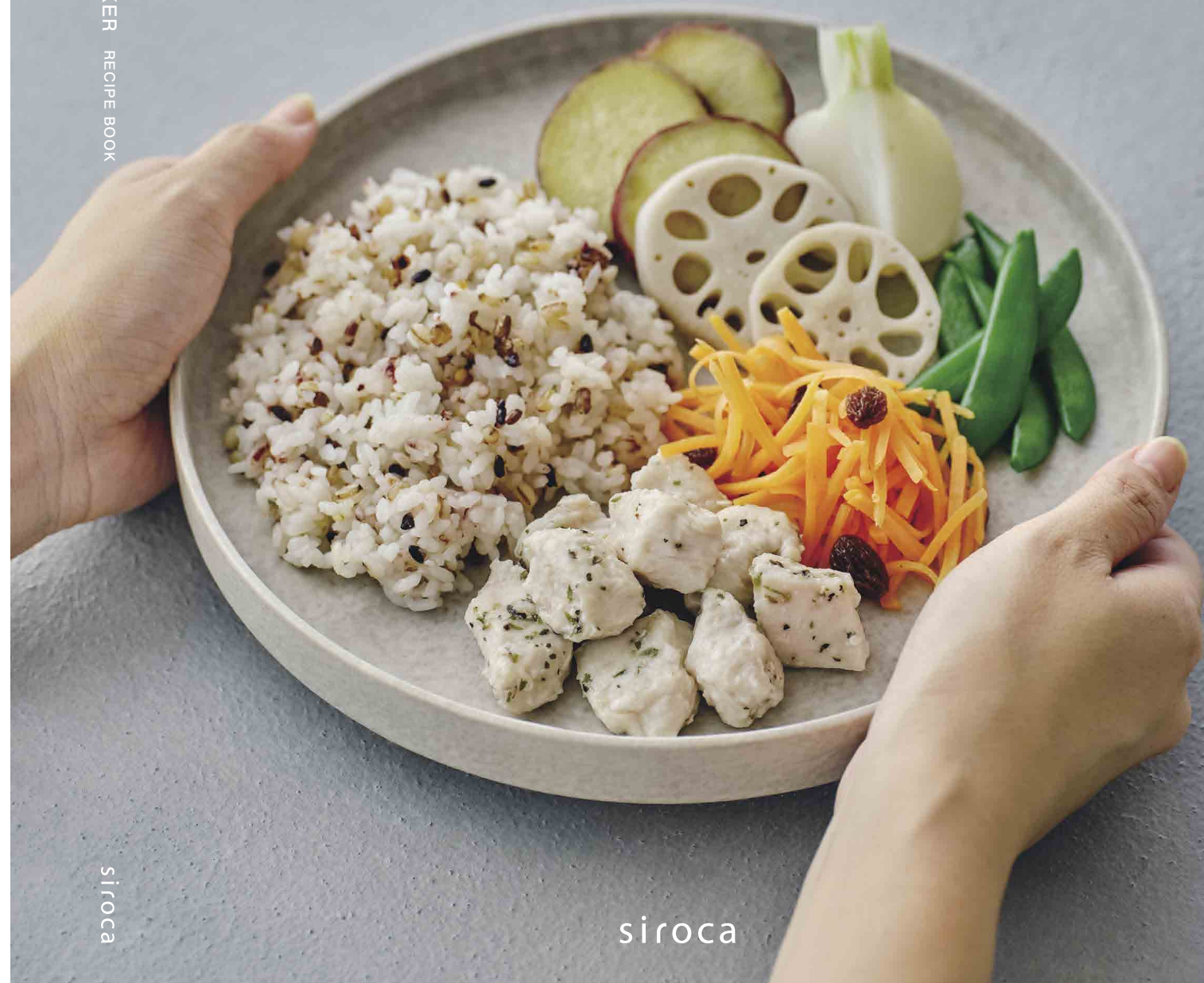


おうちシェフ
COOKER
RECIPE BOOK

おうちシェフ COOKER RECIPE BOOK



siroca

siroca



19396610

CONTENTS 目次

CHAPTER 1	肉料理		
	しっとり鶏ハムロール	04	
	鶏肉のトマト煮込み	06	
	サラダチキン	07	
	スペアリブのやわらか煮	08	
	サムゲタン	09	
	紅茶豚	10	
	バクテー	11	
	豚の角煮	12	
	ローストビーフ	13	
	ローストポーク	14	
	タッカンマリ	15	
	プルダポーク	16	
	やわらかポッサム	17	
	手羽元と卵のさっぱりお酢煮	18	
	よだれ鶏	19	
	CHAPTER 2	魚料理	
		サーモンのコンフィ	20
		アクアパッツァ	21
魚の煮つけ		22	
いわしの梅煮		22	
CHAPTER 3	定番おかず		
	キャベツと肉だんごのトマト煮	24	
	ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ	26	
	ポトフ	28	
	おでん	29	
	もつ煮込み	29	
	肉じゃが	29	
	ぶり大根	29	
	白菜と豚肉のミルフィーユ煮	30	
	簡単ピクルス	31	
	いかと里芋の煮物	31	
たこじゃが	31		
CHAPTER 4	常備菜		
	金時豆	33	
	五目豆	33	
	大豆水煮	33	
	黒豆煮	33	
	ひじきの煮物	34	
	切り干し大根	34	
	かぼちゃの煮物	35	
	筑前煮	35	
	CHAPTER 5	米料理	
カオマンガイ		36	
中華風海鮮がゆ		37	
かぼちゃのリゾット		38	
ルーロー飯		39	
いかめし		40	
スタミナ牛丼		41	
さつまいものおこわ		42	
白米		43	

CHAPTER 6	玄米	43
	赤飯	43
	もち麦のおかゆ	43
CHAPTER 7	スープ	
	玉ねぎ丸ごとスープ	44
	ミネストローネ	45
	豚汁	46
	簡単葉膳スープ	47
	ひよこ豆と野菜のスープ	48
CHAPTER 8	カレー・シチュー	
	牛すじカレー	50
	野菜たっぷりカレー	51
	牡蠣カレー	53
	グリーンカレー	54
CHAPTER 9	パスタ	
	きのこベーコンのクリームパスタ	56
	ねぎとしらすのペペロンチーノ	56
CHAPTER 10	蒸し料理	
	三色丼	58
	ヘルシーデリプレート	59
	洋風朝食プレート	60
	和風朝食プレート	61
	蒸し塩豚と甘玉ねぎ	62
	スペアリブの豆豉蒸し	63
	蒸し野菜のバーニャカウダ	64
	蒸ししゃぶ	65
	キャベツシュウマイ	67
白身魚とときのこのレモン蒸し	68	
CHAPTER 11	デザート・スイーツ	
	チーズケーキ	70
	りんごとブルーンのコンポート	70
	八宝がゆ	71
	カスタードプリン	71
CHAPTER 11	発酵・麴	
	和風麴	73
	洋風麴	73
	中華麴	73
	エスニック麴	73
トマト麴	73	
糀甘酒	74	

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人分または1合分の目安です(例外を除く)。

⚠ 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!

