

SHARP

HEALSIO

ヘルシオ ホットクック

メニュー集

KN-HW16H

MENU BOOK



えびとセロリのうま煮

11 ページ参照

もくじ

無水 水やだし汁を加えずに調理するメニュー

🕒★ 予約の設定ができるメニュー

メニュー集の料理をお作りになる前に…………… 5

パパッとおかず

チンジャオロースー……………	無水	7
牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮……………	無水	7
牛肉と大根のピリ辛炒め……………	無水	8
牛肉と水菜の煮物……………	無水	8
鶏肉ときくらげのとりみ煮……………		8
回鍋肉（ホイコーロー）……………	無水	9
八宝菜……………	無水	9
麻婆なす……………	無水	10
えびのチリソース……………	無水	10
えびとセロリのうま煮……………		11
貝柱とブロッコリーの炒め物……………	無水	11
たことズッキーニのバター炒め……………	無水	11
さば缶のキムチ炒め……………	無水	12
さば缶のみぞれ煮……………		12

ちくわとピーマンのおかかあえ……………	無水	12
もやしとツナのポン酢炒め……………	無水	13
さつま揚げと豆苗のサッと煮……………		13
ウインナーと冷凍ポテトの マスタード炒め……………	無水	13
パプリカとズッキーニのあえ物……………	無水	14
小松菜とツナの煮物……………	無水	14
ピーマンのじゃこあえ……………	無水	14
プチトマトのさっぱり煮……………	無水	14

煮物・炒め物

肉じゃが……………	無水	15
鶏と大根の煮物……………	無水 🕒★	16
手羽元のタンドリー煮……………	無水	16
豚バラ大根……………	無水 🕒★	16
豚の角煮……………	🕒★	17
豚肉のトマト煮こみ……………	無水 🕒★	17

メニュー集掲載のレシピについて…

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から代表メニューのレシピをご紹介します。すべての自動メニュー・手動メニューのレシピは「レシピ集」にてご確認ください。詳しくは、レシピ集メニュー一覧（48 ページ）をご覧ください。

さばのみそ煮……………	無水	18
いわしの骨までやわらか煮……………	無水 🕒★	18
かぼちゃの煮物……………	無水 🕒★	18
筑前煮……………	無水 🕒★	19
きんぴら……………	無水	20
白菜と豚バラの重ね煮……………	無水	20
おでん……………	🕒★	20
ひじきの煮物……………		21
黒豆……………		21
きのこの佃煮……………	無水	21
デミグラス風ソース……………	🕒★	22
ミートソース……………	無水 🕒★	22
ホワイトソース……………		22

カレー・シチュー

チキンと野菜のカレー（無水カレー）……………	無水 🕒★	23
ビーフカレー……………	🕒★	24

キーマカレー……………	無水 🕒★	24
ビーフシチュー……………	無水 🕒★	25
クリームシチュー……………	🕒★	25

スープ

じゃがいものポタージュ……………	🕒★	26
野菜スープ……………	🕒★	26
ポトフ……………	🕒★	26
具だくさんみそ汁……………	🕒★	27
クラムチャウダー……………		27

ゆで物

ポテトサラダ（ゆで～つぶし）……………		28
ほうれん草・小松菜（ゆで）……………	無水	28
いも・かぼちゃ（ゆで）……………		28
ゆで卵……………		28



2 えびのチリソース



豚の角煮



チキンと野菜のカレー（無水カレー）



じゃがいものポタージュ



キーマカレー



ポテトサラダ（ゆで～つぶし）

蒸し物	
蒸し野菜	29
蒸し豆	29
海の幸のホイル蒸し	29

めん類	
ナポリタン風パスタ	30
煮こみうどん	30

ごはん類	
ごはん	31
トマトリゾット	31

2 段調理	
イタリアンセット	32

発酵・低温調理	
ローストビーフ	33
サラダチキン	34
甘酒	34
ヨーグルト	35
だし	35
温泉卵	35

お菓子・その他	
野菜ジュースのケーキ	36
ブラウニー	36
りんごのコンポート	37

つぶあん	37
小麦パン	38
オープンオムレツ（材料まぜ〜焼き上げ）	39
じゃがいものガレット	39

手動調理活用術	
〔炒める〕	42
もやしとニラの炒め物	42
豚肉となすの炒め物	42
〔煮物を作る〕	43
鶏肉と野菜のあっさり煮	43
肉豆腐	43
〔スープを作る〕	44
豚汁	44
卵入りトマトスープ	44
〔無水でゆでる〕	45
卵入りポテトサラダ	45
〔蒸す〕	45
シュウマイ（手作り）	45
〔めんをゆでる〕	46
スパゲティ	46
〔発酵・低温調理をする〕	46
砂肝のオイル煮	46
〔ケーキを焼く〕	47
りんごのケーキ	47
〔煮詰める〕	47
〔好みの設定加熱〕	47

レシピ集 メニュー一覧	
レシピ集 メニュー一覧	48-59

メニュー集の料理をお作りになる前に

基本的な使いかたや注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

① マーク

- メニュー番号** …… 「メニューを選ぶ」→「メニュー番号で探す」からメニューを選ぶ場合に設定する番号
- まぜ技ユニット** …… まぜ技ユニットを使うメニュー
※このマークがないメニューでは、はずしてください。
- 無水** …… 水やだし汁を加えずに調理するメニュー
- 蒸しトレイ** …… 蒸しトレイを使うメニュー
- 予約** …… 予約の設定ができるメニュー

② 時間

材料表に記載の分量を作るときの、自動調理の加熱開始から終了までの調理時間の目安を表しています。
※実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。

①

③

豚バラ大根

メニュー番号 0005 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約290kcal

大根(厚さ1cmのいちょう切り)	ごま油	小さじ1
600g	酒	大さじ4
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	しょうゆ	大さじ4
200g	砂糖	大さじ4

※2〜4人分まで自動でできます。
※予約調理をするときは、水を50〜100mL加えてください。また、薄切り肉は形が崩れやすいため、豚バラかたまり肉(2cm角に切る)をおすすめします。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚バラ大根 → スタート

④

②

調理時間
約 20 分



③ 材料

- 分量について
記載の分量で調理してください。
※印のあるメニューは、記載の範囲で分量変更ができます。材料は、特に記載のない限り、作る分量に合わせて準備してください。2人分の場合は4人分の半量、6人分の場合は1.5倍量にします。

- 計量について
大さじ1=15mL 小さじ1=5mL 1mL=1ccです。

- 最大調理容量について
食材や水分量は、以下の量を目安にしてください。
食材：内鍋の上部から4cm以上あいた量。
水分：メニュー集やレシピ集掲載メニューで「水位MAX」の線を超える場合は、内鍋の上部から4cm以上あいた量。メニュー集やレシピ集掲載以外のメニューは全材料を入れて内鍋の「水位MAX」の線を超えない量。



- カロリーについて
特に分量の記載のないものは1人分です。写真にある飾りや付け合わせは含みません。

④ 操作

「メニューを選ぶ」→「カテゴリーで探す」から設定する場合で記載しています。
※手動調理の場合は、「手動で作る」から設定します。(40〜47ページ参照)

予約調理について

- スタート後、すぐに加熱が始まり**(「ごはん類」は除く)、**設定した時刻に、食べごろに仕上げます。**
- ・予約可能時刻は最大15時間後です。(「ごはん類」は最大12時間後です)
 - ・加える水の量や下ごしらえが通常調理と異なるメニューがあります。詳細は各メニューを参照ください。
 - ・予約調理後は、自動的に保温に切り換わります。
※ただし、下記メニューは除く。
「クリームシチュー」、「じゃがいものポタージュ」、「かぼちゃのポタージュ」、「さつまいものポタージュ」、「ごはん類」。

<通常調理の仕上がり比べて>

- ・全体に味や色がなじみます。
- ・肉類は柔らかい仕上がりになります。
- ・野菜は、水分が出やすくなるため、メニューによっては仕上がりの水分量が多くなることや、野菜が柔らかくなる場合があります。

- お料理写真は、盛り付け例です。材料表にない飾りや付け合わせもあります。
- 食材の種類、切りかた、入れかたなどにより仕上がりが異なる場合があります。加熱後、加熱が足りない場合は、延長機能で加熱を追加してください。
- 加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、ご注意ください。



4 イタリアンセット

ローストビーフ

パパッとおかず

毎日のごはん作りの強い味方

調理時間 10 ～ 15 分※でできるメニューです

※2人分の場合。4人分は15分を超えるメニューもあります。



🕒 調理時間
約 15 分



チンジャオロースー

メニュー番号 0527 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約 374kcal	
焼肉用牛肉(8mm幅の細切り)	150g
A	しょうゆ 小さじ1/2
	酒 小さじ1/2
	片栗粉 小さじ1
	こしょう 少々
ピーマン(8mm幅の細切り)	4個
たけのこの水煮(細切り)	100g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
B	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	ごま油 小さじ1
	オイスターソース 小さじ1

*2～4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉にAをもみこんでおく。
- 3 内鍋に野菜の半量、2の牛肉の半量、残りの野菜、残りの牛肉、Bの順に入れて、本体にセットする。

※牛肉は重ならないように広げて入れてください。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パパッとおかず →
チンジャオロースー → スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。

牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮

メニュー番号 0529 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約 178kcal	
糸こんにゃく	150g
牛こま切れ肉	100g
A	砂糖 大さじ2
	しょうゆ 大さじ2
	酒 小さじ2

*2～4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に糸こんにゃくの半量、牛肉の半量、残りの糸こんにゃく、残りの牛肉、Aの順に入れて、本体にセットする。

※牛肉は重ならないように広げて入れてください。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パパッとおかず →
牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮 → スタート

メモ

材料を変えて、牛丼の具を加熱することもできます！
牛丼の具のレシピは、レシピ集「どんぶりの具&冷凍ごはん(牛丼)」を参照ください。



🕒 調理時間
約 15 分



調理時間
約 15 分



調理時間
約 15 分



調理時間
約 15 分

牛肉と大根のピリ辛炒め

メニュー番号 0528 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約297kcal
大根(厚さ5mmの短冊切り) 300g
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) 150g
片栗粉 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1 1/2
砂糖、ごま油 各大さじ1
一味とうがらし※ 1g
ニラ(3~4cm幅に切る) 1/2束
*2~4人分まで自動でできます。
※量はお好みで調整してください。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉に片栗粉をまぶしておく。
- 3 内鍋に大根の半量、2の牛肉の半量、残り的大根、残りの牛肉、Aの順に入れて、本体にセットする。
※牛肉は重ならないように広げて入れてください。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 牛肉と大根のピリ辛炒め → スタート
- 4 加熱後、ニラを加えて全体を混ぜ、約1分蒸らす。

