SHARP

KN-HW16H

水なし自動調理鍋

レシピ集

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をご紹介しています。



えびとセロリのうま煮

HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオホットクック、
および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。

レシピ集のお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。

お料理写真

盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。

時間

材料表に記載の分量を作るときの、加熱開始から終了までの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。

材料

・**分量について**

記載の分量で調理してください。

・**計量について**

大さじ1＝15mL　小さじ1＝5mL

1mL＝1cc

・**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

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。

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。

自動でできる分量の範囲

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。



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。

QRコード

QRコードをスマートフォンなどで読み取ると、COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご確認いただけます。加熱方法の記載はレシピ集と異なります。

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

カロリー

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。

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**

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

仕上がり

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ことがあります。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。

加熱後の出し入れ

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。

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と比べて＞

・ 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時の水分量が多くなることや、野菜が柔らかくなることがあります。

パパッとおかず

●チンジャオロースー ・・・・・・・・・・・・・・・ 5
●牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮 ・・・・・・・・・・・ 6
●牛肉と大根のピリ辛炒め ・・・・・・・・・・・・・ 7
●牛肉と水菜の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
●回鍋肉(ホイコーロー) ・・・・・・・・・・・・・・ 8
●八宝菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
●鶏とカシューナッツの炒め煮 ・・・・・・・・・・・ 9
●鶏とブロッコリーのオイスター炒め ・・・・・・・・ 10
●鶏肉ときくらげのとろみ煮 ・・・・・・・・・・・・ 11
●麻婆なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
●厚揚げの肉みそあえ ・・・・・・・・・・・・・・・ 12
●チャプチェ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
●えびのチリソース ・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
●えびとセロリのうま煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 15
●貝柱とブロッコリーの炒め物 ・・・・・・・・・・・ 16
●いかのトマト煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
●たことズッキーニのバター炒め ・・・・・・・・・・ 17
●さば缶のキムチ炒め ・・・・・・・・・・・・・・・ 18
●さば缶のみぞれ煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
●野菜のカレー炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
●にんじんのたらこ炒め ・・・・・・・・・・・・・・ 19
●ちくわとピーマンのおかかあえ ・・・・・・・・・・ 20
●もやしとツナのポン酢炒め ・・・・・・・・・・・・ 21
●さつま揚げと豆苗のサッと煮 ・・・・・・・・・・・ 21
●ウインナーとキャベツの炒め物 ・・・・・・・・・・ 22
●ウインナーと冷凍ポテトのマスタード炒め ・・・・・ 23
●小松菜とツナの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・ 24
●ピーマンのじゃこあえ ・・・・・・・・・・・・・・ 24
●パプリカとズッキーニのあえ物 ・・・・・・・・・・ 25
●プチトマトのさっぱり煮 ・・・・・・・・・・・・・ 26

煮物・炒め物

●肉じゃが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●鶏と大根の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●手羽元のタンドリー煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 28
●豚の角煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
●豚バラ大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●豚肉のトマト煮こみ ・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●スペアリブの煮こみ ・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●牛すじの煮こみ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
●さばのみそ煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
●かれいの煮つけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
●たいのあら炊き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●ぶり大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●ぶりの酢煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●たこと里いもの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●アクアパッツァ(切り身魚) ・・・・・・・・・・・・ 36
●さんまの骨までやわらか煮 ・・・・・・・・・・・・ 36
●さんまの骨までやわらか煮(トマト風味) ・・・・・ 37
●いわしの骨までやわらか煮 ・・・・・・・・・・・・ 38
●いわしの梅煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●筑前煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●里いもの煮ころがし ・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●ふろふき大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
●きんぴら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
●ラタトゥイユ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●ロールキャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●白菜と豚バラの重ね煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 43
●白菜のクリーム煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
●おでん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
●ひじきの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
●こんにゃくの甘辛煮 ・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●昆布豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
●五目豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
●ポークビーンズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●チリコンカン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●きのこの佃煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
●牛肉のしぐれ煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
●しょうがのサッと煮 ・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●肉みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●ミートソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
●デミグラス風ソース ・・・・・・・・・・・・・・・ 50
●ホワイトソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
●バーニャカウダソース ・・・・・・・・・・・・・・ 51