圧力調理・蒸し調理中は内部が極めて高温・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。

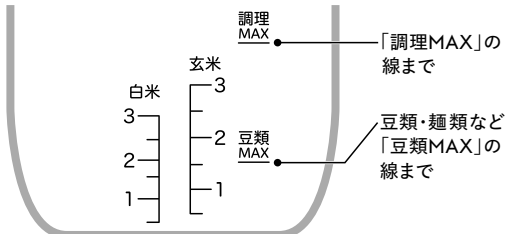
故障を防ぐため、次のことはしない

- ☑ 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。



- ☑ カレーやシチューのルー、ジャムなど、
粘りけのあるものを入れて圧力調理しない。
- ☑ 重曹など発泡するものや、
多量の油を入れて調理しない。

(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。

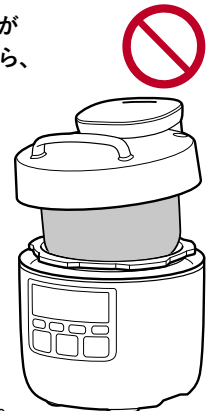
• ふたを開けるときの注意 •

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、
ふたに内なべがかっついて
離れないときは
絶対にふたを無理に開けない。



CHAPTER 1

肉料理

しっとり鶏ハムロール

メニュー 25

総調理時間
約 1時間35分

カロリー
352
kcal

材料 [1本分]

鶏むね肉……1枚(約250g)

A | 塩麹……大さじ2

| すりおろしにんにく……小さじ1/2

塩、こしょう……各少々

パプリカ(赤・黄)……各1/4個

いんげん……4本

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、厚みのある部分は観音開きにする。めん棒で軽くたたき、1cmの厚さにととのえる。
2. 1にAをもみこみ、30分ほどおく。
3. パプリカは縦5mm幅に切る。いんげんは筋を取り、耐熱皿に並べてゆったりラップをかけ、レンジ600Wで30秒ほど加熱する。
4. ラップを大きめに敷き、2を広げて塩、こしょうをふる。3を並べ、手前から巻き(B)、両端をキャンディのようにねじり輪ゴムでとめたら、密封袋に入れて空気を抜きながら閉じる(C)。
5. 内なべに水1.3L(分量外)を入れて本体にセットする。メニューを選び、スタートする。設定温度になったら4を入れてふたを閉める。
6. 調理が終了したら取り出し、粗熱がとれたらラップに包んだまま冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさに切る。

お楽しみワンポイント

バジルソースやごまだれなどをかけてもおいしくいただけます。







鶏肉のトマト煮込み

メニュー 18

総調理時間
約**56分**

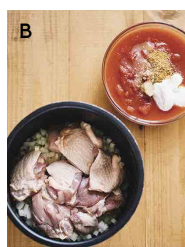
カロリー
325
kcal

材料 [2人分]

- 鶏もも肉…… 250g
- 玉ねぎ…… 1/2個
- セロリ…… 1本
- トマト缶(カット)…… 400g
- コンソメ(顆粒)…… 大さじ1/2
- 砂糖…… 大さじ1/2
- A** 塩…… 小さじ1/2
- こしょう…… 少々
- すりおろしにんにく…… 小さじ1/2
- 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**、ローリエの順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。メニューを選び、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。
- C.**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。



サラダチキン

メニュー 2

総調理時間
約 1時間 25分

カロリー
136
kcal

材料 [2人分]

- 鶏むね肉…… 250g
- 塩…… 小さじ1/3
- 粗びき黒こしょう…… 小さじ1/3
- A バジル(乾燥)…… 小さじ1/3
- ローズマリー(乾燥)…… 小さじ1/2
- オレガノ(乾燥)…… 小さじ1/3

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、2～2.5cmの厚さにととのえる。
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。
3. 内なべに水1.5L(分量外)を入れて本体にセットする。メニューを選び、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。

●温度調理の調理方法は手順3を下記にご変更ください。

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。「温度調理・炒め」を選び、温度を95°C、加熱時間を1時間に設定し、スタートする。

スペアリブのやわらか煮

メニュー 4

総調理時間
約53分

カロリー
1,143
kcal

材料 [2人分]

豚スペアリブ…… 6本
サラダ油…… 大さじ1/2
玉ねぎ…… 1/4個
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
A 水…… 50ml
しょうゆ…… 大さじ2
はちみつ…… 大さじ2

作り方

1. サラダ油をひいた内なべをセットする。「温度調理・炒め」を選び温度を200°Cに設定しスタートする。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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)





サムゲタン

メニュー 12

総調理時間
約4時間6分

カロリー
1,151
kcal
(全量)

材料

もち米……40g
鶏肉(骨付き/ぶつ切り)
……700g
にんにく……1片
しょうが……10g
長ねぎ……1/2本

クコの実……10粒
ナツメ……2個
松の実……8g
| 水……600ml
A 酒……40ml
| 塩……小さじ1/2

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. 鶏肉は血合いがあれば除く。
 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1、3、にんにく、クコの実、ナツメ、松の実を入れてセットする。
 5. メニューを選び、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る。
- 鶏肉は手羽元や手羽先で代用できます。



紅茶豚

メニュー 15

総調理時間
約3時間15分

カロリー
257
kcal

材料 [4人分]

豚肩ロース肉
(ブロック/厚みの目安: 4~5cm)…… 400g

紅茶ティーバッグ…… 2個

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

はちみつ…… 大さじ1

すりおろししょうが…… 小さじ1/3

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Aを入れもみ込む。紅茶を加えて空気を抜きながら閉じる。
2. 内なべに水1L (分量外)を入れて本体にセットする。メニューを選び、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。
3. 調理が終了したら取り出し、粗熱が取れたら豚肉と煮汁に分け、食べやすい大きさに切る。ソースをかける。

ソースの作り方

煮汁とティーバッグを小鍋に入れ、中火にかける。かき混ぜながら水分を飛ばし、とろみがついてきたら紅茶を外す。



バクテー

メニュー 6

総調理時間
約 1時間38分

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. 大根は縦に6等分にし、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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

豚の角煮

メニュー 17

総調理時間
約48分

カロリー
640
kcal

材料 [2人分]

豚バラ肉(ブロック)…… 300g
長ねぎ(青い部分含む)…… 100g
しょうが…… 20g
| ウーロン茶…… 80ml
| 酒…… 大さじ3
A 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、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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

●温度調理の調理方法は手順4を下記にご変更ください。

4. 「温度調理・炒め」を選び、温度を95°C、調理時間を4時間に設定し、スタートする。



ローストビーフ

メニュー 10

総調理時間
約1時間40分

カロリー
166 kcal

材料 [4人分]

牛もも肉(ブロック/厚みの目安:4~5cm)

…… 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

粗びき黒こしょう…… 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1L (分量外)を入れて本体にセットする。
4. メニューを選び、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。

お楽しみワンポイント

お好みでタイムやローズマリーなどのハーブと調理してください。



ローストポーク

メニュー 11

総調理時間
約3時間15分

カロリー
288
kcal

材料 [4人分]

豚肩ロース肉
(ブロック/厚みの目安: 4~5cm)…… 400g
塩麹…… 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麹・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. 内なべに水1L(分量外)を入れて本体にセットする。
3. メニューを選び、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。





タッカンマリ

メニュー 5

総調理時間
約 52分

カロリー
204
kcal

材料 [2人分]

手羽元…… 6本
 長ねぎ…… 1/4本
 じゃがいも…… 1個
 しょうが…… 10g
 にんにく…… 1/2片
 水…… 500ml
 塩…… 小さじ1

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と手羽元・水・塩を入れて本体にセットする。
3. メニューを選びスタートする。(時短モード対応)