牛肉と水菜の煮物

メニュー番号 0530 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約247kcal
水菜(6cm幅に切る) 200g
牛薄切り肉(3cm幅に切る) 100g
油揚げ(5mm幅に切る) 1枚
しょうが(せん切り) 1/2かけ
砂糖 大さじ2
酒、しょうゆ 各大さじ1
1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に水菜の半量、牛肉、残りの水菜、残りの材料、Aの順に入れて、本体にセットする。
※牛肉は重ならないように広げて入れてください。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 牛肉と水菜の煮物 → スタート
3 加熱後、全体を混ぜる。

鶏肉ときくらげのトロみ煮

メニュー番号 0532 まぜ技ユニット

材料(2人分) 約146kcal
ささ身(そぎ切り) 4本
片栗粉 大さじ1
ほうれん草(4cm幅に切る) 1/4束
きくらげ(乾燥) 6g
白ねぎ(斜め薄切り) 1/2本
おろししょうが 5g
だし汁 200mL
酒 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ささ身は片栗粉をまぶしておく。きくらげは水でもどして2cm角程度に切る。
- 3 内鍋に2と残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 鶏肉ときくらげのトロみ煮 → スタート

回鍋肉(ホイコーロー)

メニュー番号 0073 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約284kcal
豚バラ薄切り肉(2~3cm幅に切る) 100g
片栗粉 大さじ1
キャベツ(ざく切り) 200g
ピーマン(乱切り) 2個
にんにく(薄切り) 1かけ
酒 大さじ1
赤みそ 小さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
豆板醤 トウバンジャン 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
*2~4人分まで自動でできます。
※野菜は大きめに切るとよいでしょう。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 豚肉に片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせておく。
- 3 内鍋にAの半量、2の豚肉の半量、B、残りのA、残りの豚肉の順に入れて、本体にセットする。
※豚肉はほぐして広げて入れてください。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 回鍋肉(ホイコーロー) → スタート
- 4 加熱後、全体を混ぜる。

八宝菜

メニュー番号 0006 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約119kcal
肉・魚介類(豚肉、えび、いかなど) 125g
片栗粉 大さじ1
緑黄色野菜(ピーマン、パプリカ、にんじんなど) 150g
白菜 150g
酒 大さじ2
薄口しょうゆ 小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1
塩、こしょう 各少々
*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えびは殻、尾、背ワタを取る。肉・魚介類に片栗粉をまぶす。にんじんは短冊切りにする。その他の食材はひと口大に切る。
- 3 内鍋に野菜、肉・魚介類、Aの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 八宝菜 → スタート
- 4 加熱後、全体を混ぜる。



調理時間
約 15 分



調理時間
約 15 分



🕒 調理時間
約 15 分



🕒 調理時間
約 10 分

麻婆なす

メニュー番号 0078 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約 190kcal		
なす	300g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	白ねぎ(みじん切り)	10cm
	しょうが(みじん切り)	1/2かけ
	にんにく(みじん切り)	1/2かけ
	豚ひき肉	80g
B	甜麺醤	大さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ1/2
	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	オイスターソース	小さじ1/2

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 なすは、ピーラーで皮をしま目にむいてから5cm長さに切り、縦に6〜8等分に切る。
- 3 内鍋に2とサラダ油を入れ、内鍋をゆすってなすに油をまぶす。その上にA、混ぜ合わせたBを全体に広げて入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 麻婆なす → スタート
- 4 加熱後、全体を混ぜる。

えびのチリソース

メニュー番号 0538 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約119kcal		
	えび	8尾(1尾20g)
A	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	小さじ1
	白ねぎ(みじん切り)	1/2本
	しょうが(みじん切り)	1/2かけ
	にんにく(みじん切り)	1/2かけ
B	トマトケチャップ	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	豆板醤	小さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えびは殻を取り、背開きにして背ワタを取ってAをまぶす。
- 3 内鍋に2、白ねぎ、しょうが、にんにく、混ぜ合わせたBの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → えびのチリソース → スタート

えびとセロリのうま煮

メニュー番号 0217 まぜ技ユニット

材料(2人分) 約89kcal				
えび		8尾(1尾20g)	白ねぎ(斜め薄切り)	1/2本
A	片栗粉	小さじ1/2	しょうが(みじん切り)	1/2かけ
	酒	小さじ1/2	水	大さじ1
セロリ(1cm幅で長さ5cmの斜め切り)		1本(100g)	酒	大さじ1/2
			ごま油	小さじ1/2
きくらげ(乾燥・水でもどして細切り)		4g	砂糖、塩	各小さじ1/3
			こしょう	少々

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えびは殻を取り、背開きにして背ワタを取ってAをまぶす。
- 3 内鍋に2以外の全材料を入れ、最後に2を入れる。本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → えびとセロリのうま煮 → スタート

貝柱とブロッコリーの炒め物

メニュー番号 0541 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約202kcal			
ブロッコリー(小さい小房に分ける)		1/2株	
ほたて貝柱		8個	
A	塩、こしょう	各少々	
	酒	小さじ1	
片栗粉		小さじ1	
B	みりん	大さじ1	
	酒	小さじ2	
	おろしにんにく	小さじ1	
	塩	小さじ1/3	
	バター	10g	

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ほたて貝柱にAをまぶしたあと、片栗粉をまぶしておく。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 貝柱とブロッコリーの炒め物 → スタート

たことズッキーニのバター炒め

メニュー番号 0536 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約 117kcal				
たこ(ゆでたもの・隠し包丁を入れた後乱切り)		150g	にんにく(薄切り)	1かけ
ズッキーニ(縦半分に切り1cm幅の斜め切り)		1本	しょうゆ	小さじ2
			粗びきこしょう	少々
			バター	10g

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → たことズッキーニのバター炒め → スタート



🕒 調理時間
約 10 分



🕒 調理時間
約 10 分



🕒 調理時間
約 10 分



調理時間
約 10 分

さば缶のキムチ炒め

メニュー番号 0539 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約204kcal

さばの水煮(缶詰)	1缶(190g)
キムチ	100g

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ(さば缶は汁ごと)、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバットおかず → さば缶のキムチ炒め → スタート

さば缶のみぞれ煮

メニュー番号 0531 まぜ技ユニット

材料(2人分) 約223kcal

さばの水煮(缶詰)	しょうゆ	大さじ1/2
1缶(190g)	みりん	大さじ1/2
大根(すりおろす)	砂糖	大さじ1/2
200g		
だし汁	100mL	

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に入れ(さば缶は汁ごと)、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバットおかず → さば缶のみぞれ煮 → スタート



調理時間
約 15 分

ちくわとピーマンのおかかあえ

メニュー番号 0543 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約128kcal

ピーマン(5mm幅の細切り)	かつお節	3g
4個	いりごま(白)	小さじ1
ちくわ(5mm幅の斜め切り)	しょうゆ	大さじ1/2
2本	みりん	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2	

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバットおかず → ちくわとピーマンのおかかあえ → スタート
- 3 加熱後、全体を混ぜる。



調理時間
約 10 分

もやしとツナのポン酢炒め

メニュー番号 0544 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約139kcal

豆苗(半分に切る)	ポン酢しょうゆ	大さじ1	
1/2袋(50g)	ごま油	大さじ1/2	
ツナ(缶詰)	1缶(70g)	こしょう	少々
もやし	1/2袋(100g)		

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバットおかず → もやしとツナのポン酢炒め → スタート

さつま揚げと豆苗のサッと煮

メニュー番号 0545 まぜ技ユニット

材料(2人分) 約88kcal

さつま揚げ(いちょう切り) 4枚	だし汁	80mL
豆苗(半分に切る)	しょうゆ	小さじ1
1/2袋(50g)	みりん	小さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバットおかず → さつま揚げと豆苗のサッと煮 → スタート



調理時間
約 10 分



調理時間
約 10 分

ウィンナーと冷凍ポテトのマスタード炒め

メニュー番号 0535 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約342kcal

玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)	マヨネーズ	大さじ1/2
冷凍フライドポテト(細切り)	粒マスタード	大さじ1/2
150g	塩	小さじ1/3
粗びきウィンナー	こしょう	少々

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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 → カテゴリーで探す →
パバットおかず → ウィナーと冷凍ポテトのマスタード炒め → スタート



調理時間
約 15 分

サッと作れる野菜の常備菜



パプリカとズッキーニのあえ物

調理時間 約 15 分

メニュー番号 0062 まぜ技ユニット 無水
材料(できあがり量 約400g) 約220kcal (全量)
パプリカ(赤・黄)(角切り) 各1個 酢、砂糖、しょうゆ 各大さじ1
ズッキーニ(乱切り) 1本(100g) ごま油 小さじ1

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → パプリカとズッキーニのあえ物 → スタート
- 3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

ピーマンのじゃこあえ

調理時間 約 15 分

メニュー番号 0065 まぜ技ユニット 無水
材料(できあがり量 約350g) 約238kcal (全量)
ピーマン(細切り) ちりめんじゃこ 40g
10個(300g) めんつゆ(3倍濃縮) 50mL

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → ピーマンのじゃこあえ → スタート
- 3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

小松菜とツナの煮物

調理時間 約 15 分

メニュー番号 0037 まぜ技ユニット 無水
材料(できあがり量 約230g) 約53kcal (全量)
小松菜(2cm幅に切る) 200g しょうゆ 小さじ1
ツナ(缶詰) 1/2缶(35g)

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 小松菜とツナの煮物 → スタート
- 3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

プチトマトのさっぱり煮

調理時間 約 10 分

メニュー番号 0069 まぜ技ユニット 無水
材料(できあがり量 約340g) 約141kcal (全量)
プチトマト(へタを取る) 300g コンソメ(顆粒) 小さじ1
白ワイン、酢、砂糖 各大さじ1

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → プチトマトのさっぱり煮 → スタート
- 3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。
※冷やしてもおいしくいただけます。

