

おうちシェフ  
COOKER  
RECIPE BOOK

おうちシェフ COOKER RECIPE BOOK



19394611

siroca

siroca

# CONTENTS 目次

CHAPTER 1	<b>肉料理</b>		
	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	
	プルドポーク	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	<b>魚料理</b>	
		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	<b>定番おかず</b>		
	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	
	簡単ビクルス	31	
いかと里芋の煮物	31		
たこじゃが	31		
CHAPTER 4	<b>常備菜</b>		
	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	<b>米料理</b>	
		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	
さつま芋のおこわ		42	
白米		43	
玄米		43	
赤飯		43	
もち麦のおかゆ	43		

CHAPTER 9	<b>スープ</b>		
	玉ねぎ丸ごとスープ	44	
	ミネストローネ	45	
	豚汁	46	
CHAPTER 7	<b>カレー・シチュー</b>		
	牛すじカレー	50	
	野菜たっぷりカレー	51	
	牡蠣カレー	53	
CHAPTER 8	<b>パスタ</b>		
	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	
	なすのミートソースパスタ	57	
CHAPTER 10	<b>蒸し料理</b>		
	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	
	白身魚ときのこのレモン蒸し	68	
	ゆで卵	69	
	温泉卵	69	
	茶わん蒸し	69	
	根菜の温野菜サラダ	69	
	CHAPTER 11	<b>デザート・スイーツ</b>	
		チーズケーキ	70
りんごとブルーリーのコンポート		70	
八宝がゆ		71	
カスタードプリン		71	
CHAPTER 12	<b>発酵・麴</b>		
	和風麴	73	
	洋風麴	73	
	中華麴	73	
	エスニック麴	73	
CHAPTER 12	<b>同時調理</b>		
	白米&ポークカレー	76	
	白米&牛丼	77	
	白米&肉じゃが	77	
	れんこんとさつまいものサラダ	78	
&ねぎとしらすのペペロンチーノ	78		
かぼちゃの煮物&さばの味噌煮	78		

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。
  - ・内ふたにパッキング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。

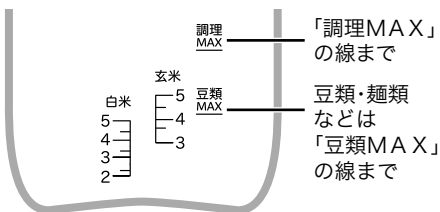
故障を防ぐため、次のことはしない

- 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。

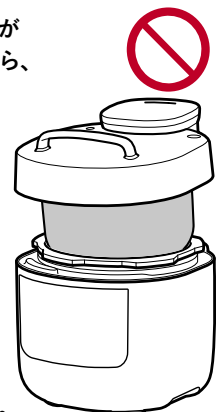
#### • ふたを開けるとき •

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-MC5D151)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

## 肉料理

### しっとり鶏ハムロール

メニュー 25

総調理時間  
約2時間10分

カロリー  
352  
kcal

(1本分)

#### 材料 [2本分]

鶏むね肉…… 2枚 (約500g)

1 塩麹…… 大さじ4

A すりおろしにんにく…… 小さじ1

塩、こしょう…… 各少々

パプリカ(赤・黄)…… 各1/2個

いんげん…… 8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等で止めたら、1本ずつ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51分

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

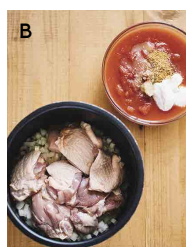
すりおろしにんにく…… 小さじ1

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2時間10分

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

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(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2L(分量外)を入れて2を加えてセットする。「温度調理」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 **38分**

カロリー  
1,156  
kcal

## 材料 [4人分]

豚スペアリブ…… 12本  
サラダ油…… 大さじ1/2  
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

カロリー  
2,302  
kcal

(全量)

### 材料

もち米……80g  
鶏肉(骨付き/ぶつ切り)  
……1.4kg  
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……4個  
松の実……16g  
| 水……1200ml  
A 酒……80ml  
| 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. 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10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8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 [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

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」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2時間

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2L(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10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2L(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 59分

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**57分**

カロリー  
**2,673**  
kcal  
(全量)

