



実演・実習レシピ

肉じゃが（ホットクック）



おすすめポイント

煮物の代表、肉じゃがをほったらかしでカンタンに作れます。

<加熱できる分量>

2.4Lタイプ：2～6人分 1.6Lタイプ：2～4人分 1.0Lタイプ：1～2人分

記載の材料は4人分のため、2人分は半量、6人分は1.5倍量にします。

KN-HW16Gのレシピです

材料：4人分 調理時間：35分

	じゃがいも	3個(150g/個)
	玉ねぎ	2個(200g/個)
	にんじん	1/2本(100g)
	牛バラ薄切り肉	200g
【A】	しょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ2

作りかた

1. まぜ技ユニットを本体にセットする。
2. じゃがいもは4～6つ切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、牛肉は3～4cm幅に切る。
3. 内鍋に野菜の半量を入れてから、牛肉の半量をほぐして入れる。
その上に残りの野菜、さらに牛肉をほぐして入れて、【A】を入れる。
4. 3.を本体にセットする。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.001(肉じゃが) → 調理を開始する → スタート
◆または
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 肉じゃが → スタート



以下の機種の方はこちらで加熱してください。

- KN-HT16E/HT99B/HT24B
自動 煮物2-1
- KN-HT99A
自動 煮物1-1

事前準備

- ・食材をご用意ください。
- ・調味料を計量しておいてください。
(野菜のカットは当日一緒に行います。)

回鍋肉（ホットクック）



おすすめポイント

かきまぜる＋短時間の代表メニューです。
炒め物風のメニューに応用できます。
野菜を大きめに切るのがポイントです。

＜加熱できる分量＞

2.4Lタイプ：4～6人分 1.6Lタイプ：2～4人分 1.0Lタイプ：1～2人分

記載の材料は4人分のため、2人分はすべて半量、6人分は1.5倍量にします。

KN-HW16Gのレシピです

材料（4人分）

調理時間：20分

	豚バラ薄切り肉	300g
	片栗粉	大さじ2
【A】	キャベツ	400g
	ピーマン	4個
	にんにく	2かけ
【B】	赤みそ、砂糖	各大さじ1 1/3
	しょうゆ	小さじ2
	豆板醤、ごま油	各小さじ1

作りかた

1. まぜ技ユニットを本体にセットする。
2. 豚バラ薄切り肉は2～3cm幅に、キャベツは大きめのざく切り、ピーマンは大きめの乱切り、にんにくは薄切りにする。
3. 豚肉に片栗粉をまぶす。【B】は混ぜ合わせておく。
4. 内鍋に【A】の半量を入れてから、豚肉の半量をほぐして表面に広げ、【B】を加える。

その上に、残りの【A】、さらに残りの豚肉をほぐして表面に広げ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.073(回鍋肉) → 調理を開始する → スタート

◆または

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 回鍋肉 → スタート

5. 加熱後、全体を混ぜる。

以下の機種の方はこちらで加熱してください。

■KN-HT16E/99B/24B

煮物2-13

■KN-HT99A

煮物1-20

事前準備

- ・食材をご用意ください。
- ・【B】は計量しておきます。
(野菜のカットは当日一緒に行います。)



実演レシピ

豚肉のトマト煮こみ (ホットクック)



おすすめポイント

いわゆる煮こみの代表メニューです。
だいたい1時間くらい加熱するとおいしくなります。
玉ねぎなどの水分をいかし、水をいれずにおいしく
煮こむことができます。

<できあがり量>

2.4Lタイプ：2～6人分 1.6Lタイプ：2～4人分 1.0Lタイプ：1～2人分
2人分はすべて半量にします。1人分で作る場合はメニュー集をご覧ください。

KN-HW16Gのレシピです

材料（4人分）

調理時間：65分

玉ねぎ	1個(200g)
豚ロース肉	4枚(100g/枚)
トマトの水煮(缶詰)	1缶(400g)
ケチャップ	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ2
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
塩、こしょう	各少々

作りかた

1. まぜ技ユニットを本体にセットする。
2. 玉ねぎは薄切り、豚ロース肉は2～3cm幅に切り、トマトの水煮の実は粗く刻み、にんにくはみじん切りにする。
3. 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.067(豚肉のトマト煮こみ)
→ 調理を開始する → スタート
◆または
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 豚肉のトマト煮こみ → スタート
※加熱後、好みで粉チーズをふりかけてもよいでしょう。

以下の機種の方はこちらで加熱してください。

- KN-HT16E/99B/24B
手動 煮物2-2 → 45分
- KN-HT99A
手動 煮物1-2 → 45分

豚肉を鶏肉や牛肉に変えてもよいでしょう。
余ったソースは、パスタにかけたり、パンにぬったり、トマトソースとして使えます。



実演レシピ

さばのみそ煮（ホットクック）



おすすめポイント

混ぜると崩れてしまう魚類は、混ぜずに加熱します。
ホットクックならではの上下のセンサーで火加減を見張りながら、ちょうどよい加熱具合に仕上げます。
レッスンでは混ぜないで加熱する場合のポイントをお伝えします。

<できあがり量>

2.4Lタイプ：2～4人分 1.6Lタイプ：2人分 1.0Lタイプ：1～2人分

1.0Lタイプの方は1人分でも加熱できます。その場合は酒は2人分のまま、他は半量にします。

KN-HW16Gのレシピです

材料（2人分）

調理時間：20分

【A】	さば	2切れ(100g/切)
	酒	50mL
	赤みそ※	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうが(せん切り)	適量

※普段お使いのみそでも作れます。

作りかた

1. 内鍋にさばを重ねないように並べて、混ぜ合わせた【A】をまわしかける。
2. 1.を本体にセットする。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.042(さばのみそ煮) → 調理を開始する → スタート
◆または
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → さばのみそ煮 → スタート

以下の機種の方はこちらで加熱してください。

■ KN-HT16E/99B/24B

煮物2-10

■ KN-HT99A

煮物1-9