ブルドポーク

メニュー 23

総調理時間
約45分

カロリー
1,336
kcal
(全量)

材料

豚肩ロース肉(ブロック)…… 500g
 チリパウダー…… 小さじ1
 塩…… 小さじ1/4
 オリーブ油…… 大さじ1
 にんにく…… 1片
 | 水…… 150ml
A トマトケチャップ…… 大さじ3
 | ウスターソース…… 大さじ1
B トマトケチャップ…… 大さじ4
 | ウスターソース…… 大さじ1

作り方

1. 豚肩ロース肉は5cm角に切り、密封袋に入れる。チリパウダー、塩を加えてもみ込み、冷蔵庫で1時間ほどおく。
2. 内なべにオリーブ油、にんにくを入れ、本体にセットする。「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、スタートする。設定温度になったら1を焼き色がつくまで焼く。
3. 2にAを加えてふたを閉める。メニューを選び、スタートする。
4. 調理が終了したら豚肉を取り出し、フォーク等で肉の繊維をほぐす。

ソースの作り方

煮汁を耐熱容器に入れ、ラップをかけずにレンジ600Wで7分ほど加熱し、水分をとばす。
Bを加えて混ぜ合わせる。

お楽しみワンプoint

サンドイッチ：パンにブルドポーク、コールスロー、お好みの野菜をはさみ、ソースをかけてブルドポークライス：ごはんをブルドポーク、チェダーチーズ、ソース、マヨネーズをかけ、サラダを添えて



やわらかポッサム

メニュー 24

 総調理時間
 約3時間15分

 カロリー
 662
 kcal

材料 [2人分]

豚バラ肉
 (ブロック/厚みの目安: 4~5cm)
 …… 300g

| 塩麴 …… 大さじ1

A 長ねぎ(青い部分)
 | …… 1本分

しょうが …… 1/2片

にんにく …… 1片

えごまの葉 …… 適量

【たれ】

コチュジャン …… 大さじ2

みそ …… 大さじ1

酢 …… 大さじ1/2

砂糖 …… 小さじ1/2

ごま油 …… 小さじ1

すりおろしにんにく
 …… 小さじ1/4

いりごま(白) …… 小さじ1/2

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. しょうが、にんにくは薄切りにする。
2. 密封袋に豚バラ肉、A、1を入れてもみこみ、空気を抜きながら閉じる。
3. 内なべに水1L(分量外)を入れて本体にセットする。メニューを選び、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、粗熱が取れたら豚肉を薄切りにする。えごまで包み、たれをつける。

たれの作り方 すべての材料を混ぜ合わせる。



手羽元と卵のさっぱりお酢煮

メニュー 13

総調理時間
約 34分

カロリー
349
kcal

材料 [2人分]

手羽元…… 6本
ゆで卵…… 2個
酢…… 80ml
しょうゆ…… 50ml
A 水…… 25ml
砂糖…… 大さじ2
みりん…… 70ml

ゆで卵の作り方はP69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、本体にセットする。
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。
5. 内なべに3とゆで卵・4を入れて本体にセットする。メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

よだれ鶏

メニュー 26

総調理時間
約1時間25分

カロリー
235
kcal

材料 [2人分]

鶏むね肉……1枚(約250g)
鶏ガラスープの素(顆粒)
……小さじ1
花椒……小さじ1
ピーナッツ……適量

【たれ】

長ねぎ……1/3本
しょうゆ……大さじ2
酢……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
ごま油……大さじ1
ラー油……小さじ1/2
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
豆板醤……小さじ1/4

A

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、2～2.5cmの厚さにととのえる。
2. 花椒はすり潰すかみじん切りにする。
3. 1に2、鶏ガラスープの素をまぶし、密封袋に入れて空気を抜きながら閉じる。
4. 内なべに水1.5L(分量外)を入れてセットする。メニューを選び、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。
5. 調理が終了したら取り出し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。たれをかけ、ピーナッツを砕いて散らす。

たれの作り方

長ねぎをみじん切りにし、Aを加えて混ぜ合わせる。



魚料理



サーモンのコンフィ

メニュー 30

総調理時間
約35分カロリー
227
kcal

材料 [2人分]

サーモン
(刺身用/厚みの目安:2.5~3cm)……1冊
| 水……360ml
A 塩……36g
| 砂糖……18g
オリーブ油……大さじ3
ディル……2本
レモン汁……小さじ1
バルサミコ酢……小さじ1

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。
4. 内なべに水を1.5L (分量外)入れて本体にセットする。
5. メニューを選び、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。



アクアパッツァ

メニュー 27

総調理時間
約47分カロリー
336
kcal

(全量)

材料

白身魚(鯛など)
…… 1尾
玉ねぎ…… 1/2個
ミニトマト…… 6個
アンチョビフィレ
…… 1枚
にんにく…… 1/2片

ブラックオリーブ…… 4個
あさり(砂抜きしたもの)…… 100g
オリーブ油…… 大さじ1
水…… 150ml
A 白ワイン…… 50ml
塩…… 小さじ1/2
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する。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、ミニトマト、Aの順に入れて本体にセットする。
4. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

魚の煮つけ

メニュー 33

総調理時間
約23分

カロリー
161
kcal

材料 [2人分]

金目鯛など…… 2切れ

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. しょうがは千切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに魚と1、2を入れてセットする。
4. メニューを選び、スタートする。



いわしの梅煮

メニュー 29

総調理時間
約1時間3分

カロリー
164
kcal

材料 [2人分]

いわし…… 2尾

しょうが…… 10g

梅干し…… 2個

水…… 200ml

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・梅干しを入れて、本体にセットする。
4. メニューを選び、スタートする。

鮭ときのこのしょうゆ煮

メニュー 35

総調理時間
約 32分

カロリー
158
kcal

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
| しょうゆ…… 大さじ1
A 酒…… 大さじ1
| 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の順に入れ、その上に鮭をのせ、セットする。
3. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)



定番おかず



キャベツと肉だんごのトマト煮

メニュー 40

総調理時間
約 **38分**

カロリー
233
kcal

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片
 塩…… 少々
 こしょう…… 少々

トマト缶(カット)…… 250g
 水…… 50ml
 トマトケチャップ…… 大さじ2
 ウスターソース…… 大さじ1・1/2

A しょうゆ…… 小さじ1
 塩…… 小さじ1/3
 こしょう…… 少々
 コンソメ(顆粒)…… 大さじ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、セットする。
5. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)



ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ

メニュー 41

総調理時間
約41分

カロリー
169
kcal

材料 [2人分]

なす…… 1本	トマト缶 (ホール)…… 280g
ズッキーニ…… 1本	にんにく…… 2片
パプリカ…… 1個	ローリエ…… 2枚
玉ねぎ…… 1個	A コンソメ (顆粒)…… 大さじ1/2
	オリーブ油…… 大さじ1
	塩…… ひとつまみ

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とAを入れてセットする。
3. メニューを選び、スタートする。
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

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。



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。





ポトフ

メニュー 44

総調理時間
約43分

カロリー
224
kcal

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
コンソメ(顆粒)…… 大さじ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・コンソメ(顆粒)・ローリエを入れてセットする。
3. メニューを選び、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。