### 材料

豚肩ロース肉(ブロック)…… 1kg  
 チリパウダー…… 小さじ2  
 塩…… 小さじ1/2  
 オリーブ油…… 大さじ1  
 にんにく…… 2片  
 | 水…… 300ml  
**A** トマトケチャップ…… 大さじ6  
 | ウスターソース…… 大さじ2  
**B** トマトケチャップ…… 大さじ8  
 | ウスターソース…… 大さじ2

### 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。「炒め」を選び、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**10分**ほ  
 ど加熱し、水分をとばす。**B**を加  
 えて混ぜ合わせる。

### お楽しみワンポイント

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：ごはんにはブルドポーク、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10分

カロリー  
652  
kcal

### 材料 [4人分]

豚バラ肉  
(ブロック/厚みの目安:4~5cm)  
…… 300g × 2  
| 塩麴…… 大さじ2  
A 長ねぎ(青い部分)  
| …… 1本分  
しょうが…… 1片  
にんにく…… 2片  
えごまの葉…… 適量

### 【たれ】

コチュジャン…… 大さじ4  
みそ…… 大さじ2  
酢…… 大さじ1  
砂糖…… 小さじ1  
ごま油…… 小さじ2  
すりおろしにんにく  
…… 小さじ1/2  
いりごま(白)…… 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. しょうが、にんにくは薄切りにする。
2. 密封袋2枚に豚バラ肉、A、1を半量ずつ入れてもみこみ、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**33分**

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…… 90ml  
A 水…… 70ml  
砂糖…… 大さじ3  
みりん…… 90ml

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2時間10分

カロリー  
235  
kcal

## 材料 [4人分]

鶏むね肉……2枚(約500g)  
鶏ガラスープの素(顆粒)  
……小さじ2  
花椒……小さじ2  
ピーナッツ……適量

## 【たれ】

長ねぎ……2/3本  
しょうゆ……大さじ4  
酢……大さじ2  
砂糖……小さじ1  
ごま油……大さじ2  
ラー油……小さじ1  
すりおろししょうが  
……小さじ1  
すりおろしにんにく  
……小さじ1  
豆板醤……小さじ1/2

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2枚に半量ずつ入れて空気を抜きながら閉じる。
4. 内なべに水2L(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50分カロリー  
227  
kcal

## 材料 [4人分]

サーモン  
(刺身用/厚みの目安:2.5~3cm)…… 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

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冊の場合は1冊ずつ密封袋に入れる)。
4. 内なべに水を2L(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48分

 カロリー  
562  
kcal

(全量)

### 材料

白身魚(鯛など)  
…… 1尾  
 玉ねぎ…… 1個  
 ミントマト…… 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、ミントマト、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15分

カロリー  
161  
kcal

### 材料 [4人分]

金目鯛など…… 4切れ

しょうが…… 20g

しょうゆ…… 大さじ3

酒…… 大さじ3

A みりん…… 大さじ3

砂糖…… 小さじ2

水…… 400ml

### 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。  
(時短モード対応)



## いわしの梅煮

メニュー 29

総調理時間  
約55分

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。(時短モード対応)

# 鮭ときのこのしょうゆ煮

メニュー 35

総調理時間  
約23分

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41分

カロリー  
312  
kcal

### 材料 [4人分]

キャベツ…… 1/2個  
 豚ひき肉…… 400g  
 玉ねぎ…… 1/2個  
 にんにく…… 1片  
 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  
 A 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 50分

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	A 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

### 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。(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

### 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 55分

カロリー  
224  
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)…… 大きじ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、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5時間10分カロリー  
432 kcal

材料 [4人分] ●ゆで卵の作り方はP69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 酒…… 大さじ4
A 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	

## 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3時間10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56分カロリー  
388 kcal

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、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」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52分カロリー  
284 kcal

材料 [4人分]

ぶりの切り身…… 4切れ	水…… 600ml
サラダ油…… 大さじ1	砂糖…… 大さじ4
大根…… 400g	A 酒…… 大さじ2
しょうが…… 30g	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、焼き色がつくまで焼く。
6. 内なべに1と2を入れて、ふたを閉める。
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 20分

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 [4人分]