煮物・炒め物



調理時間 約 35 分

肉じゃが

メニュー番号 0001 まぜ技ユニット 無水

材料(4人分) 約298kcal	4人分	2人分
じゃがいも(4~6つ切り)	3個(450g)	1 ¹ / ₂ 個(225g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)	1個(200g)
にんじん(乱切り)	1 ¹ / ₂ 本(100g)	1 ¹ / ₄ 本(50g)
牛バラ薄切り肉(3~4cm幅に切る)	200g	100g
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

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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、さらに残りの牛肉をほぐして入れて、Aを入れる。
- 3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 肉じゃが → スタート



冷凍した肉や魚でも作れます 煮物やカレーなどに使う肉や切り身魚は、冷凍のまま使うことができます。

- 肉類は、各メニューに記載のサイズに切って、重ならないように冷凍します。
- ひき肉は、平らにして、割れ目を入れて冷凍するとよいでしょう。
- 調理するときは、かたまりのまま入れず、ばらして入れてください。



調理時間
約 35 分



調理時間
約 1 時間



調理時間
約 20 分

鶏と大根の煮物

メニュー番号 0056 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約188kcal

鶏もも肉(ひと口大に切る) 1枚(250g)	A	しょうゆ みりん	大さじ3 大さじ3
大根(厚さ3cmのいちょう切り) 500g	だしパック(19ページ参照)		1個

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にだしパックとAを入れてから、鶏肉と大根を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 鶏と大根の煮物 → スタート

手羽元のタンドリー煮

メニュー番号 0233 まぜ技ユニット 無水

材料(4人分) 約259kcal

鶏手羽元 12本(1本60g)	A	ブレンヨーグルト120g ケチャップ、カレー粉 各小さじ4	レモン汁、はちみつ 各小さじ2 おろしにんにく、おろし しょうが 各小さじ2 塩 小さじ1
--------------------	---	-------------------------------------	---

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ビニール袋にAを入れてまぜ合わせ、鶏肉を加えてよくもみこむ。袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けておく。(一晚漬けておくとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。)
- 3 内鍋に2を漬け汁ごと入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 手羽元のタンドリー煮 → スタート
※もう少し煮詰めたいときは、手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(47ページ参照)

豚バラ大根

メニュー番号 0005 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約290kcal

大根(厚さ1cmのいちょう切り) 600g	ごま油 酒	小さじ1 大さじ4
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る) 200g	しょうゆ 砂糖	大さじ4 大さじ4

*2~4人分まで自動でできます。

- *予約調理をするときは、水を50~100mL加えてください。また、薄切り肉は形が崩れやすいため、豚バラかたまり肉(2cm角に切る)をおすすめします。
- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
 - 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚バラ大根 → スタート

豚の角煮

メニュー番号 0068 予約

材料(4人分) 約860kcal

豚バラ肉(かたまり) 800g	A	しょうが(薄切り)、白ねぎ の青い部分 水	100mL 各適量 1L
	B	酒 砂糖、しょうゆ にんにく(薄切り) しょうが(薄切り) 水	100mL 各大さじ5 1かけ 1かけ 400mL

*2~4人分まで自動でできます。

2~3人分でも、豚肉以外の材料は4人分と同じ量にします。

- 1 内鍋に4~5cm角に切った豚肉とAを入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 約30分 → スタート
加熱後、肉を洗いアクを取る。
- 2 1の内鍋を軽く洗い、油抜きした肉とBを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚の角煮 → スタート
※煮汁は煮詰めてかけてもよいでしょう。手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(47ページ参照)

メモ

豚肉を油抜きをせずに作ることもできます。

- 1 内鍋に4~5cm角に切った豚肉とBを入れ、本体にセットする。
手動で作る → 煮物を作る → まぜない → 約1時間50分 → スタート

豚肉のトマト煮こみ

メニュー番号 0067 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約356kcal

玉ねぎ(薄切り) 1個(200g)	ケチャップ	大さじ1
豚ロース肉(2~3cm幅に切る) 4枚(400g)	コンソメ(顆粒) にんにく(みじん切り)	小さじ2 1かけ
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む) 1缶(400g)	オリーブオイル 塩、こしょう	大さじ2 各少々

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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 → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚肉のトマト煮こみ → スタート
※加熱後、好みて粉チーズをふりかけてもよいでしょう。

メモ

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。



調理時間
約 1 時間 35 分

※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。



調理時間
約 1 時間 5 分



調理時間
約 20 分



調理時間
約 2 時間 30 分



調理時間
約 20 分

さばのみそ煮

メニュー番号 0042 無水

材料(2人分) 約320kcal

さば	2切れ(1切れ100g)
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

1 内鍋にさばを重ねないように並べる。まぜ合わせたAを全体にまわしかけ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 魚介 → さばのみそ煮 → スタート

いわしの骨までやわらか煮

メニュー番号 0023 無水 予約

材料(4人分) 約246kcal

いわし(頭と内臓は除く)	600g(6~15尾)
酒	100mL
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
しょうが(薄切り)	20g

1 内鍋にいわしを並べる。まぜ合わせたAを全体にまわしかけ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 魚介 → いわしの骨までやわらか煮 → スタート

かぼちゃの煮物

メニュー番号 0003 無水 予約

材料(4人分) 約162kcal

かぼちゃ	500g
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ½
塩	少々

*2~4人分まで自動でできます。
2~3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

2 内鍋に1を皮を下にして重ねないように並べる。
まぜ合わせたAを全体にまわしかけ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 野菜 → かぼちゃの煮物 → スタート



調理時間
約 35 分

筑前煮

メニュー番号 0002 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約244kcal

鶏もも肉	1枚(250g)	酒	大さじ3
れんこん	100g	しょうゆ	大さじ3
ごぼう	小1½本(65g)	砂糖	大さじ2½
干しいたけ(水でもどす)	4枚	ごま油	小さじ2
にんじん	1本(200g)	塩	適量
たけのこの水煮	200g	だしパック(下記参照)	1個
こんにゃく	1½枚(125g)		

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 Aは全てひと口大に切る。れんこん、ごぼうは水にさらす。
- 3 こんにゃくはひと口大にちぎり、塩(分量外)をふって軽くもみ、湯通しする。
- 4 内鍋にだしパックとBを入れてから、2、3を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 野菜 → 筑前煮 → スタート

だしパック

かつお節1.5gと1×2cm角の昆布1枚をお茶パックに入れたもの(端は内側に折りこみます)、または市販のだしパックを使います。

※だしパックの代わりに、顆粒だしの素でも作れます。



きんぴら

メニュー番号 0015 まぜ技ユニット 無水

材料(4人分) 約115kcal			
ごぼう	1本(200g)	A	酒、みりん、しょうゆ
にんじん(細切り)			各大さじ2
1/2本(100g)			砂糖、ごま油 各大さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ごぼうは皮をむき、マッチ棒サイズの細切りにして水にさらしてアクを抜く。
- 3 内鍋に2、にんじん、Aを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 野菜 → きんぴら → スタート
- 4 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

※もう少し煮詰めたいときは、手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(47ページ参照)



調理時間
約 35 分

白菜と豚バラの重ね煮

メニュー番号 0060 無水

材料(4人分) 約308kcal			
白菜	500g	塩、こしょう	各少々
豚バラ薄切り肉	300g	コンソメ(顆粒)	小さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 白菜は一枚ずつにする。
- 2 白菜の上に豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。これをくり返し、重ねて層にする。
- 3 2を5cm幅に切って内鍋に入れ、コンソメをふる。
- 4 3を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 野菜 → 白菜と豚バラの重ね煮 → スタート



調理時間
約 30 分

おでん

メニュー番号 0012 予約

材料(4人分) 約316kcal			
大根(厚さ2〜3cmの輪切り)	ゆで卵		4個
10cm	さつま揚げ(半分に切る)	2枚	
早煮昆布	しょうゆ		50mL
じゃがいも(半分に切る)	酒		大さじ2
こんにゃく(4等分)	みりん		大さじ2
1/2枚	だし汁		目安量800mL
ちくわ(半分に切る)	2本		

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。
- 2 1に材料がかぶる程度のだし汁を加え、本体にセットする。
※ただし、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、だし汁は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → おでん → おでん → スタート

※材料表に記載のねりもの(ちくわ、さつま揚げ)は、記載の分量以上は加熱しないでください。また、記載以外のねりもの(はんぺんなど)は、調理中にふくらみ、ふきこぼれなどの原因となるため、加熱しないでください。



調理時間
約 1 時間 5 分

ひじきの煮物

メニュー番号 0014 まぜ技ユニット

材料(4人分) 約119kcal			
ひじき(乾燥)	30g	A	しいたけのもどし汁大さじ6
にんじん	40g		酒、みりん、しょうゆ
干しいたけ(水でもどす)	3枚		各大さじ2
油揚げ(熱湯で油抜きする)	2枚		砂糖 大さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ひじきは、約20分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかえてすすぎ、水気を絞る。
- 3 にんじん、干しいたけ、油揚げは細切りにする。
- 4 内鍋に3、2、Aの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 乾物・こんにゃく → ひじきの煮物 → スタート
- 5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

※もう少し煮詰めたいときは、手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(47ページ参照)



調理時間
約 35 分

黒豆

メニュー番号 0018

材料(4人分) 約471kcal			
黒豆(乾燥)	280g	A	塩 小さじ1
水	1L		重曹 小さじ1/3
砂糖	90g		砂糖 90g
しょうゆ	大さじ2		

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 黒豆はAに一晩つけておく。
- 2 内鍋に1を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 豆 → 黒豆 → スタート
- 3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気を付けて内鍋に砂糖を加えて混ぜる。
※残り時間が約1時間のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて スタート する。
- 4 加熱後、一昼夜おき、味を含ませる。



調理時間
約 3 時間

きのこの佃煮

メニュー番号 0027 まぜ技ユニット 無水

材料(できあがり量 約430g) 約287kcal (全量)	
好みのきのこ(えのきだけ、しいたけ、しめじ、まいたけ)	
	合わせて400g
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1 1/2

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えのきだけは汚れた部分を切り落とし、半分の長さに切る。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。しめじは小房に分け、まいたけはほぐす。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 佃煮・ソース → きのこの佃煮 → スタート
- 4 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。
※もう少し煮詰めたいときは、手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(47ページ参照)



