



おかずにも、おつまみにも◎

05

あさりの酒蒸し



材料 (1~2人分)

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

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。
砂はさが終わったら、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。
お好みボタンを押し、加圧時間を **PO1** に設定してスタートボタンを押す。
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。

無水調理に関するご注意



※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、取扱説明書に記載の注意事項を必ずお守りください。

- 内なべの「調理MAX」の線以上に、食材を入れて使わないでください。けが・やけどの原因になります。
- 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。
- 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。

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。

素材のおいしさがわかる

マイコン電気圧力鍋

無水調理の**おいしいレシピ**



野菜のうまみがギュッと凝縮

01

野菜たっぷりカレー

加圧時間
15分

材料 (2人分)

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

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。メニューボタンを押して **肉類** を選び、スタートボタンを押す。
- 4 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら切/保温ボタンを押して、ふたを開け、ローリエを取り出す。
- 5 カレールウを入れ、ふたを閉めずにお好みボタンを押し、スタートボタンを押す。カレールウを混ぜながら溶かし、とろみがついてきたら出来上がり。

※切/保温ボタンを押し、加熱を止めてください。カレーの飛び散りにご注意ください。
※カレールウを入れたら、絶対にふたを閉めないでください。



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。

ボリューム満点モロッコ風スープ

03

ひよこ豆と野菜のスープ

加圧時間
25分

材料 (3人分)

完熟トマト	2個	トマト缶(カット)	100g
玉ねぎ	1/2個	すりおろしにんにく	小さじ1/2
セロリ	1/2本	すりおろししょうが	小さじ1
じゃがいも	1個	コンソメ	大きじ1/2
ひよこ豆(水煮)	50g	塩	小さじ1/2
牛肉(薄切り)	100g	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。お好みボタンを押し、加圧時間を **P25** に設定してスタートボタンを押す。
- 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!
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。

簡単おしゅれなメインディッシュ

02

鶏肉のトマト煮込み

加圧時間
15分

材料 (2人分)

鶏もも肉	250g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々
セロリ	1本	すりおろしにんにく	小さじ1/2
トマト缶(カット)	400g	プレーンヨーグルト	大きじ2
A コンソメ(顆粒)	大きじ1/2	ローリエ	1枚
砂糖	大きじ1/2		

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。メニューボタンを押して **肉類** を選び、スタートボタンを押す。
- 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。



ごはん合うほっこりやさしい味

04

鮭ときのこのしょうゆ煮

加圧時間
5分

材料 (2人分)

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

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 お好みボタンを押し、加圧時間を **P05** に設定してスタートボタンを押す。
- 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。

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。