きゅうり……1/2本	白ワインビネガー……50ml
にんじん……1/3本	砂糖……25g
パプリカ……1/4個	<b>A</b> 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>B</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**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 [4人分]

いか……2杯	だし汁……400ml
里芋……280g	しょうゆ……大さじ4
	<b>A</b> 酒……大さじ3
	みりん……大さじ2
	砂糖……大さじ2

### 作り方

1. いかはワタと足を抜いて軟骨を取り除き、胴は**2cm**幅に切る。足は吸盤をこそげとって、長いものは**2**等分にする。里芋は一口大の乱切りにする。
2. **A**を混ぜ合わせる。
3. 内なべに**1**と**2**を入れて本体にセットする。
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26分カロリー  
180  
kcal

### 材料 [4人分]

ゆでだこ……240g	水……160ml
じゃがいも……4個	砂糖……大さじ1・1/3
	塩……小さじ1/3
	<b>A</b> 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1時間5分

 カロリー  
1,466  
kcal

(全量)

### 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、常温まで冷ます。

## 五目豆

メニュー 54

 総調理時間  
約32分

 カロリー  
122  
kcal

### 材料 [4人分]

大豆水煮…… 120g  
 にんじん…… 1本  
 ごぼう…… 100g  
 こんにゃく(あく抜き済みのもの)…… 1/2枚  
 干しいたけ…… 4枚

だし汁…… 400ml  
 しょうゆ…… 大さじ2  
 みりん…… 大さじ2  
 A 酒…… 大さじ2  
 砂糖…… 大さじ1  
 塩…… 小さじ1/2

### 作り方

1. 干しいたけは水(分量外)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。(時短モード対応)

●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33分

 カロリー  
744  
kcal

(全量)

### 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。(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。)

## 黒豆煮

メニュー 57

 総調理時間  
約56分

 カロリー  
1,523  
kcal

(全量)

### 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。

## ひじきの煮物

メニュー 43

総調理時間  
約**35分**

カロリー  
**140**  
kcal

材料 [4人分]

ひじき…… 30g  
にんじん…… 1/2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**26分**

カロリー  
**97**  
kcal

材料 [4人分]

切り干し大根…… 60g  
にんじん…… 1/2本  
油揚げ…… 1枚  
| だし汁…… 400ml  
きび砂糖…… 大さじ2  
A 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**27分**

カロリー  
100  
kcal

材料 [4人分]

かぼちゃ…… 1/3個(約300g)

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。
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 [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

れんこん……100g

**A** にんじん……1本

たけのこ水煮……100g

だし汁……200ml

しょうゆ……大さじ4

**B** みりん……大さじ2

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24分カロリー  
520  
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  
**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. 鶏もも肉は半分になり、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。
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1時間4分

カロリー  
182  
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  
水 \_\_\_\_\_ ] ……合わせて1,250ml  
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醤…… 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  
B カニ缶(ほぐし身)…… 50g  
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31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40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58分

カロリー  
309  
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 **38分**

カロリー  
214  
kcal

### 材料 [4人分]

牛肉薄切り…… 360g  
 玉ねぎ…… 1個  
 にんにくの芽…… 100g  
 | 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**30分**

カロリー  
**615**  
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。
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。

(SP-MC5D15)米料理のメニューは合数が選択できません。  
 4合、5合は3合の分量を参考に調節してください。

## 白米

メニュー 74

総調理時間  
約 33分カロリー  
513  
kcal

### 材料

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

### 作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 内なべに1と水（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。

## 玄米

メニュー 73

総調理時間  
約 1時間2分カロリー  
540  
kcal

### 材料

【3合分】	【4合分】	【5合分】
玄米…… 468g	玄米…… 624g	玄米…… 780g
水…… 750ml	水…… 1000ml	水…… 1250ml
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。

## 赤飯

総調理時間  
約 1時間11分カロリー  
557  
kcal

### 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 [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 52分カロリー  
170  
kcal

## 材料 [4人分]

玉ねぎ…… 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41分

 カロリー  
209  
kcal

### 材料 [4人分]

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

### 作り方

1. にんにくはみじん切りにする。
2. キャベツはざく切り、玉ねぎ・にんじん・セロリは1cm角程度に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
3. 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47分