おでん

メニュー 38

総調理時間
約4時間23分カロリー
432 kcal

材料 [2人分] ● ゆで卵の作り方はP69を参照してください。

大根…… 2cm幅2個	だし汁…… 500ml
じゃがいも…… 2個	塩…… ひとつまみ
ゆで卵…… 2個	B 酒…… 大さじ2
A 厚揚げ…… 1/2枚 (150g)	みりん…… 大さじ1・1/2
結び昆布…… 2本	しょうゆ…… 大さじ2
さつまあげ…… 2枚	

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**と**2**を入れて、セットする。
4. メニューを選び、スタートする。

● 圧力調理での調理方法は手順4以降を下記にご変更ください。

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。温めが終わり、60分保温する。

もつ煮込み

メニュー 8

総調理時間
約2時間30分カロリー
154 kcal

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
こんにゃく…… 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、ざるにかけてぬるま湯で洗う。(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幅のちょう切りにし、こんにゃくはスプーンなどで一口大にちぎる。しょうがはみじん切りにする。**B**を混ぜ合わせる。
4. 内なべに**2**と**3**を入れてセットする。
5. メニューを選び、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。

肉じゃが

メニュー 16

総調理時間
約42分カロリー
415 kcal

材料 [2人分]

牛こまぎれ肉…… 200g	水…… 250ml
玉ねぎ…… 1/2個	砂糖…… 大さじ1・1/2
じゃがいも…… 3個	A しょうゆ…… 大さじ3
にんじん…… 1/2本	みりん…… 大さじ2
サラダ油…… 大さじ1	酒…… 大さじ1

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。「温度調理・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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

● 温度調理の調理方法は手順6を下記にご変更ください。

6. 「温度調理・炒め」を選び、温度を95°C、調理時間を3時間に設定し、スタートする。

ぶり大根

メニュー 32

総調理時間
約42分カロリー
311 kcal

材料 [2人分]

ぶりの切り身…… 2切れ	水…… 300ml
サラダ油…… 大さじ1	砂糖…… 大さじ2
大根…… 200g	A 酒…… 大さじ1
しょうが…… 15g	みりん…… 大さじ1
	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等分にする。
4. サラダ油をひいた内なべをセットし、「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定してスタートする。
5. 設定温度になったら、**3**を入れて、焼き色がつくまで焼く。
6. 内なべに**1**と**2**を入れて、ふたを開める。
7. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)



白菜と豚肉のミルフィーユ煮

メニュー 48

総調理時間
約29分

カロリー
263
kcal

材料 [2人分]

- 白菜…… 1/8株
- 豚バラ肉(薄切り)…… 120g
- 水…… 80ml
- 酒…… 30ml
- A コンソメ(顆粒)…… 大さじ1/2
- 塩…… 小さじ1/3
- 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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

簡単ピクルス

メニュー 50

総調理時間
約45分カロリー
82
kcal

材料 [2人分]

きゅうり……1/2本	白ワインペネガー……50ml
にんじん……1/3本	砂糖……25g
パプリカ……1/4個	A はちみつ……10g
かぶ……1/2個	塩……小さじ1/2
セロリ……1/3本	水……30ml
紫玉ねぎ……1/4個	ローリエ……1枚
	B 黒こしょう(ホール)……10粒
	鷹の爪……1/2本(お好みで)

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. きゅうり、にんじんは**1cm**幅の拍子木切りにする。パプリカは縦**1cm**幅に切る。かぶはくし切りにする。セロリは**1cm**幅のななめ切りにする。紫玉ねぎは**2cm**幅のさいの目切りにする。
2. **A**を混ぜ合わせて密封袋に入れ、**1**、**B**を加え、空気を抜きながら閉じる。
3. 内なべに水**1.2L**(分量外)を入れて本体にセットする。メニューを選び、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、粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。

いかと里芋の煮物

メニュー 28

総調理時間
約35分カロリー
174
kcal

材料 [2人分]

いか……1杯	だし汁……200ml
里芋……140g	しょうゆ……大さじ2
	A 酒……大さじ1・1/2
	みりん……大さじ1
	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する。
4. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

たこじゃが

メニュー 31

総調理時間
約25分カロリー
183
kcal

材料 [2人分]

ゆでだこ……120g	水……80ml
じゃがいも……2個	砂糖……小さじ2
	塩……ひとつまみ
	A 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. 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。
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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

常備菜



金時豆

メニュー 56

 総調理時間
約 55分

 カロリー
733
kcal

(全量)

材料

金時豆……150g
 | 水……300ml
 A 砂糖……160g
 | 塩……小さじ1/2

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. メニューを選び、スタートする。調理が終了したら、常温まで冷ます。

五目豆

メニュー 54

 総調理時間
約 36分

 カロリー
123
kcal

材料 [2人分]

大豆水煮……60g
 にんじん……1/2本
 ごぼう……50g
 こんにやく(あく抜き済みのもの)
 ……1/4枚
 干しいたけ……2枚

だし汁……200ml
 しょうゆ……大さじ1
 みりん……大さじ1
 A 酒……大さじ1
 砂糖……大さじ1/2
 塩……小さじ1/3

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・こんにやく・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・大豆水煮を入れてセットする。
5. メニューを選び、スタートする。

●大豆水煮の作り方は下記レシピを参照してください。

大豆水煮

メニュー 55

 総調理時間
約 39分

 カロリー
372
kcal

(全量)

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と水を入れてセットする。

3. メニューを選び、スタートする。(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。)

黒豆煮

メニュー 57

 総調理時間
約 50分

 カロリー
762
kcal

(全量)

材料

黒豆……150g
 | 水……300ml
 A 砂糖……120g
 | 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、真ん中に1cm程度の穴を開けたアル

3. メニューを選び、スタートする。
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。

ひじきの煮物

メニュー 43

総調理時間
約**32分**

カロリー
140
kcal

材料 [2人分]

ひじき…… 15g
にんじん…… 1/4本
大豆水煮…… 40g
厚揚げ…… 1/4枚
| だし汁…… 80ml
A しょうゆ…… 大さじ1・1/2
| はちみつ…… 小さじ2

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を混ぜ合わせたら、内なべに入れてセットする。
3. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

切り干し大根

メニュー 45

総調理時間
約**29分**

カロリー
97
kcal

材料 [2人分]

切り干し大根…… 30g
にんじん…… 1/4本
油揚げ…… 1/2枚
| だし汁…… 200ml
A きび砂糖…… 大さじ1
| 酒…… 大さじ1/2
| しょうゆ…… 大さじ1

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



かぼちゃの煮物

メニュー 39

総調理時間
約**26分**

カロリー
83
kcal

材料 [3人分]

かぼちゃ…… 1/4個
水…… 50ml
きび砂糖…… 大さじ1/2
A しょうゆ…… 大さじ1/2
酒…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. かぼちゃは一口大に切る。
3. 内なべに1を入れ、2を皮を下に入れて入れる。
4. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

筑前煮

メニュー 49

総調理時間
約**36分**

カロリー
204
kcal

材料 [2人分]

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

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



米料理



カオマンガイ

メニュー 68

総調理時間
約45分カロリー
535
kcal

材料 [2人分]

米…… 150g
 鶏もも肉…… 1枚(約250g)
 酒…… 小さじ2
 塩・こしょう…… 各少々
 水…… 160ml
 鶏ガラスープの素(顆粒)…… 小さじ1
A 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
 長ねぎ(青い部分)…… 1本分
 きゅうり…… 1/4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
B オイスターソース…… 小さじ1
 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)