カレー・シチュー

●チキンと野菜のカレー(無水カレー) ・・・・・・・・ 52
●ビーフカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●キーマカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●グリーンカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●ドライカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●ビーフシチュー ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●クリームシチュー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●ビーフストロガノフ ・・・・・・・・・・・・・・・ 57
●ボルシチ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57

スープ

●じゃがいものポタージュ ・・・・・・・・・・・・・ 58
●かぼちゃのポタージュ ・・・・・・・・・・・・・・ 59
●さつまいものポタージュ ・・・・・・・・・・・・・ 60
●野菜スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
●コーンスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 61
●クラムチャウダー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
●具だくさんみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
●けんちん汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●トムヤムクン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●野菜たっぷりスープ春雨 ・・・・・・・・・・・・・ 64
●酸辣湯(サンラータン) ・・・・・・・・・・・・・・ 65

●サムゲタン風スープ ・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●ポトフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
ゆで物
●ほうれん草・小松菜(ゆで) ・・・・・・・・・・・・ 67
●ブロッコリー(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●アスパラガス(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・ 69
●にんじん(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 69
●いも・かぼちゃ(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・ 70
●ポテトサラダ(ゆで～つぶし) ・・・・・・・・・・・ 71
●ポテトコロッケの具 ・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●かぼちゃコロッケの具 ・・・・・・・・・・・・・・ 72
●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
蒸し物
●蒸し野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●蒸し豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●海の幸のホイル蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・ 75
めん類
●スープパスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 76
●シーフードのクリームパスタ ・・・・・・・・・・・ 77
●ナポリタン風パスタ ・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●煮こみうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●カレーうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●ちゃんぽん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80
ごはん類
●ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 81
●ごはん(無洗米) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 81
●ごはん(早炊き) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82
●ごはん(ふっくら) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 82
●ごはん(しゃっきり) ・・・・・・・・・・・・・・・ 83
●玄米ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 83
●炊きこみごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 84
●赤飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 85
●おかゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 86
●トマトリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 86
２段調理
●飲茶セット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 87
●イタリアンセット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 88
●酒の肴セット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 89
●どんぶりの具＆冷凍ごはん(牛どん) ・・・・・・・・ 90
●ごはん(２合)＆おかず ・・・・・・・・・・・・・・ 91
発酵・低温調理
●ローストビーフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 92
●ローストポーク ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
●サラダチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 95
●ツナ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●塩麹 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 97
●甘酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 97
●さつまいもの甘酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 98
●雑穀の甘酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 98
●にんじんとりんごの甘酒 ・・・・・・・・・・・・・ 99
●あずきの甘酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 99
●ヨーグルト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100
●だし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100
●温泉卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 101
●手作り豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 101
お菓子・その他
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 102
●野菜ジュースのケーキ ・・・・・・・・・・・・・・ 103
●ブラウニー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 104
●つぶあん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 105
●りんごのコンポート ・・・・・・・・・・・・・・・ 105
●ジャム(いちご) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 106
●ジャム(キウイ) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 106
●ジャム(オレンジ) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 107
●カスタードクリーム ・・・・・・・・・・・・・・・ 107
●小麦パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 108
●シナモンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 109
●オーブンオムレツ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 110
●オーブンオムレツ(材料まぜ～焼き上げ) ・・・・・・ 111
●じゃがいものガレット ・・・・・・・・・・・・・・ 112
手動調理
●もやしとニラの炒め物 ・・・・・・・・・・・・・・ 113
●豚肉となすの炒め物 ・・・・・・・・・・・・・・・ 113
●鶏肉と野菜のあっさり煮 ・・・・・・・・・・・・・ 114
●肉豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 114
●豚汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 115
●卵入りトマトスープ ・・・・・・・・・・・・・・・ 115
●卵入りポテトサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・ 116
●シュウマイ(手作り) ・・・・・・・・・・・・・・・ 117
●スパゲティ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 118
●砂肝のオイル煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 119
●りんごのケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 120