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

## 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 **36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44分

カロリー  
218  
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)…… 大さじ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. メニューを選び、スタートする。(時短モード対応)

## かぼちゃのスープ

メニュー 58

総調理時間  
約42分カロリー  
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  
 ゆでたアスパラ…… 2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42分カロリー  
135  
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  
 豚バラ肉(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)

## 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51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、カレーパウダー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1時間4分

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 51分

カロリー  
241  
kcal

### 材料 [4人分]

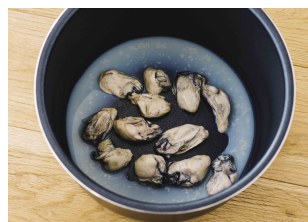
玉ねぎ…… 1・1/3個  
しょうが…… 20g  
水…… 450ml  
酒…… 大さじ1  
A オイスターソース…… 大さじ1  
しょうゆ…… 大さじ1  
牡蠣…… 10粒～13粒  
カレーフレーク…… 153g

### 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、シロカレシビサイトにて掲載中



### 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 27分

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)…… 大きじ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する。「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**50分**

カロリー  
**365**  
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  
 ジャガイモ……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(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

きのこベーコンの  
クリームパスタ

メニュー 81

総調理時間  
約**33分**カロリー  
**415**  
kcal

材料 [4人分]

ペンネ……240g	水……600ml
しめじ……160g	バター……30g
ブロックベーコン ……100g	A コンソメ(顆粒)……大さじ1
玉ねぎ……1/2個	塩……小さじ1
	B 豆乳(成分無調整)……200ml
	粉チーズ……大さじ2
	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**16分**カロリー  
**392**  
kcal

材料 [4人分]

スパゲティ(直径1.6mm) ……320g	鷹の爪……2本
しらす……60g	水……800ml
長ねぎ……1本	A オリーブ油……大さじ3
エリンギ……2本	塩……小さじ1
にんにく……2片	しょうゆ……大さじ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17分

 カロリー  
534  
kcal

### 材料 [4人分]

スパゲティ(直径1.6mm)  
 ……320g  
 合びき肉……200g  
 なす……2本  
 玉ねぎ……1/2個  
 トマト缶(カット)……400g

水……800ml  
 バター……40g  
 トマトケチャップ……大さじ5  
 A コンソメ(顆粒)……大さじ1・1/2  
 すりおろしにんにく……小さじ2  
 塩……小さじ1  
 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13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)……300ml

## 【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18分

カロリー  
151  
kcal

## 材料 [2人分]

### 【ハーブチキン】

鶏むね肉……140g  
| 塩麹……小さじ2  
| 片栗粉……小さじ1  
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……30g

### 【根菜】

さつまいもやれんこん  
……80g  
かぶ……1/2個

### 【ホットラベ】

直径6cm×高さ4cmの  
ココット皿2個使用  
にんじん……40g  
レーズン……6g  
| 白ワインピネガー  
……小さじ1  
B 塩……少々  
| クミン(パウダー)……適量  
水(蒸し用)……300ml

## 作り方

1. 鶏むね肉は2cm角に切り、フォーク等を刺す。Aを加えてもみこむ。
2. クッキングシートを2枚広げ、1を半量ずつ重ならないようにのせ、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4等分に切る。
4. にんじんは細切りにし、半量ずつココット皿に入れ、レーズンを半量ずつのせる。
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、4にBを半量ずつ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 [2人分]

卵……2個  
ソーセージ……4本  
ブロッコリーやカリフラワー  
……80g  
かぼちゃ……80g  
かぶ……1/2個  
水(蒸し用)……300ml

### 作り方

1. 卵はクッキングシートに包む。  
ブロッコリーは小房に分ける。  
かぼちゃは2cm角に切る。かぶ  
は4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。



1～3人用モデルの場合

### 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15分

カロリー  
192  
kcal

### 材料 [2人分]

塩鮭……2切れ

### 【温奴】

直径6cm×高さ4cmの  
ココット皿2個使用

絹ごし豆腐……1/3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株

しめじ……20g

めんつゆ(2倍濃縮)……小さじ2

水(蒸し用)……300ml

### 作り方

1. 塩鮭は1切れずつクッキングシートに包む。豆腐を2等分に切り、それぞれ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 42分