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。

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をのせてセットする。
5. メニューを選び、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。

中華風海鮮がゆ

メニュー 71

総調理時間
約 57分

カロリー
182
kcal

材料 [2人分]

米…… 75g
干しいたけ
(200mlの水で一晩戻す)…… 1枚
干しいたけ戻し汁
水 …… 合わせて630ml
あさり水煮缶(煮汁)…… 25ml
カニ缶(煮汁)…… 35ml
ほたて缶(煮汁)…… 15ml
A 塩…… 小さじ1/2
XO醤…… 小さじ1/3
オイスターソース…… 小さじ1/3

しょうが…… 3g
長ねぎ…… 1/4本
あさり水煮缶(むき身)
…… 20g
B カニ缶(ほぐし身)…… 25g
ほたて缶(むき身)…… 20g
干しエビ…… 4g
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**630ml**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、セットする。
6. メニューを選び、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。





かぼちゃのリゾット

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

かぼちゃ…………… 80g
 しめじ…………… 50g
 玉ねぎ…………… 1/4個
 ベーコン…………… 2枚
 | ピザ用チーズ…………… 70g
B | 粉チーズ…………… 6g
 | 粗びき黒こしょう…………… 小さじ1/2

メニュー 69

総調理時間
約40分

カロリー
347
kcal

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。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。



ルーロー飯

メニュー 9

総調理時間
約43分

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
 砂糖…… 大さじ1・1/3
 A 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. 豚バラ肉は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. メニューを選び、スタートする。
(時短モード対応)

いかめし

メニュー 67

総調理時間
約54分

カロリー
321
kcal

材料 [2人分]

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

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





スタミナ牛丼

メニュー 3

総調理時間
約 **32分**

カロリー
214
kcal

材料 [2人分]

牛肉薄切り…… 180g
 玉ねぎ…… 1/2個
 にんにくの芽…… 50g
 | だし汁…… 120ml
 | 砂糖…… 大さじ1
A しょうゆ…… 大さじ2・1/2
 | 酒…… 大さじ2
 | みりん…… 大さじ1/2

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. 内なべに牛肉と玉ねぎ・2を入れてセットする。
4. メニューを選び、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。



さつまいものおこわ

メニュー 70

総調理時間
約45分

カロリー
622
kcal

材料

【2合分】

もち米…… 300g

さつまいも…… 140g

昆布…… 10cm

水…… 300ml

A 酒…… 大さじ1・1/2

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、昆布は上のにせて、セットする。
5. メニューを選び、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。

白米

メニュー 74

総調理時間
約43分カロリー
513
kcal

材料

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

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（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. メニューを選び、スタートする。（時短モード対応）

玄米

メニュー 73

総調理時間
約1時間18分カロリー
540
kcal

材料

【1合分】	【2合分】	【3合分】
玄米…… 156g	玄米…… 312g	玄米…… 468g
水…… 250ml	水…… 500ml	水…… 750ml
塩…… ひとつまみ	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・塩を入れてセットする。
3. メニューを選び、スタートする。（時短モード対応）

赤飯

総調理時間
約1時間11分カロリー
557
kcal

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. 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と2のゆで汁340ml・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. 「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）

もち麦のおかゆ

総調理時間
約46分カロリー
119
kcal

材料 [2人分]

米…… 50g
もち麦…… 20g
水…… 400ml
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ともち麦・水を入れてセットする。
3. 「圧力調理」を選び、圧力を60、加圧時間を18分に設定し、スタートする。

スープ



玉ねぎ丸ごとスープ

メニュー 47

総調理時間
約46分カロリー
170
kcal

材料 [2人分]

玉ねぎ…… 2個
 にんじん…… 1本
 ベーコン…… 2枚
 | 水…… 300ml
 A コンソメ(顆粒)…… 小さじ2
 | ローリエ…… 1枚
 塩…… 少々
 こしょう…… 少々
 きざみパセリ…… 適量

作り方

1. にんじんは4等分に切る。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。



ミネストローネ

メニュー 59

 総調理時間
約40分

 カロリー
234
kcal

材料 [2人分]

にんにく……1/2片	水……250ml
オリーブ油……大さじ1	トマト缶(カット)……120g
キャベツ……1/8個	ローリエ……1枚
玉ねぎ……1/4個	コンソメ(顆粒)……小さじ1
にんじん……1/3本	塩……小さじ1/2
セロリ……1/3本	こしょう……少々
ベーコン……3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. 内なべにオリーブ油を入れ、「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

豚汁

メニュー 63

総調理時間
約43分

カロリー
190
kcal

材料 [2人分]

豚こまぎれ肉…… 120g
ごぼう…… 20g
長ねぎ…… 1/3本
里芋…… 2個
大根…… 40g
にんじん…… 1/3本
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2
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、こんにゃくはたんざく切りにする。
2. 内なべに1と豚こまぎれ肉・だし汁を入れて、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。



簡単薬膳スープ

メニュー 62

総調理時間
約 **43分**

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
クコの実…… 7g
松の実…… 18g
八角…… 1個



B. 材料一覧。C. 圧力調理で手羽先も柔らかくなります。

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**と**2**・手羽先と**A**を入れてセットする。
4. メニューを選び、スタートする。
(時短モード対応)





ひよこ豆と野菜のスープ

メニュー 61

総調理時間
約**48分**

カロリー
218
kcal

材料 [2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

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
A コンソメ(顆粒)…… 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. メニューを選び、スタートする。

かぼちゃのスープ

メニュー 58

総調理時間
約43分カロリー
195
kcal

材料 [2人分]

かぼちゃ…… 1/8個
 玉ねぎ…… 1/2個
 しめじ…… 40g
 ミニトマト…… 5個
 ブロックベーコン…… 50g
 水…… 300ml
 コンソメ(顆粒)…… 小さじ1
 ローリエ…… 1枚
 無調整豆乳…… 100ml
 ゆでたアスパラ…… 1本(お好みで)

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、かぼちゃと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。

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。

キャベツのスープ

メニュー 60

総調理時間
約44分カロリー
152
kcal

材料 [2人分]

キャベツ(小ぶりのもの)…… 1/2個
 にんじん…… 1/4本
 エリンギ…… 1本
 玉ねぎ…… 1/4個
 豚バラ肉(薄切り)…… 50g
 | 水…… 250ml
 | コンソメ(顆粒)…… 小さじ1
 A | 塩…… 小さじ1/2
 | 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)

作り方

1. キャベツは4等分、にんじんは1cmの角切り、エリンギは一口大の乱切りに、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を入れてセットする。
3. メニューを選び、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。

カレー・シチュー



牛すじカレー

メニュー 14

総調理時間
約53分カロリー
310
kcal

材料 [4人分]

牛すじ肉…… 400g
 牛すじのスープ…… 240ml
 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600ml (分量外)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、カレーフレークを入れ、混ぜ合わせる。

お子様も一緒に楽しむには

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。

野菜たっぷりカレー

メニュー 51

総調理時間
約57分

カロリー
418
kcal

材料 [2人分]

鶏もも肉…… 200g
完熟トマト…… 2個
玉ねぎ…… 1個
A にんじん…… 1本
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、ローリエの順に入れてセットする。
4. メニューを選び、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。