調理時間
約 30 分



カレー・シチュー



デミグラス風ソース

調理時間
約 30 分

メニュー番号 0051 まぜ技ユニット 予約

材料(できあがり量約 900g) 約 544kcal (全量)

A	玉ねぎ(薄切り)	1個(200g)
	好みのきのこ(石づきを取り、食べやすい大きさに切る)	1パック(100g)
	薄力粉	大さじ4
	ウスターソース、ケチャップ	各大さじ6
	砂糖	大さじ1
	バター	20g
	水	400mL

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 Aをビニール袋に入れ、薄力粉を加えて全体にまぶす。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 燗物・ソース → デミグラス風ソース → スタート

メモ

ハンバーグやオムライスなど、いろいろな料理にかけて使えます。パスタやごはんにかけてもよいでしょう。ソースを作ったあと、あらかじめ表面に焼き色をつけたハンバーグを入れて 手動で作る → 煮物を作る → まぜない で加熱すれば、煮こみハンバーグも作れます。

ミートソース

調理時間
約 30 分

メニュー番号 0079 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(できあがり量約 1030g) 約 1058kcal (全量)

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)	赤ワイン	大さじ2
にんじん(みじん切り)	1/2本(100g)	ウスターソース	大さじ2
セロリ(みじん切り)	1/2本(50g)	薄力粉	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	1かけ	コンソメ(顆粒)	小さじ2
マッシュルーム(みじん切り)	40g	塩	小さじ1/3
牛ひき肉	250g	こしょう	少々
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)	1缶(400g)	ナツメグ	適量
		バター	10g
		ローリエ	1枚
ケチャップ	大さじ3		

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 燗物・ソース → ミートソース → スタート
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

ホワイトソース

調理時間
約 10 分

メニュー番号 0077 まぜ技ユニット

材料(できあがり量約 480g) 約 615kcal (全量)

薄力粉	30g	A	バター	30g
牛乳	400mL		塩、こしょう	各少々

*レシピ量～2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- 3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 燗物・ソース → ホワイトソース → スタート
- 4 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。
※すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

チキンと野菜のカレー（無水カレー）

メニュー番号 0007 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約 327kcal	4人分	2人分
トマト(角切り)	3個(450g)	1 1/2個(225g)
玉ねぎ(みじん切り)	2個(400g)	1個(200g)
セロリ(みじん切り)	1本(100g)	1/2本(50g)
鶏手羽元	8本(1本60g)	4本
おろしにんにく、おろししょうが	各適量	各適量
市販のカレールウ	4～5皿分	2～3皿分

*2～4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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 → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → チキンと野菜のカレー(無水カレー) → スタート



メモ

鶏手羽元のかわりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。



🕒 調理時間
約 45 分



🕒 調理時間
約 30 分



🕒 調理時間
約 1 時間 25 分



🕒 調理時間
約 45 分

ビーフカレー

メニュー番号 **0063** まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 332kcal	
牛角切り肉	250g
玉ねぎ(くし切り)	2個 (400g)
にんじん(乱切り)	1/2本 (100g)
じゃがいも (4〜6つ切り)	2個 (300g)
市販のカレールウ	4〜5皿分
水 カレールウのパッケージの表示より約250mL減らした水の分量※	
*2〜4人 分まで自動でできます。	

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に牛肉、野菜、水を入れ、その上に市販のカレールウを入れる。
- 3 **2**を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ビーフカレー → スタート

※カレールウの種類により、減らした水の分量がマイナスになる場合は、4人分は200mL、2人分は100mLを加えてください。
また、カレールウの種類や、食材から出る水分量によってとろみが変わるので、水の量は調整してください。

キーマカレー

メニュー番号 **0008** まぜ技ユニット 無水 予約

材料 (4 人分) 約 337kcal	
トマト (1.5〜2cm角に切る)	大1個 (200g)
玉ねぎ (みじん切り)	1個 (200g)
合びき肉 (軽くほぐす)	300g
なす (1.5〜2cm角に切る)	1本 (100g)
パプリカ (1.5〜2cm角に切る)	1個
市販のカレールウ	4皿分
*2〜4人 分まで自動でできます。	

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れて表面を平らにならし、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → キーマカレー → スタート
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

ビーフシチュー

メニュー番号 **0010** まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約444kcal		
牛角切り肉	400g	
塩、こしょう	各少々	
薄力粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
赤ワイン	大さじ3	
A	じゃがいも(乱切り)	2個(300g)
	にんじん(乱切り)	1本(200g)
	玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
	マッシュルーム	8個
B	デミグラスソース(缶詰)	1缶(290g)
	ケチャップ	大さじ2
	コンソメ(顆粒)	小さじ2
	にんにく(みじん切り)	1かけ
	赤ワイン	100mL

*2〜4人 分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉に塩、こしょうをし、薄力粉を全体にまぶす。熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。
- 3 内鍋にA、2、Bの順に入れて表面をならし、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ビーフシチュー → スタート

クリームシチュー

メニュー番号 **0009** まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 372kcal		
A	鶏もも肉 (ひと口大に切る)	玉ねぎ (くし切り) 1個 (200g)
	1枚 (250g)	バター (小さめに切る) 30g
	じゃがいも (4つ切り)	白ワイン 大さじ2
	3個 (450g)	コンソメ (顆粒) 大さじ1
B	にんじん (乱切り) 1本 (200g)	ローリエ 1枚
	塩、こしょう 各適量	水 200mL
	薄力粉 大さじ4	牛乳 200mL

*2〜4人 分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 大きめのビニール袋にAを入れ、塩、こしょうを加えて下味をつけてから、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶして約5分おき、なじませる。(1枚の袋に入りきらない場合は、複数に分けてもよいでしょう)
※材料にまんべんなく薄力粉をまぶすことで、なめらかに仕上がります。薄力粉が内鍋の底にたまった状態で加熱するとダマの原因になります。
- 3 内鍋に玉ねぎ、2、Bの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → クリームシチュー → スタート
- 4 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、**やけどに気を付けて**内鍋に牛乳を加える。
※残り時間が約5分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※予約調理のときは、予約設定時間に「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて**スタート**する。





調理時間
約 45 分



野菜スープ

調理時間
約 25 分



ポトフ

調理時間
約 1 時間 5 分



調理時間
約 25 分



調理時間
約 25 分

じゃがいものポタージュ

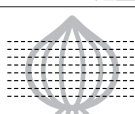
メニュー番号 0011 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 98kcal

A	じゃがいも (2~3cm角に切る)	2個 (300g)
	玉ねぎ (横薄切り、下図参照)	1/2個 (100g)
	コンソメ (顆粒)	小さじ2
	水	200mL
牛乳		200mL
塩		適量

*4~6人分まで自動でできます。

※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切れ、加熱されやすくなります。



- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → じゃがいものポタージュ → スタート

- 3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気を付けて内鍋に牛乳を加える。

※残り時間が約6分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。

※予約調理のときは、予約設定時間に「食材を加えてください」の表示が出ます。

※ふたを開ける際は、とりしけーは押さないでください。

ふたを閉めてスタートする。

- 4 加熱後、塩で味をととのえる。
※少し粒が残る仕上がりになります。

野菜スープ

メニュー番号 0080 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 84kcal

トマト (ざく切り)	大1個 (200g)	ベーコン (1cm幅に切る)	2枚
セロリ (1cm角に切る)	1/3本 (30g)	コンソメ (顆粒)	小さじ2
玉ねぎ (1cm角に切る)	1/2個 (100g)	ローリエ	1枚
じゃがいも (1cm角に切る)	1/2個 (75g)	塩、こしょう	各少々
にんじん (1cm角に切る)	1/2本 (100g)	水	400mL

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 野菜スープ → スタート

ポトフ

メニュー番号 0013 予約

材料 (4 人分) 約 207kcal

じゃがいも (4~6つ切り)	2個 (300g)	ウインナー	8本
玉ねぎ (くし切り)	1個 (200g)	コンソメ (顆粒)	大さじ2
にんじん (乱切り)	1本 (200g)	塩、こしょう	各少々
キャベツ (くし切り)	300g	水	500mL

*2~4人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。ただし、材料の大きさなどにより「水位MAX」の線を超える場合は、水は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

- 1 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 → カテゴリーで探す → スープ → ポトフ → スタート

具だくさんみそ汁

メニュー番号 0032 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分)

好みの具 (野菜、豆腐、肉など)	400g
みそ	40g
だし汁	600mL

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはさがぎにする。その他の野菜、豆腐、肉などの具は好みの大きさに切る。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 具だくさんみそ汁 → スタート

※みその香りを残したい、豆腐のすだちが気になる、わかめや葉野菜の歯ごたえを残したい場合などは、最初に入れずに、加熱後やけどに気を付けて内鍋に加え、延長で2~3分、加熱を続けます。(延長表示が消えた場合や予約調理をした場合は、**手動で作る** → **スープを作る** → **まぜる** で時間を約3分に合わせて加熱します。)

クラムチャウダー

メニュー番号 0033 まぜ技ユニット

材料 (4 人分) 約 211kcal

あさりの水煮 (缶詰・むき身)		1缶 (60g)
A	ベーコン (1cm幅に切る)	2枚
	玉ねぎ (1cm角に切る)	1/2個 (100g)
	じゃがいも (1cm角に切る)	1/2個 (75g)
	にんじん (1cm角に切る)	1/2本 (100g)

薄力粉	大さじ3
バター	20g
コンソメ	小さじ2
あさり水煮缶の汁 (水を加える)	200mL
牛乳	400mL
塩、こしょう	各少々

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 大きめのビニール袋にAを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。
- 3 内鍋に2、残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → クラムチャウダー → スタート

ゆで物



調理時間
約 25 分



ほうれん草・小松菜(ゆで)



ゆで卵

ワンポイント

ほうれん草・小松菜、ブロッコリー、アスパラガスの洗いかた
ボウル等に水をはり、野菜を浸してよく洗います。水気をきらずに内鍋に入れます。



ポテトサラダ (ゆで〜つぶし)

メニュー番号 0387 まぜ技ユニット

材料(4人分) 約 197kcal

じゃがいも(2cm角に切る)	水※	大さじ4
2個(300g)	ぎゅうり(薄切り)	1/2本
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(50g)	ハム(短冊切り)	
にんじん(厚さ5mmの半月切りまたはいちょう切り)	A 4枚(60g)	
1/4本(50g)	マヨネーズ	大さじ5
	塩、こしょう	各少々