カロリー  
451  
kcal

## 材料 [4人分]

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

## 【酢みそだれ】

みそ……大さじ6  
砂糖……大さじ2  
A 酢……大さじ2  
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30分

カロリー  
769  
kcal

### 材料 [4人分]

豚スペアリブ……8本

豆豉……20g

片栗粉……大さじ2

砂糖……大さじ2

しょうゆ……大さじ1

**A** オイスターソース……大さじ1

ごま油……小さじ2

長ねぎ……1/2本

しょうが……1片

にんにく……1片

鷹の爪……2本

水(蒸し用)……300ml

### 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14分

### 材料 [2人分]

お好みの野菜……適量  
水(蒸し用)……300ml

### 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のをせてセットする。
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13分

カロリー  
232  
kcal

## 材料 [2人分]

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……100g  
水菜……2株  
もやし……120g  
にんじん……20g  
エリンギ……2本  
酒……大さじ1  
ポン酢しょうゆ……適量  
水(蒸し用)……300ml

## 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12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)…… 300ml

### 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16分

カロリー  
249  
kcal

### 材料 [2人分]

白身魚…… 2切れ  
| 片栗粉…… 小さじ1  
A 塩…… ひとつまみ  
| こしょう…… 少々  
玉ねぎ…… 1/2個  
ズッキーニ…… 1/2本  
しめじ…… 100g

白ワイン…… 小さじ2  
粗びき黒こしょう…… 適量  
タイム…… 2〜3本  
バター…… 20g  
レモン(輪切り)…… 2枚  
塩、こしょう…… 各適量  
水(蒸し用)…… 300ml

### 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13分カロリー  
78  
kcal

## 材料

卵……6個  
水(蒸し用)……300ml

## 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40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。

## 茶わん蒸し

メニュー 66

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(蒸し用)……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41分カロリー  
168  
kcal

## 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(蒸し用)……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

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14分

材料 [4個分]

耐熱容器 直径約7cm×高さ約6cm

クリームチーズ…200g	レモン汁
グラニュー糖…60g	……小さじ2/3
薄力粉…12g	ビスケット…25g
生クリーム…60g	バター…18g
卵…40g	水(蒸し用)…300ml

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21分

材料 [4人分]

りんご…… 2個	シナモンスティック
赤ワイン……180ml	…… 1本
水…… 400ml	ドライプルーン
A グラニュー糖…… 120g	…… 8個
レモン汁…… 大さじ1・1/2	

カロリー  
235  
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44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。(時短モード対応)
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14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)……300ml

## 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36分

カロリー  
350  
kcal

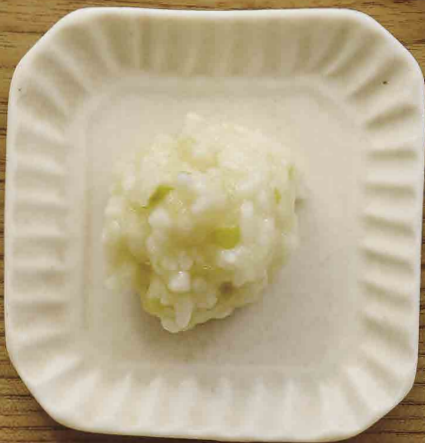
材料 [4人分]

- 小豆…… 160g
- 水(下ゆで用)……400ml
- 切りもち……4個(焼きもちにする)
- 水……400ml
- A** 砂糖……120g
- 塩……小さじ2/3

## 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。(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。

発酵・麴



全麴共通の  
作り方

1. 内なべに水2L(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10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10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)……80ml  
 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10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、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  
 パクチー……30g

## 下準備

1. パクチ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10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10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



## 糍甘酒 (マルコメ社監修レシピ)

メニュー 88

総調理時間  
約 6時間10分

カロリー  
1,364  
kcal  
(全量)

### 材料

乾燥米糍…… 200g  
ごはん…… 400g  
お湯(70℃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。