身が縮まないシーフードカレー 牡蠣カレー

メニュー 34

総調理時間
約 **37分**

カロリー
232
kcal

材料 [2人分]

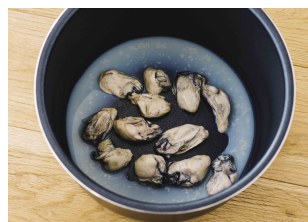
- 玉ねぎ…… 1/2個
- しょうが…… 10g
- 水…… 220ml
- 酒…… 大さじ1/2
- A オイスターソース…… 大さじ1/2
- しょうゆ…… 大さじ1/2
- 牡蠣…… 5～7粒
- カレーフレーク…… 75g

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. メニューを選び、スタートする。
4. 調理が終了したら、カレーフレークを加えて混ぜ合わせる。

お楽しみワンポイント

牡蠣以外にもエビやほたてなど、お好みのシーフードで楽しめます。身が縮まないシーフードカレーは、シロカレンシビサイトに掲載中



POINT

具材を一度に入れるだけ



グリーンカレー

メニュー 1

総調理時間
約 28分

カロリー
264
kcal

材料 [2人分]

たけのこ水煮…… 50g
しめじ…… 50g
ピーマン…… 1個
パプリカ(赤)…… 1/4個
鶏ささみ肉…… 2本
グリーンカレーペースト…… 25g
| 水…… 100ml
A ココナッツミルク…… 200ml
| 鶏ガラスープの素(顆粒)…… 大さじ1/2
| ナンプラー…… 小さじ1/2
B
| 砂糖…… 小さじ1/2
サラダ油…… 小さじ1
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する。「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、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3を盛り付けて、パクチーを添える。



ビーフシチュー

メニュー 7

総調理時間
約**54分**

カロリー
411
kcal

材料 [2人分]

牛肉(ブロック)…… 160g
 塩・こしょう(下味用)…… 各少々
 玉ねぎ…… 1/2個
 ジャがいも…… 1個
 にんじん…… 1/2本
 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
 水…… 150ml
 固形ブイヨンの素…… 1個
 トマトケチャップ…… 大さじ1
 デミグラスソース…… 1缶(290g)
 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(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。2を加えてセットする。メニューを選び、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。

パスタ

きのことベーコンの
クリームパスタ

メニュー 81

総調理時間
約17分カロリー
415
kcal

材料 [2人分]

ペンネ……120g	水……300ml
しめじ……80g	バター……15g
ブロックベーコン……50g	A コンソメ(顆粒) ……大さじ1/2
玉ねぎ……1/4個	塩……小さじ1/2
	B 豆乳(成分無調整)……100ml
	粉チーズ……大さじ1
	粗びき黒こしょう……適量

作り方

1. しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。ブロックベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。
2. 内なべにAを入れ、ペンネを加える。玉ねぎ、ベーコン、しめじの順にのせる。
3. メニューを選び、スタートする。
4. 調理が終了したら、Bを加えて混ぜ合わせ、粗びき黒こしょうをふる。

ねぎとしらすのペペロンチーノ

メニュー 83

総調理時間
約15分カロリー
391
kcal

材料 [2人分]

スパゲティ(直径1.6mm) ……160g	鷹の爪……1本
しらす……30g	水……350ml
長ねぎ……1/2本	A オリーブ油……大さじ1・1/2
エリンギ……1本	塩……小さじ1/2
にんにく……1片	しょうゆ……小さじ1/2
	粗びき黒こしょう……適量

作り方

1. 長ねぎはななめ切りにする。エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさに割く。にんにくは薄切りにする。
2. 内なべにA、にんにくを入れ、スパゲティを2等分に折って加える。長ねぎ、しらす、エリンギの順にのせる。
3. メニューを選び、スタートする。
4. 調理が終了したら、スパゲティをほぐしながら全体を混ぜ合わせる。粗びき黒こしょうをふる。





なすのミートソースパスタ

メニュー 82

 総調理時間
約19分

 カロリー
503
kcal

材料 [2人分]

スパゲティ(直径1.6mm)
 ……160g
 合びき肉……100g
 なす……1本
 玉ねぎ……1/4個
 トマト缶(カット)……150g

水……300ml
 バター……15g
 トマトケチャップ……大さじ2
 A コンソメ(顆粒)……大さじ1/2
 すりおろしにんにく……小さじ1/2
 塩……小さじ1/4
 こしょう、ナツメグ……各少々

作り方

1. なすは1cm幅の輪切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
2. 内なべにA、玉ねぎを入れ、スパゲティを2等分に折って加える。トマト缶、合びき肉、なすの順にのせる。
3. メニューを選び、スタートする。
4. 調理が終了したら、スパゲティをほぐしながら全体を混ぜ合わせる。

蒸し料理



三色丼

メニュー 52

総調理時間
約14分カロリー
157
kcal

材料 [2人分]

【鶏そぼろ】

鶏ひき肉……100g
 砂糖……大さじ1/2
 酒……大さじ1/2
 A しょうゆ……大さじ1/2
 すりおろししょうが
 ……小さじ1/2

水(蒸し用)……100ml

【卵そぼろ】

直径6cm×高さ4cmの
ココット皿使用
 卵……1個
 みりん……大さじ1/2
 B 塩……少々
 片栗粉……小さじ1/4

【おひたし】

小松菜……1株
 しょうゆ……適量

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. クッキングシートを広げ、鶏ひき肉をのせ、1をかけて包む。
3. 卵を溶き、Bを加えて混ぜ合わせる。ココット皿に流し入れ、アルミ箔でふたをする。
4. 小松菜は3cm幅に切り、クッキングシートに包む。
5. 内なべに水を入れ、蒸し台を置く。2、3、4をのせる。
6. メニューを選び、スタートする。
7. 調理が終了したら、鶏肉と卵はフォーク等でほぐしてそぼろ状にする。小松菜は水に放ち、水気をしぼり、しょうゆをかける。

ヘルシーデリプレート

メニュー 80

総調理時間
約12分

カロリー
151
kcal

材料 [1人分]

【ハーブチキン】

鶏むね肉……70g

塩麹……小さじ1

片栗粉……小さじ1/2

A 粗びき黒こしょう……少々

乾燥ハーブミックス……少々

まいたけ……15g

【根菜】

さつまいもやれんこん
……40g

かぶ……1/4個

【ホットラベ】

直径6cm×高さ4cmの
ココット皿使用

にんじん……20g

レーズン……3g

白ワインビネガー
……小さじ1/2

B 塩……少々

クミン(パウダー)……適量

水(蒸し用)……100ml

作り方

1. 鶏むね肉は2cm角に切り、フォーク等で刺す。Aを加えてみこむ。
2. クッキングシートを広げ、1を重ねないようにのせ、まいたけを小房に分けて散らし、包む。
3. さつまいもやれんこんは7mm幅の輪切りにする。かぶは大きい場合は2等分に切る。
4. にんじんは細切りにし、ココット皿に入れ、レーズンをのせる。
5. 内なべに水を入れ、蒸し台を置く。2、3、4のをせる。
6. メニューを選び、スタートする。
7. 調理が終了したら、4にBを加えて混ぜ合わせる。





洋風朝食プレート

メニュー 53

総調理時間
約10分

カロリー
222
kcal

材料 [1人分]