※新じゃがいも、新玉ねぎなど食材の水分が多い品種のときは、水は大さじ2を目安に減らしてもよいでしょう。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にA以外の材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → ポテトサラダ(ゆで〜つぶし) → スタート

3 加熱後、お好みでAを加えてあえる。

※じゃがいもの大きさや質により、粗つぶし状態や水分が多めの仕上がりになる場合があります。水分を飛ばしたいときは、**手動で作る** → **煮詰める** を使って様子を見ながら調節してください。(47ページ参照)

ゆで野菜・ゆで卵

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。(ゆで卵以外)

2 下記のポイントを参照し、内鍋に材料を入れ本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → 食材/メニュー名(下記参照) → スタート

ほうれん草・小松菜(ゆで) 調理時間 約 10 分

メニュー番号 0103 まぜ技ユニット 無水

分量 100 ~ 200g

- ・太い根には十字の切り込みを入れる。
- ・野菜の洗いかたは左記「ワンポイント」参照。
- ・小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。

いも・かぼちゃ(ゆで) 調理時間 約 25 分

メニュー番号 0086 まぜ技ユニット

分量 1 ~ 4個(じゃがいも※)、1 ~ 2本(さつまいも※)、150 ~ 600g(かぼちゃ)

※じゃがいも1個150g、さつまいも1本250g

- ・じゃがいもは8つ切り、さつまいもは厚さ3cmの半月切り、かぼちゃは3~4cm角に切る。
- ・水大さじ3を加える。

ゆで卵 調理時間 約 15 分

メニュー番号 0095

分量 M1 ~ 8個

- ・冷蔵保存の卵を使う。 ・水100mLを加える。
- ・加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。
- ・ゆで卵の仕上がりは、卵の保存状態や大きさなどによって変わることがあります。

蒸し物

蒸し野菜

メニュー番号 0241 蒸しトレイ

材料

好みの野菜(れんこん、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、枝豆など)
合わせて100~200g

*根菜やいも・かぼちゃなどは、厚さ1cmに切る。

1 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。

2 蒸しトレイに野菜をのせ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、1の本体にセットする。



メニューを選ぶ →

カテゴリーで探す → 蒸し物 → 蒸し野菜 → スタート

蒸し豆

メニュー番号 0253 蒸しトレイ

材料

大豆(乾燥) 100~200g

1 大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。

2 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。

3 蒸しトレイに1の大豆を水気をきって入れ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、2の本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 蒸し豆 → スタート

海の幸のホイル蒸し

メニュー番号 0153 蒸しトレイ

材料(2人分) 約 187kcal

白身魚(塩、こしょうする)	A ぎぬさや(筋を取る) 10g
2切れ(1切れ80g)	生しいたけ 2枚(40g)
ほたて貝柱(適当に切り、塩、	レモン(薄切り) 2枚
こしょうする) 2個(50g)	酒 大さじ2
えび(殻と背ワタを取る)	ボン酢しょうゆ 適量
大2尾(40g)	アルミホイル(25cm角) 2枚

1 アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

2 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。

3 蒸しトレイに1をのせ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、2の本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 海の幸のホイル蒸し → スタート

4 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。



調理時間
約 20 分



調理時間
約 1 時間



調理時間
約 20 分

めん類



調理時間
約 20 分



調理時間
約 25 分

ごはん類



調理時間
1合 約 50 分 | 2合・3合 約 55 分



調理時間
約 20 分

ナポリタン風パスタ

メニュー番号 **0100** まぜ技ユニット

材料(2人分) 約393kcal

玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)	ピーマン(細切り) 1個
スパゲティ(7分ゆで・太さ 1.6mmのもの) 120g	ウインナー(厚さ5mmの斜め切り) 3本
水 300mL	ケチャップ 110g
しめじ(小房に分ける) 1パック(100g)	塩 適量

*1~2人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に玉ねぎを入れ、その上に半分に折ったスパゲティを入れる。
- 3 2に残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → ナポリタン風パスタ → スタート

煮こみうどん

メニュー番号 **0105** まぜ技ユニット

材料(2人分) 約288kcal

好みの野菜(白菜、にんじん、しいたけなど) 合わせて200g	ゆでうどん(煮こみ用・ほぐす) 2玉
鶏肉(ひと口大に切る) 100g	水 600mL
	うどんスープ(粉末) 2袋

*1~2人分まで自動でできます。

*冷凍うどんも使えます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 好みの野菜の白菜は2~3cm幅に切り、にんじんは短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 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 → カテゴリーで探す → めん類 → 煮こみうどん → スタート

ごはん

メニュー番号 **0139** 予約

材料 約252kcal (ごはん 150g)

米	1~3合(1合150g)
---	--------------

※米は正しくはかってください。

- 1 内鍋に洗った米を入れ、米の量に合わせて水位線まで水を加える。
- 2 1を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ごはん類 → ごはん → 分量を選択 → スタート
- 3 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

※保温キーは使わないでください。(ホットクックの保温温度は炊飯器の保温温度より設定が高いため)

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

トマトリゾット

メニュー番号 **0052** まぜ技ユニット

材料(4人分) 約304kcal

米	1合(150g)
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)	1/2缶(200g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
しめじ(小房に分ける)	1パック(100g)
厚切りベーコン(1cm角に切る)	120g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	15g
にんにく(みじん切り)	1かけ
塩、こしょう	各少々
水	300mL
粉チーズ	適量

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。
- 3 2に粉チーズ以外の残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ごはん類 → トマトリゾット → スタート
- 4 加熱後、好みで粉チーズをふりかける。

2 段調理



イタリアンセット

メニュー番号 **0263** 無水 蒸しトレイ

材料(2人分) 約431kcal

蒸しトレイ:ポテトサラダ	内鍋:アクアパッツァ
じゃがいも(厚さ5mmのいちよう切り) 200g	白身魚(たい、たらなど) 2切れ(200g)
にんじん(厚さ5mmのいちよう切り) 40g	塩、こしょう 各適量
卵(アルミケースに入れる) 2個	オリーブオイル 大さじ1
A	あさり(砂出したもの) 100g
	プチトマト(ヘタを取る) 10個
	にんにく(みじん切り) 1かけ
塩、こしょう 各少々	白ワイン 大さじ4
マヨネーズ 大さじ2	



(蒸しトレイ) (内鍋)

2段調理について

- まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、ふたを閉めてください。
- 加熱後、蒸しトレイを取り出すときは、乾いたふきんなどを使い、**やけどに注意してください**。また、蒸しトレイに付着した水滴が内鍋に落ちることを防ぐため、水平に持ち上げて取り出すとよいでしょう。



食材を準備する

内鍋を本体にセットする

蒸しトレイをセットする

発酵・低温調理



ローストビーフ

メニュー番号 **0278**

材料 約1206kcal(全量)

牛赤身かたまり肉(厚み6cm以下のもの)	600g	粗びきブラックペッパー	適量
塩	6g	ジッパー付き食品保存袋	1袋

*350g~600gまで自動でできます。

※牛肉の部位は、ももやウデ(肩)などの赤身やランプがおすすめです。

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 牛肉に塩、ブラックペッパーをする。フライパンを熱し、強火で牛肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
- 2 ジッパー付き食品保存袋に1を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。



- 3 内鍋に2を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイのせる。



- 4 まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、3を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → ローストビーフ → スタート

- 5 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、袋から取り出し、好みの厚さに切る。

※加熱前に比べ表面の焼き色が薄くなっている場合があります。お好みで再度フライパンで表面に焼き色をつけてもよいでしょう。

※レシピ集(48ページ参照)では、ローストビーフにおすすめのソースを紹介しています。ぜひお試しください。

発酵・低温調理について ※お作りになる前に必ずお読みください。

- 温度設定:自動調理の発酵・低温調理は、調理スタート後1分以内であれば温度の変更ができます(±3℃まで)。また、食材や調理環境によっては、調理温度と設定温度に差がある場合があります。
- 保存:できあがった食品は内鍋に入れたまま放置せず、すぐに取り出してください。塩麹や手作りみそなどの発酵食品以外は冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べきってください。
- 食材:新鮮なものを使用し、生ものを取り扱う際は手袋などをして直接触れないよう衛生面に注意して調理してください。
- ジッパー付き食品保存袋を使用する場合、下記項目をお読みのうえ、食品の漏れや熱による溶け、焦げなどに注意して正しくお使いください。
 - ・ジッパー付き食品保存袋は、ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。
 - ・食材を入れたあと、空気をしっかり抜き、上部が上になるように内鍋に入れてください。
 - ・内鍋には必ず水を水位MAXまで入れ、蒸しトレイをセットしてから加熱してください。
 - ・各メニューに記載の分量や使いかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載通りに調理してください。
 - ・記載している以外の使いかたは、蒸気・内容物のふき出しややけどの原因になる恐れがありますので注意してください。



調理時間
約 1 時間 10 分



調理時間
約 6 時間

サラダチキン

メニュー番号 0280

材料 約 843kcal (全量)

鶏むね肉	1 枚 (300g)
塩	小さじ 1/2 (3g)
A ハーブミックス	小さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1

ジッパー付き食品保存袋 1 袋

*2 倍量 (2 袋) まで自動でできます。2 倍量を作る場合は、1 袋に 1 枚ずつ、2 袋を内鍋に入れてください。

※塩の分量は、肉の重量の 1% 程度がおすすめです。

- 鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数か所あける。
- ジッパー付き食品保存袋に A を入れて混ぜ合わせ、1 を入れて A をもみこみ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
- 内鍋に 2 を入れ、水を水位 MAX まで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
- まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、3 を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
発酵・低温調理 → サラダチキン → スタート

- 加熱後、室温で 1 時間程度休ませてから、袋から取り出し、好みの厚さに切る。

甘酒

メニュー番号 0107 まぜ技ユニット

材料 (できあがり量 約 450g) 約 538kcal (全量)

ごはん (冷やごはんは軽く温めておく)	150g
水	200mL
こめこうじ 米麹 (乾燥・一粒ずつにばらしておく)	100g

*レシピ量 ~ 2 倍量まで自動でできます。

- 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒 (下記参照) して冷ましておく。
- まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
発酵・低温調理 → 甘酒 → スタート