# 同時調理

付属の同時調理容器を使えば、「上下2段調理」で2種類のメニューを同時に調理できます。

**上段**  
(同時調理容器)  
白米、蒸し物など

**下段**  
(内なべ)  
パスタ、煮物など

**POINT** お好みの組み合わせで同時調理することもできます。  
レシピブックに記載されている分量の半量を目安に調整してください。

## 同時調理 ①

### 白米 & ポークカレー

総調理時間  
約 **26分**

#### 材料 [2人分]

上段：白米

米…… 2合(300g)  
水…… 340ml  
(米1合の場合、水は半量にする)

下段：ポークカレー

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

#### 作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 玉ねぎはくし切りにする。にんじんはひと口大の乱切りにする。じゃがいもは2等分にする。
3. カレールウは細かく刻む。
4. 内なべに2、豚肉、水300ml、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、本体にセットする。
5. 同時調理容器に1と水340mlを入れ、内なべにセットする。
6. 「圧力調理」を選び、圧力を60、加圧時間を10分、時短モードに設定し、スタートする。
7. 調理が終了したら、同時調理容器を取り出す。
8. 内なべからアルミ箔とローリエを取り出し、3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。

## 同時調理 ②

## 白米 &amp; 牛丼

総調理時間  
約23分

## 材料 [2人分]

## 上段：白米

米…… 2合(300g)  
水…… 340ml  
(米1合の場合、水は半量にする)

## 下段：牛丼

牛肉薄切り…… 180g  
玉ねぎ…… 1/2個  
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. 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 玉ねぎは3cm幅に切る。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 内なべに牛肉、2、3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、本体にセットする。
5. 同時調理容器に1と水340mlを入れ、内なべにセットする。
6. 「圧力調理」を選び、圧力を60、加圧時間を10分、時短モードに設定し、スタートする。
7. 調理が終了したら、同時調理容器を取り出す。



## 同時調理 ③

## 白米 &amp; 肉じゃが

総調理時間  
約25分

## 材料 [2人分]

## 上段：白米

米…… 2合(300g)  
水…… 340ml  
(米1合の場合、水は半量にする)

## 下段：肉じゃが

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

## 作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 玉ねぎはくし切り、じゃがいもは2等分、にんじんはひと口大の乱切りにする。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 内なべに牛肉、2、3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、本体にセットする。
5. 同時調理容器に1と水340mlを入れ、内なべにセットする。
6. 「圧力調理」を選び、圧力を60、加圧時間を10分、時短モードに設定し、スタートする。
7. 調理が終了したら、同時調理容器を取り出す。

同時調理 ④

# れんこんとさつまいものサラダ &ねぎとしらすのペペロンチーノ

総調理時間  
約16分

材料 [2人分]

上段：れんこんとさつまいものサラダ

れんこん……100g | マヨネーズ……大さじ2  
さつまいも……100g | A めんつゆ(2倍濃縮)  
| ……小さじ1/2  
いりごま(白)……小さじ1

下段：ねぎとしらすのペペロンチーノ

スパゲティ(直径1.6mm)……160g | 鷹の爪……1本  
しらす……30g | 水……400ml  
長ねぎ……1/2本 | B 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

- れんこんは5mm幅、さつまいもは1cm幅のいちょう切りにする。
- 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。
- 内なべにB、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、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせて、本体にセットする。
- 同時調理容器にクッキングシートを敷き、1を並べ、内なべにセットする。
- 「圧力調理」を選び、圧力を60、加圧時間を4分、時短モードに設定し、スタートする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 調理が終了したら、同時調理容器を取り出す。
- 同時調理容器かられんこんとさつまいもを取り出し、6と混ぜ合わせる。

同時調理 ⑤

# かぼちゃの煮物 & さばの味噌煮

総調理時間  
約18分

材料 [2人分]

上段：かぼちゃの煮物

かぼちゃ……150g  
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

下段：さばの味噌煮

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

作り方

- かぼちゃは一口大の乱切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 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。
- Bを混ぜ合わせる。
- 内なべに3、4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、本体にセットする。
- 同時調理容器に1を皮を下にして入れ、2を加え、内なべにセットする。
- 「圧力調理」を選び、圧力を50、加圧時間を8分、時短モードに設定し、スタートする。
- 調理が終了したら、同時調理容器を取り出す。

# 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](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/](http://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。