卵…… 1個
ソーセージ…… 2本
ブロッコリーやカリフラワー
…… 40g
かぼちゃ…… 40g
かぶ…… 1/4個
水(蒸し用)…… 100ml

作り方

1. 卵はクッキングシートに包む。ブロッコリーやカリフラワーは小房に分ける。かぼちゃは2cm角に切る。かぶは大きい場合は2等分に切る。
2. 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、1、ソーセージをのせる。
3. メニューを選び、スタートする。



お楽しみワンポイント
ゆで卵や蒸し野菜を同時に作る
ことができます。



和風朝食プレート

メニュー 37

総調理時間
約10分

カロリー
192
kcal

材料 [1人分]

塩鮭……1切れ

【温奴】

直径6cm×高さ4cmの
ココット皿使用

絹ごし豆腐……1/6丁

しょうゆ……適量

A すりおろししょうが……適量

かつお節……適量

【煮びたし】

小松菜……1/2株

しめじ……10g

めんつゆ(2倍濃縮)……小さじ1

水(蒸し用)……100ml

作り方

1. 塩鮭はクッキングシートに包む。豆腐をココット皿に入れる。
2. 小松菜は3cm幅に切る。しめじは小房に分ける。クッキングシートを広げ、小松菜としめじをのせ、めんつゆをかけて包む。
3. 内なべに水を入れ、蒸し台を置く。1、2をのせる。
4. メニューを選び、スタートする。
5. 調理が終了したら、豆腐の水気を切り、Aをかける。

蒸し塩豚と甘玉ねぎ

メニュー 19

総調理時間
約 27分

カロリー
451
kcal

材料 [2人分]

豚肩ロース肉
(ブロック/厚みの目安:4~5cm)…… 300g
塩麴…… 大さじ2
玉ねぎ…… 1個
水(蒸し用)…… 100ml

【酢みそだれ】

みそ…… 大さじ3
砂糖…… 大さじ1
A 酢…… 大さじ1
一味唐辛子…… 適量

作り方

1. 豚肩ロース肉は表面の水気をふき、フォーク等で数か所刺す。塩麴を加えてもみこみ、冷蔵庫で一晩おく。
2. 玉ねぎは縦2等分に切る。
3. 内なべに水を入れ、蒸し台を置き、クッキングシートを敷く。1、2をのせる。
4. メニューを選び、スタートする。
5. 調理が終了したら、豚肉を取り出し、薄切りにする。
6. Aを混ぜ合わせてつける。





スペアリブの豆豉蒸し

メニュー 20

総調理時間
約23分

カロリー
769
kcal

材料 [2人分]

豚スペアリブ……4本

豆豉……10g

片栗粉……大さじ1

砂糖……大さじ1

しょうゆ……大さじ1/2

A オイスターソース……大さじ1/2

ごま油……小さじ1

長ねぎ……1/4本

しょうが……1/2片

にんにく……1/2片

鷹の爪……1本

水(蒸し用)……100ml

作り方

1. 豆豉はみじん切りにする。
2. 長ねぎはななめ薄切りにする。しょうが、にんにくは千切りにする。鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
3. 豚スペアリブは水気をふき、片栗粉をまぶす。1、Aを加えてもみこむ。
4. 2を加えてさらにもみこみ、冷蔵庫で30分ほどおき、クッキングシートで包む。
5. 内なべに水を入れ、蒸し台を置き、4をのせる。
6. メニューを選び、スタートする。



蒸し野菜のバーニャカウダ

メニュー 42

総調理時間
約11分

材料 [2人分]

お好みの野菜……適量
水(蒸し用)……100ml

作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
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のせてセットする。
3. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

バーニャカウダソースの材料

すりおろしにんにく…… 小さじ2
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

バーニャカウダソースの作り方

1. 材料を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。
2. ラップをゆったりかけ、レンジ600Wで40秒～1分加熱し、木べら等でアンチョビをほぐしながら混ぜ合わせる。

蒸ししゃぶ

メニュー 21

総調理時間
約11分

カロリー
232
kcal

材料 [1人分]

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……50g
水菜……1株
もやし……60g
にんじん……10g
エリンギ……1本
酒……大さじ1/2
ポン酢しょうゆ……適量
水(蒸し用)……100ml

作り方

1. 水菜は3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさに割く。
2. 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、水菜、もやし、にんじんの順にのせ、豚バラ肉を広げて並べる。エリンギを散らし、酒をまわしかける。
3. メニューを選び、スタートする。
4. ポン酢しょうゆをつける。







キャベツシュウマイ

メニュー 22

総調理時間
約10分

カロリー
204
kcal

材料 [2人分]

キャベツ…… 1枚 (50g)

豚ひき肉…… 150g

長ねぎ…… 1/2本

しいたけ…… 1枚

すりおろししょうが…… 小さじ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

A 砂糖…… 小さじ1

しょうゆ…… 小さじ1

片栗粉…… 大さじ1/2

こしょう…… 少々

グリーンピース…… 12粒

水(蒸し用)…… 100ml

作り方

1. キャベツは千切りにする。
2. 長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
3. ボウルに豚ひき肉、2、Aを入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
4. 3を12等分にして丸める。底と周りに1をつけ、上にグリーンピースをのせて軽く押し込む。
5. 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、4を並べる。
6. メニューを選び、スタートする。



白身魚ときのこのレモン蒸し

メニュー 36

総調理時間
約13分

カロリー
249
kcal

材料 [1人分]

白身魚…… 1切れ	白ワイン…… 小さじ1
片栗粉…… 小さじ1/2	粗びき黒こしょう…… 適量
A 塩…… ひとつまみ	バター…… 10g
こしょう…… 少々	レモン(輪切り)…… 1枚
玉ねぎ…… 1/4個	タイム…… 2本
ズッキーニ…… 1/4本	塩、こしょう…… 各適量
しめじ…… 50g	水(蒸し用)…… 100ml

作り方

1. 白身魚に塩少々(分量外)をふり、5分ほどおき表面の水気をふく。Aを両面にまぶす。
2. 玉ねぎは薄切りにする。ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。しめじは小房に分ける。
3. 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、玉ねぎ、1を順にのせ、しめじとズッキーニを散らす。白ワインをまわしかけ、粗びき黒こしょうをふる。バター、レモン、タイムをのせる。
4. メニューを選び、スタートする。
5. 塩、こしょうで味を調える。

ゆで卵

メニュー 64

総調理時間
約12分カロリー
78
kcal

材料

卵……2～6個
水(蒸し用)……100ml

作り方

1. 水を入れた内なべに蒸し台を置き、卵を並べて、セットする。
2. メニューを選び、スタートする。

温泉卵

メニュー 65

総調理時間
約45分カロリー
78
kcal

材料 [2人分]

卵……2個

作り方

1. 内なべに水1L(分量外)を入れてセットする。
2. 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。

茶わん蒸し

メニュー 66

総調理時間
約10分カロリー
58
kcal

材料 [2人分]

卵……1個
だし汁……150ml
しょうゆ……小さじ1
A みりん……小さじ1/2
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(蒸し用)……100ml

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台を置いて3をのせる。
5. メニューを選び、スタートする。

根菜の温野菜サラダ

メニュー 46

総調理時間
約18分カロリー
168
kcal

材料 [2人分]