煮沸消毒について

●内鍋に直接食材を入れて作る発酵・低温調理メニューを調理するときは、内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、加熱前に材料をかき混ぜるスプーンなどは煮沸消毒をしてから使います。

- 内ぶた、まぜ技ユニットは本体にセットする。内鍋に水約 200mL とスプーンなどを入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 約 20 分 → スタート
- 加熱後、内鍋を本体から取り出して湯を捨て、ラップをして冷ます。

ヨーグルト

メニュー番号 0129 まぜ技ユニット

材料 (できあがり量 約 570g) 約 383kcal (全量)

牛乳	500mL
市販のヨーグルト (プレーンタイプ)	50g

- 内鍋などは、アルコール消毒または煮沸消毒 (34 ページ参照) して冷ましておく。
- まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
発酵・低温調理 → ヨーグルト → スタート

※酸味が強すぎたり、黄色くなる場合は、スタート後、温度を下げるとういでしょう。(33 ページ発酵・低温調理についての温度設定参照)

※市販のヨーグルト (プレーンタイプ) の代わりにカスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルトなどは使えません。

だし

メニュー番号 0121 まぜ技ユニット

材料

だし昆布	5g	かつおぶし	10g
水	500mL		

*レシピ量 ~ 3 倍量まで自動でできます。

- まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 内鍋にだし昆布と水を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
発酵・低温調理 → だし → スタート
- 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気を付けて昆布を取り出す。
※残り時間が約 10 分のとき、報知音が鳴り、「食材を取り出して下さい」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めてスタートする。
- 加熱後、かつおぶしを加え、かつおぶしが沈むまで少しおく。容器にザルをのせ、ガーゼまたはキッチンペーパーを敷いたところに流し入れ、こす。

温泉卵

メニュー番号 0108

材料 約 83kcal (1 個)

卵 (冷蔵のもの) M1 ~ 8 個

- 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加える。
- 1 を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
発酵・低温調理 → 温泉卵 → スタート
- 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。
※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。



調理時間
約 6 時間



調理時間
約 1 時間 10 分



調理時間
約 45 分



調理時間
約 45 分



調理時間
約 40 分



調理時間
約 45 分



調理時間
約 2 時間 30 分

野菜ジュースのケーキ

メニュー番号 0128

材料(1個分) 約121kcal (1/6切れ)

A	卵	M1個
	砂糖	大さじ2
	野菜ジュース	100mL
	ホットケーキミックス	150g

- 1 内鍋の内側に多めにバターをぬる(下記ケーキ・パンのポイント参照)。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせてからホットケーキミックスを加えて、混ぜ合わせる。
- 3 1に2を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → 野菜ジュースのケーキ → スタート
- 4 加熱後、内鍋から取り出し、底を上にして網にのせて冷ます。
※網の上にクッキングシートを敷いておくと、生地が網につかずきれいに仕上がります。

ケーキ・パンのポイント

- 内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
- 加熱後、ケーキやパンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキやパンの間の周囲にヘラなどを入れてすき間をつくり、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

ブラウニー

メニュー番号 0127

材料(1個分) 約201kcal (1/6切れ)

スライスアーモンド	10g	ラム酒	小さじ1
チョコレート	40g	A	ココア 10g
バター	40g		薄力粉 40g
卵	M1個	くるみ(粗みじん切り)	30g
砂糖	40g		

- 1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(左記ケーキ・パンのポイント参照)。
- 2 スライスアーモンドは、フライパンに入れ、弱火で時々混ぜながら軽く色がつくまで加熱する。
- 3 チョコレートを約60℃の湯で、湯せんにかけて溶かす。チョコレートが溶けたらバターを入れ、溶かしながら混ぜ合わせる。
- 4 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、ラム酒を加え、なめらかになるまで混ぜ、3を加えて混ぜ合わせる。
- 5 4にAを合わせてふるい入れてサックリと混ぜ、くるみを加えて混ぜ合わせる。
- 6 1に5を入れ、表面をならしてから2のアーモンドを散らし、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → ブラウニー → スタート
- 7 加熱後、内鍋から取り出して網にのせて冷ます。

りんごのコンポート

メニュー番号 0130 まぜ技ユニット

材料(2個分) 約244kcal (1個)

りんご	2個(600g)
砂糖	50g
白ワイン	大さじ2

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 りんごは8等分のくし切りにして皮と芯を取る。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → りんごのコンポート → スタート
- 4 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
※りんごの種類により、煮崩れることがあります。

つぶあん

メニュー番号 0122 まぜ技ユニット

材料(できあがり量 約760g) 約1600kcal (全量)

あずき	200g
水	600mL
砂糖	240g
塩	適量

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に洗ったあずき、水を入れて本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → つぶあん → スタート
- 3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気を付けて内鍋に砂糖を加える。
※残り時間が約30分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、塩を加えて混ぜる。
※加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

メモ

おしるこにアレンジ! つぶあんを同量のお湯で溶くだけで完成。



🕒 **発酵 (1次／2次)** **焼き上げ**
温度: 35℃ / 35℃ 調理時間: 約 55 分
設定時間: 約 35 分 / 約 35 分



🕒 調理時間
約 1 時間



🕒 調理時間
約 25 分

小麦パン

メニュー番号 **0111**

材料 (1個分) 約 166kcal (1/6切れ)

強力粉	200g	ドライイースト	小さじ1 (3g)
砂糖	大さじ1 1/3	牛乳 (室温のもの)	140mL
塩	小さじ2/3	バター	15g

- ボウルに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。牛乳を入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜ込む。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。内鍋の内側にバター (分量外) をぬる。
- 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。
- きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内鍋に入れ、ふたを閉め、1次発酵をさせる。
※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。
手動で作る → 発酵・低温調理をする → まぜない → 35℃ → 約35分 → スタート
※1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。
- 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)

- 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる (ベンチタイム)。内鍋の内側に多めにバター (分量外) をぬる (36ページ ケーキ・パンのポイント参照)。

- 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして、写真のように中央を避けて内鍋に並べる。内鍋を本体にセットし、ふたを閉め、2次発酵をさせる。



手動で作る → 発酵・低温調理をする → まぜない → 35℃ → 約35分 → スタート

※2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

- 上面に強力粉 (分量外) を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → 小麦パン → スタート

- 加熱後、内鍋から取り出す。

※上面にも焼色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分程焼いてもよいでしょう。パンを裏返す時は、ミトンなどを使用し、**やけどに気を付けてください**。

※延長表示が消えた場合は、**手動で作る → ケーキを焼く**で時間を約15分に合わせて加熱します。

オープンオムレツ (材料まぜ～焼き上げ)

メニュー番号 **0392** まぜ技ユニット

材料 (4人分) 約 46kcal

A	玉ねぎ	1/2個 (100g)	粗びきウインナー	2本
	パプリカ	1/2個 (80g)	オリーブオイル	大さじ1
	ピーマン	1個	塩、こしょう	各少々
	プロセスチーズ	50g	卵	M4個

- まぜ技ユニットを本体にセットする。
- Aは全て1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
- 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → オープンオムレツ (材料まぜ～焼き上げ) → スタート
- 加熱後、内鍋から取り出す。
※このメニューは自動で材料かきまぜから調理します。



メモ

取り出しかた：ヘラなどを側面に入れてはがし、内鍋に入るサイズの皿にラップを敷いて、皿を当ててひっくり返し取り出す。または、内鍋をゆすると、すべらせて取り出すこともできます。
※取り出す際は、やけどに注意してください。

じゃがいものガレット

メニュー番号 **0284**

材料 (4人分) 約 67kcal

じゃがいも	大2個 (400g)	オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	4枚	薄力粉	小さじ1
ピザ用チーズ	100g	塩、こしょう	各適量

- じゃがいもとベーコンは細切りにする。ただし、じゃがいもは水にはさらさない。
- 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → じゃがいものガレット → スタート
- 加熱後、内鍋から取り出す。

使いこなして、
もっと“ほったらかし”

ホットクック 手動調理 活用術

ホットクックの手動調理を活用して、
それぞれのご家庭で調理されているマイレシピをホットクックで作ってみませんか？
手動を使いこなせば、今までコンロの前でつきっきりで作っていた、
あんなメニューやこんなメニューも、ほったらかしで調理することができます。
ぜひ、ホットクックで作るほったらかし調理の幅を広げてください。



手動調理をよく使われているお客様の声！



週5～6回調理しています。自分の感覚で作れる
点がいいなと思って、7～8割は手動を使って我が
家のオリジナルメニューをホットクックで調理して
います。



1日2回はホットクックで調理しています。自動メ
ニューのアレンジに加え、2割くらいは手動を活
用しています。手動は、「炒める」「煮物を作る」
「蒸す」「めんをゆでる」を使うことが多いです。



炒める
もやしとニラの炒め物

設定時間
約 1 分

調理時間
約 10 分

煮物を作る（まぜる）
鶏肉と野菜のあっさり煮

設定時間
約 15 分

調理時間
約 30 分



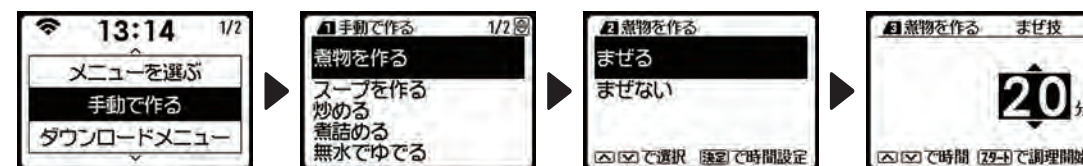
手動調理のカテゴリー

手動調理のカテゴリーは、全部で 10 種類。メニュー集やレシピ集に掲載されていないメニューは、自動メニューの中から類似メニューを選んで調理することもおすすめですが、類似メニューが見つからない場合などは、ぜひ手動調理も活用してください！



※製品の表示順とは異なります。

基本の操作



① 手動で作るを選ぶ

② カテゴリーを選ぶ

③ まぜかたを選ぶ

④ 時間を設定する

※選択のないカテゴリーもあります。

ポイント

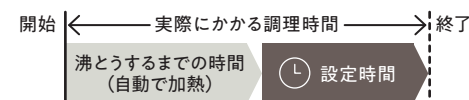
食材の入れかた

- 煮物や炒め物を作るときは、内鍋に「食材→調味料」の順に入れます。
- 食材の水分を活かして調理する場合は、水分の出やすい野菜から入れます。
- とろみをつけたい場合は、食材に片栗粉や薄力粉をまぶすとよいでしょう。

調理時間について

沸とうまでの時間 + 設定時間が調理時間になります。
普段お鍋で調理するとき、沸とうしてから加熱している時間を設定するイメージです。ホットクックの手動調理になれるまでは少し短めの時間に設定し、延長や煮詰めるを使って調整するといでしょう。

※「発酵・低温調理をする」「ケーキを焼く」は、沸とうではなくメニューに適した温度になるまでが自動です。
※「煮詰める」と「好みの設定加熱」は、設定時間=調理時間です。



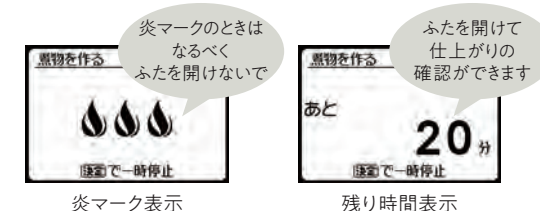
味付け

ホットクックは、普段のお鍋で調理するときと比べ、食材の水分を活かす構造と加熱をしているので、煮物のだし汁などは、一般的なレシピの 2/3 程度の分量でちょうどよく仕上がります。ただし、食材から出る水分量が異なるため、様子を見ながら調整してください。

調理中の確認

「決定」キーを押すと加熱が一時停止するので、ふたを開けて中の様子を確認できます。ふたを閉めて「スタート」キーを押せば加熱が再開。普段のお鍋のように途中で味を整えることもできます。

※表示が炎マークのときにふたを開けると、蒸気が逃げてしまい調理時間が長くなります。ふたはなるべく開けないでください。



炎マーク表示

残り時間表示

炒める

まぜる

強火でしっかりまぜながら加熱します
フライパンでまぜながら作っていたものが調理できます



火の通りやすい食材の場合

＼例えば／
あっという間に
火が通る食材
もやしを使って…



設定時間 約 1 分



もやしとニラの炒め物（調理時間 約 10 分）

お肉を加えた場合

＼例えば／
野菜に豚肉を
プラスして…



設定時間 約 5 分



豚肉となすの炒め物（調理時間 約 15 分）

煮物を作る

まぜる

まぜない

沸とう後、火力をおさえて煮こみます

まぜる 沸とう後、時々まぜながら加熱するので、加熱前の水分（煮汁）が少ない煮物に
まぜない 柔らかい食材を使うときやおでんなど加熱前の水分（煮汁）が多い煮物に



硬い食材の場合

＼例えば／
根菜や鶏肉を
使って…



まぜる を選んで、設定時間 約 15 分



鶏肉と野菜のあっさり煮（調理時間 約 30 分）

柔らかい食材の場合

＼例えば／
焼き豆腐を
使って…



まぜない を選んで、設定時間 約 3 分



肉豆腐（調理時間 約 15 分）

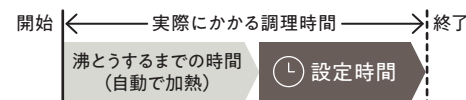


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・食材によって設定時間が変わります。
- ・時間は短めに設定し、調理終了後、様子を見て加熱が足りない場合は延長してください。
- ・加熱後は放置せず、すぐにふたを開けましょう。（余熱で加熱が進み、食材が柔らかくなりすぎたり、水分が出てきます）
- ・加熱後、水分を飛ばしたいときは、煮詰める（47 ページ）を使ってもよいでしょう。

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

食材	設定時間
【火の通りやすい食材】 もやし、ニラ、ピーマン、 青菜類、きのこ類、 えび、いかなど	1~3分
【その他の野菜や肉を加えた場合】 キャベツ、白菜、 なすや根菜の薄切り、 薄切り肉、小さめに切った肉など	4~6分

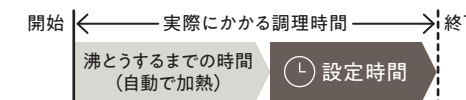


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・まぜる まぜない は、作るメニューによって選べますが、以下の食材や切りかたのものは まぜない で加熱してください。
 - 柔らかい食材（魚や豆腐）や加熱すると煮くずれしやすい食材（かぼちゃなど）
 - 細くてからまりやすい食材（ささがきごぼうなど）
 - 細かい具材（みじん切り、薄切りなど）が多く、調味液が少ないもの
 - かたまりが200g以上の大きな食材
- ・煮物のほか、カレーやシチューを作ることできます。
- ・加熱後、水分を飛ばしたいときは、煮詰める（47 ページ）を使ってもよいでしょう。

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

メニュー例	設定時間
肉豆腐など火の通りやすい煮物	3~5分
筑前煮などのような煮物	10~20分
カレーやシチューなど	20~30分
肉をじっくり柔らかく煮こむ	30分~1時間

- ・時間は、普段お鍋で作る際に、沸とう後に火を弱めて加熱する時間を設定しましょう。

スープを作る

まぜる まぜない

沸とう後、火力をおさえて加熱します

まぜる 加熱開始から終了まで時々かきまぜながら加熱するので、具材が小さめで液体が多めのスープに
まぜない 大きめの具材を使ったスープや柔らかい食材を使ったスープに



煮くずれしにくい食材の場合

＼ 例えば /
余り野菜を使って…



まぜる を選んで、設定時間 約 10 分



豚汁（調理時間 約 25 分）



使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・基本は **まぜる** をおすすめしますが、以下の食材は **まぜない** で加熱してください。
 - 柔らかい食材（豆腐や肉だんご、冷凍水ぎょうざなど）
 - 殻付きの貝・えび・かにや骨付きスベアリブなど
 - 全卵を割り入れるなどくずしたくない食材

柔らかい食材や大きく切った食材の場合

＼ 例えば /
トマトと卵を使って…



まぜない を選んで、設定時間 約 2 分



卵入りトマトスープ（調理時間 約 15 分）

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

メニュー例	設定時間
市販のスープのあたため	1～2分
豚汁などのみそ汁	5～15分
ミネストローネのようなスープ	10～15分

※調理時間は具材の種類、大きさによって異なります。

- ・時間は、普段お鍋で作る際に、沸とう後に火を弱めて加熱する時間を設定しましょう。

無水でゆでる

まぜない

蒸気を逃がさず加熱するため、食材の水分や少量の水で、食材をゆでることができます

＼ 例えば /
2 種類の野菜と卵をゆでる場合は…



設定時間 約 15 分



卵入りポテトサラダ（調理時間 約 25 分）



使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・食材は単品でも、複数の食材が一緒でもゆでることができます。複数の場合は、設定時間が同じ種類を組み合わせるとよいでしょう。（じゃがいもとにんじん、ブロッコリーとパプリカなど）
- ・食材によって少し水を加えます。
- ・調理終了後延長するときは、内鍋に水分が残っているかを確認し、残っていなければ大さじ1～3程度の水を必ず追加してください。水分がなくなると焦げることがあります。



【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

種類	入れかた・大きさなど	加える水の量	設定時間
葉菜類	洗った後の水気を残したまま、内鍋に入れる	なし	1～2分
果菜類	ひと口大に切る	約大さじ 1	3～5分
根菜類	4～5cm 程度に切る	約大さじ 3	15～20分

蒸す

まぜない【蒸しトレイ】

内鍋に水（200mL）を入れ、蒸しトレイにのせた食材を蒸すことができます

＼ 例えば /
手作りのシュウマイを蒸す場合は…



設定時間 約 10 分



シュウマイ（手作り）（調理時間 約 20 分）



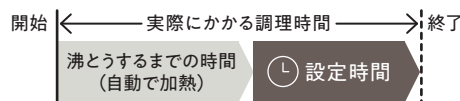
使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・野菜は、あまり重ならないように蒸しトレイに入れます。
- ・食材は蒸しトレイに直接のせて加熱します。クッキングシートを敷いて加熱することもできますが、蒸しトレイからはみ出さないように敷いてください。



【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

	食品	設定時間
野菜	ブロッコリーなど火の通りやすい野菜	2～3分
	にんじんなどの根菜類	10～15分
	肉や魚	10～15分
市販品のあたため	シュウマイあたため 5～12 個（160g）	約5分
	中華まんあたため※ 1～3 個（1 個 70～120g）	約15分

※形や大きさによっては、3個入らないものもあります。
1個100g以上の冷凍品は、時間を約25分に合わせます。

めんをゆでる

まぜる

お湯が沸いたら音でお知らせし、めんを加えた後、ほぐしながらゆでます

＼ 例えば /

ゆで時間 7 分のスパゲティをゆでる場合は…



設定時間 約7分



スパゲティ（調理時間 約 25 分）

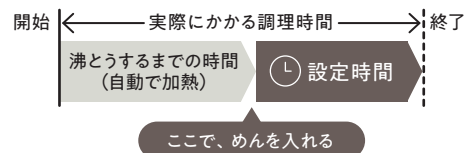


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・めんの種類は、スパゲティ(1.4mm/1.6mm/1.8mm)、フェットチーネ、生パスタ、マカロニ、うどん・そば・そうめん・きしめんなどの乾めん、半生めんなど。
- ・めんの分量は100～200gまで。
- ・内鍋に入れる水の分量は1Lです。
- ・調理スタート後、途中、報知音が鳴ればふたを開け、めんを入れます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーを押さないでください。

【調理時間のイメージ】



- ・時間はパッケージに記載されているゆで時間を設定しましょう。
- ・沸とうまでの目安は、約15分です。（水1Lの場合）
- ・めんを入れてスタート後、再沸とうしてから設定した時間を加熱します。

発酵・低温調理をする

まぜる

まぜない

まぜる 加熱開始から終了まで時々かきまぜながら加熱します。低温調理で作る汁物などに

まぜない パン生地を発酵やジッパー付き食品保存袋に入れて調理するときなどに

＼ 例えば /

砂肝を使って低温調理をする場合は…



まぜない を選んで、設定時間 約 40 分



砂肝のオイル煮（調理時間 約 1 時間20分）



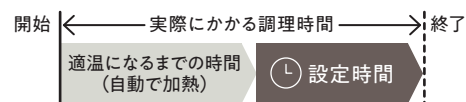
使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・35～90℃の温度範囲で設定温度に保ち、発酵や低温調理をすることができます。（35～65℃までは1℃単位、65～90℃までは5℃単位）
- ・お作りになる前に、33ページ「発酵・低温調理について」を必ずお読みください。
- ・ジッパー付き食品保存袋に食材を入れて低温調理をするときは、内鍋に保存袋と水(水位MAXまで)を入れた後、必ず蒸しトレイをセットして加熱してください。
- ・内鍋に直接食材を入れて発酵・低温調理をするときは、付属品などを必ずアルコール消毒または煮沸消毒してから調理してください。（34ページ「煮沸消毒について」参照）