かぶ……1個
かぼちゃ……60g
さつまいも……60g
にんじん……1/2本
水(蒸し用)……100ml

【ディップソース】

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

作り方

1. ディップソースを混ぜ合わせる。
2. かぶは4等分に切る。かぼちゃは2cm角に切る。さつまいも、にんじんは一口大に切る。
3. 水を入れた内なべに蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、2をのせてセットする。
4. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

デザート・スイーツ



チーズケーキ

メニュー 85

総調理時間
約20分

材料 [3個分]

耐熱容器 直径約7cm×高さ約6cm

クリームチーズ…… 150g	レモン汁
グラニュー糖…… 45g	…… 小さじ1/2
薄力粉…… 9g	ビスケット…… 20g
生クリーム…… 45g	バター…… 13g
卵…… 30g	水(蒸し用)…… 100ml

カロリー
364
kcal

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。更に、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台を置いて、3をのせてセットする。
5. メニューを選び、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。



りんごとプルーンのコンポート

メニュー 86

総調理時間
約15分

材料 [2人分]

りんご…… 1個	シナモンスティック
赤ワイン…… 120ml	…… 1本
水…… 270ml	ドライプルーン
A グラニュー糖…… 80g	…… 4個
レモン汁…… 大さじ1	

カロリー
286
kcal

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とドライプルーンを入れてセットする。
4. メニューを選び、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。

八宝がゆ

メニュー 72

総調理時間
約52分

カロリー
188
kcal

材料 [4人分]

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

作り方

1. **B** (小豆、ハスの実、ハトムギ)を水洗いし、一晩水に浸けておく。
2. **A**は研ぎ、**C**はサッと水洗いをする。
3. 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。
4. メニューを選び、スタートする。
5. 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。



カスタードプリン

メニュー 84

総調理時間
約9分

カロリー
142
kcal

材料 [4人分]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
- 水(蒸し用)……100ml

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(蒸し用)を入れて蒸し台を置き、プリン型をのせてセットする。
4. メニューを選び、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の水を加えてのばし、プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

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 87

総調理時間
約32分

カロリー
350
kcal

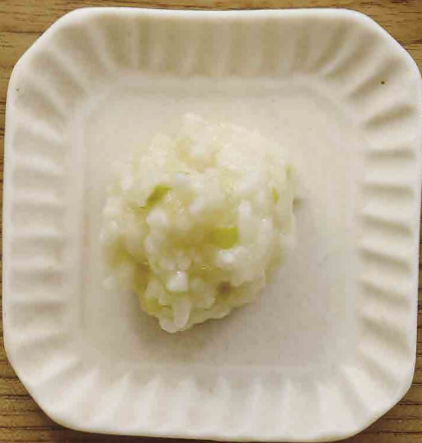
材料 [2人分]

- 小豆…… 80g
- 水(下ゆで用)…… 200ml
- 切りもち…… 2個(焼きもちにする)
- 水…… 200ml
- A** 砂糖…… 60g
- 塩…… 小さじ1/3

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と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。メニューを選び、スタートする。
4. 調理が終了したら、椀に焼きもちとともに盛り付ける。

発酵・麴



全麴共通の
作り方

1. 内なべに水1.5L(分量外)を入れて本体にセットする。
2. メニューを選び、スタートする。設定温度になったら密封袋を入れてふたを閉める。
3. 調理が終了したら取り出し、粗熱をとる。(エスニック麴)Bを加えて混ぜ合わせる。
4. 冷蔵庫で保存する。

和風麴

材料

乾燥米麴……50g
 A しょうゆ……80ml
 お湯(70°C程度に温める)……30ml
 だし昆布……2g かつお節……2g

下準備

1. だし昆布は5mm角に切る。
2. 密封袋にAを入れて混ぜ合わせる。1、かつお節を加えて空気を抜きながら閉じる。

メニュー 75

 総調理時間
 約6時間15分

 カロリー
 268
 kcal
 (全量)

 お楽しみワンポイント
 肉や魚の漬け込み、ごはんのおともや納豆にも

洋風麴

材料

乾燥米麴……50g
 A 塩……25g
 お湯(70°C程度に温める)……30ml
 玉ねぎ……70g セロリ……30g

下準備

1. 玉ねぎとセロリはすりおろす。
2. 密封袋にAを入れて混ぜ合わせる。1を加えて混ぜ合わせ、空気を抜きながら閉じる。

メニュー 77

 総調理時間
 約6時間15分

 カロリー
 212
 kcal
 (全量)

 お楽しみワンポイント
 パスタソース、ペースト状にしてコンソメの代わりに

中華麴

材料

乾燥米麴……50g
 A 塩……25g
 お湯(70°C程度に温める)……30ml
 長ねぎ……30g
 すりおろししょうが……20g
 すりおろしにんにく……5g

下準備

1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. 密封袋にAを入れて混ぜ合わせる。1、すりおろししょうが、すりおろしにんにくを加えて混ぜ合わせ、空気を抜きながら閉じる。

メニュー 78

 総調理時間
 約6時間15分

 カロリー
 212
 kcal
 (全量)

 お楽しみワンポイント
 チャーハン、餃子やシュウマイの肉あんに、しょうゆやごま油を加えて中華だれとしても

エスニック麴

材料

乾燥米麴……50g
 A 塩……10g
 お湯(70°C程度に温める)……70ml
 ナンプラー……大さじ1・1/2
 B ライム果汁……大さじ1・1/2
 バクチャー……30g

下準備

1. バクチャーはみじん切りにする。
2. 密封袋にAを入れて混ぜ合わせる。1を加えて混ぜ合わせ、空気を抜きながら閉じる。

メニュー 79

 総調理時間
 約6時間15分

 カロリー
 212
 kcal
 (全量)

 お楽しみワンポイント
 冷奴、蒸し魚や蒸し鶏、ドレッシングとしても

トマト麴

材料

乾燥米麴……50g
 A 塩……8g
 お湯(70°C程度に温める)……50ml
 トマトジュース……200ml

下準備

1. 密封袋にAを入れて混ぜ合わせる。トマトジュースを加えて混ぜ合わせ、空気を抜きながら閉じる。

メニュー 76

 総調理時間
 約6時間15分

 カロリー
 221
 kcal
 (全量)

 お楽しみワンポイント
 ペースト状にしてケチャップの代わりに。にんにくやハーブを加えてパスタソースやピザソースとしても



糰甘酒 (マルコメ社監修レシピ)

メニュー 88

総調理時間
約 6時間15分

カロリー
682
kcal
(全量)

材料

乾燥米糰…… 100g
ごはん…… 200g
お湯 (70℃程度に温める)
…… 300ml

作り方

1. ごはんとお湯を混ぜ合わせる。乾燥米糰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。

おうちシェフ COOKER レシピブック

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 and Recipe :
Siroca Inc.


Design :
mashroom design

Special Thanks to
UTUWA
tel. 03-6447-0070

会員登録・機器登録でもっと楽しく便利に
シロカクラブ




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



 シロカ公式 インスタグラム

www.instagram.com/siroca.jp/




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/



故障・修理のお問い合わせ、修理代金の目安、
使いかた・お手入れなどのよくあるご質問はこちら


 ホームページ(お客様サポート)


シロカ サポート



部品・消耗品のご購入についてはこちら。



 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

受付時間：平日 10:00-17:00

(土日祝、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)

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。
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。

©2026 Siroca Inc.