【調理時間のイメージ】



ケーキを焼く

まぜない

ケーキやパン、オムレツなどを焼くのに適した温度で加熱します

＼ 例えば /

りんごを使ってケーキを焼く場合は…



設定時間 約 50 分



りんごのケーキ（調理時間 約 55 分）



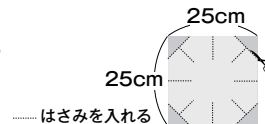
使いこなしのポイント

【基本のポイント】

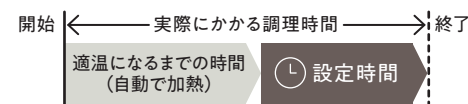
- ・分量などは、自動メニューのほかCOCORO KITCHEN レシピサービスに掲載しているメニューの分量を参考にしてください。
- ・パンやケーキは、内鍋の内側にバターをぬり、生地を入れてそのまま焼きます。ケーキの種類によっては、内鍋にクッキングシートを敷くメニューもあります。

メモ

クッキングシートは、内鍋からはみ出さないように切ってください。



【調理時間のイメージ】



煮詰める

まぜない

強火で加熱します。スタート後ふたを開けて煮詰め具合を見ながら加熱します



【基本のポイント】

- ・調理後、もう少し水分を飛ばしたい、煮汁を煮詰めたいときなどにおすすめです。
- ・煮汁にとろみがある場合は、時々へうでまぜながら焦げ付かないように気を付けて煮詰めてください。
- ・設定時間＝調理時間です。

好みの設定加熱

まぜる

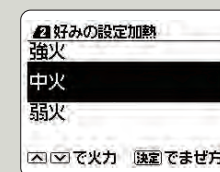
まぜない

火力、まぜかたをお好みで設定できます

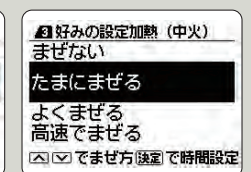
【基本のポイント】

- ・ご自分で火力やまぜかたを決めて調理したいときや、「延長」表示が消えた後、もう少し加熱を追加したいときにおすすめです。
- ・火力は[強火]、[中火]、[弱火]から、まぜかたは[まぜない]、[たまにまぜる]、[よくまぜる]、[高速でまぜる]から選択できます。
 - [たまにまぜる]は、1分に1回
 - [よくまぜる]は、10秒に1回
 - [高速でまぜる]は、高速で常にまぜます。

- ・設定時間＝調理時間です。



火力を選ぶ



まぜかたを選ぶ

レシピ集 メニュー一覧

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から**代表メニューのレシピ**をご紹介します。搭載されているすべての自動メニューや、手動メニューなどのレシピは、右記サポートサイトの「**レシピ集**」にて確認いただけます。

・メニュー名横のQRコードを読み取ると、「COCORO KITCHEN レシピサービス」のレシピ詳細ページを確認いただけます。

レシピ集は
こちら▶

<https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=KN-HW16H>

パパッとおかず



チンジャオロースー



牛肉と糸こんにゃくの
甘辛煮



牛肉と大根のピリ辛炒め



牛肉と水菜の煮物



回鍋肉
(ホイコーロー)



八宝菜



鶏とカシューナッツの
炒め煮



鶏とブロッコリーの
オイスター炒め



鶏肉ときくらげの
トロみ煮



麻婆なす



厚揚げの肉みそあえ



チャプチェ

パパッとおかず



えびのチリソース



えびとセロリのうま煮



貝柱とブロッコリーの
炒め物



いかのトマト煮



たことズッキーニの
バター炒め



さば缶のキムチ炒め



さば缶のみぞれ煮



野菜のカレー炒め



にんじんのたらこ炒め



ちくわとピーマンの
おかあえ



もやしとツナの
ボン酢炒め



さつま揚げと豆苗の
サッと煮



ウインナーとキャベツの
炒め物



ウインナーと冷凍ポテトの
マスタード炒め



小松菜とツナの煮物

パパッとおかず



ピーマンのじゃこあえ



パプリカとズッキーニの
あえ物



プチトマトのさっぱり煮



煮物・炒め物



肉じゃが



鶏と大根の煮物



手羽元のタンドリー煮



豚の角煮



豚バラ大根



豚肉のトマト煮こみ



スペアリブの煮こみ



牛すじの煮こみ



さばのみそ煮



かれいの煮つけ



たいのあら炊き



ぶり大根



煮物・炒め物



ぶりの酢煮



たこと里いもの煮物



アクアパッツァ
(切り身魚)



さんまの骨までやわらか煮



さんまの骨までやわらか煮
(トマト風味)



いわしの骨まで
やわらか煮



いわしの梅煮



筑前煮



かぼちゃの煮物



里いもの煮ころがし



ふろふき大根



きんぴら



ラタトゥイユ



ロールキャベツ



白菜と豚バラの重ね煮



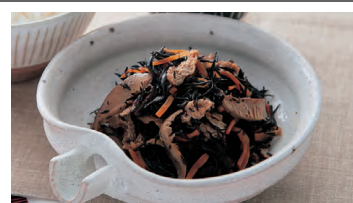
煮物・炒め物



白菜のクリーム煮



おでん



ひじきの煮物



こんにゃくの甘辛煮



黒豆



昆布豆



五目豆



ポークビーンズ



チリコンカン



きのこの佃煮



牛肉のしぐれ煮



しょうがのサッと煮



肉みそ



ミートソース



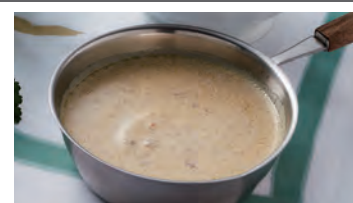
デミグラス風ソース



煮物・炒め物



ホワイトソース



バーニカウダソース



カレー・シチュー



チキンと野菜のカレー
（無水カレー）



ビーフカレー



キーマカレー



グリーンカレー



ドライカレー



ビーフシチュー



クリームシチュー



ビーフストロガノフ



ポルシチ



スープ



じゃがいものポタージュ



かぼちゃのポタージュ



さつまいものポタージュ



スープ



野菜スープ



コーンスープ



クラムチャウダー



具たくさんみそ汁



けんちん汁



トムヤムクン



野菜たっぷりスープ春雨



酸辣湯
(サンラータン)



サムゲタン風スープ



ポトフ



ゆで物



ほうれん草・小松菜
(ゆで)



ブロッコリー
(ゆで)



アスパラガス
(ゆで)



ゆで物



にんじん
(ゆで)



いも・かぼちゃ
(ゆで)



ポテトサラダ
(ゆで〜つぶし)



ポテトコロッケの具



かぼちゃコロッケの具



ゆで卵



蒸し物



蒸し野菜



蒸し豆



海の幸のホイル蒸し



めん類



スープパスタ



シーフードの
クリームパスタ



ナポリタン風パスタ



煮こみうどん



カレーうどん



ちゃんぽん



ごはん類



ごはん



ごはん
(無洗米)



ごはん
(早炊き)



ごはん
(ふっくら)



ごはん
(しゃっきり)



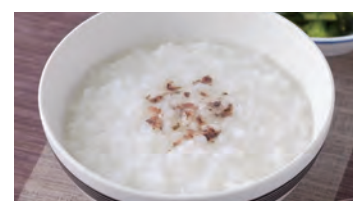
玄米ごはん



炊きこみごはん



赤飯



おかゆ



トマトリゾット



2 段調理



飲茶セット



イタリアンセット



酒の肴セット



2 段調理



どんぶりの具 &
冷凍ごはん (牛どん)



ごはん(2 合) &
おかず



発酵・低温調理



ローストビーフ



ローストポーク



サラダチキン



ツナ



しおこうじ
塩麹



甘酒



さつまいもの甘酒



雑穀の甘酒



にんじんとりんごの甘酒



2 段調理



飲茶セット



イタリアンセット



酒の肴セット



あずきの甘酒



ヨーグルト



だし



発酵・低温調理



温泉卵



手作り豆腐



お菓子・その他



スポンジケーキ



野菜ジュースのケーキ



ブラウニー



つぶあん



りんごのコンポート



ジャム (いちご)



ジャム (キウイ)



ジャム (オレンジ)



カスタードクリーム



小麦パン



シナモンロール



オープンオムレツ



お菓子・その他



オープンオムレツ
(材料まぜ〜焼き上げ)



じゃがいものガレット



手動調理



【炒める】
もやしとニラの炒め物



【炒める】
豚肉となすの炒め物



【煮物を作る(まぜる)】
鶏肉と野菜のあっさり煮



【煮物を作る(まぜない)】
肉豆腐



【スープを作る(まぜる)】
豚汁



【スープを作る(まぜない)】
卵入りトマトスープ



【無水でゆでる】
卵入りポテトサラダ



【蒸す】
シュウマイ (手作り)



【めんをゆでる】
スパゲティ



【発酵・低温調理をする
(まぜない)】
砂肝のオイル煮



【ケーキを焼く】
りんごのケーキ





COCORO KITCHEN

COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集やレシピ集に掲載のレシピをはじめ、季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介します。旬の食材やテーマごとにおすすめメニューをまとめた「クックリスト」やメニューの新着情報などもご案内しています。

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/>



牛肉の赤ワイン煮



きのこリゾット



クリームチーズ



パンプディング

■本メニュー集に記載のURLやQRコードのリンク先及び「COCORO KITCHEN レシピサービス」に掲載されているメニューの内容は、予告なく変更または削除されることがあります。

■QRコードについて スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

HEALSIO

ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIO、
ヘルシオ ホットクック、ヘルシオ ホットクックロゴは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町 1 番地

TCADCA057KRRZ 24D -①



* T C A D C A 0 5 7 K R R Z *