パパッとおかず

チンジャオロースー



目安時間： 15分
カロリー： 約374kcal
メニュー番号：0527

まぜ技 無水

材料：2人分

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。

作りかた

(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。

パパッとおかず

牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮



目安時間： 15分
カロリー： 約178kcal
メニュー番号：0529

まぜ技　無水

材料：2人分

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。

作りかた

(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
(3) 加熱後、全体を混ぜる。

■牛どんの具を作ることもできます。

材料を変えて、牛どんの具を加熱することもできます。
・玉ねぎ(薄切り)・・・200g
・牛薄切り肉(ひと口大に切る)・・・140g
・砂糖・・・大さじ2
・しょうゆ・・・大さじ2
・水・・・大さじ6
材料表の順に入れ、加熱する。



牛肉と大根のピリ辛炒め



目安時間： 15分
カロリー： 約297kcal
メニュー番号：0528

まぜ技 無水

材料：2人分

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
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ1と1/2
│ ごま油	大さじ1
│ 砂糖	大さじ1
└ 一味とうがらし※	1g
ニラ（3～4cm幅に切る）	1/2束(50g)

＊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。

作りかた

(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、残りの大根、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



目安時間： 15分
カロリー： 約247kcal
メニュー番号：0530

まぜ技 無水

材料：2人分

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
[A]	
┌ 砂糖	大さじ2
│ 酒	大さじ1
└ しょうゆ	大さじ1

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 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。

回鍋肉(ホイコーロー)



目安時間： 15分
カロリー： 約284kcal
メニュー番号：0073

まぜ技 無水

材料：2人分

豚バラ薄切り肉（2～3cm幅に切る）	100g
片栗粉	大さじ1
[A]	
┌ 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
[B]	
┌ 酒	大さじ1
｜ 赤みそ、砂糖	各小さじ2
｜ しょうゆ	小さじ1
└ 豆板醤、ごま油	各小さじ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。

作りかた

(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) 加熱後すぐにふたを開け、全体を混ぜる。

八宝菜



目安時間： 15分
カロリー： 約119kcal
メニュー番号：0006

まぜ技 無水

材料：2人分

肉・魚介類（豚、えび、いかなど）	125g
片栗粉	大さじ1
緑黄色野菜	150g
（ピーマン、パプリカ、にんじんなど）	
白菜	150g
[A]	
┌ 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。

作りかた

(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。

パパッとおかず

鶏とカシューナッツの炒め煮



目安時間： 15分
カロリー： 約330kcal
メニュー番号：0055

まぜ技 無水

材料：2人分

鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
片栗粉	大さじ1/2
[A]	
┌ ピーマン（2cm角に切る）	2個
｜ 白ねぎ（1cm幅に切る）	1/2本
｜ たけのこの水煮（1cm角に切る）	25g
｜ 塩、こしょう	各少々
└ カシューナッツ	30g
[B]	
┌ 酒	大さじ2
｜ オイスターソース	大さじ1/2
｜ しょうゆ	小さじ1/2
｜ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1/2
└ おろししょうが	小さじ1/4

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
(3) 内鍋に[A]、(2)の順に入れ、よく混ぜ合わせた[B]をまわしかける。
(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 → パパッとおかず → 鶏とカシューナッツの炒め煮 → スタート
(5) 加熱後、全体を混ぜる。

パパッとおかず

鶏とブロッコリーのオイスター炒め



目安時間： 15分
カロリー： 約196kcal
メニュー番号：0057

まぜ技 無水

材料：2人分

しめじ（小房に分ける）	1/2パック(50g)
パプリカ（赤・黄）（1cm幅に切る）	各1/2個
鶏もも肉（2～3cm角に切る）	150g
ブロッコリー（小房に分ける）	1/2株(125g)
にんにく（薄切り）	1かけ
オイスターソース	大さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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
→ パパッとおかず
→ 鶏とブロッコリーのオイスター炒め
→ スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜる。

鶏肉ときくらげのとろみ煮



目安時間： 15分
カロリー： 約146kcal
メニュー番号：0532

まぜ技

材料：2人分

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。

作りかた

(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 → 鶏肉ときくらげのとろみ煮 → スタート

麻婆なす



目安時間： 15分
カロリー： 約190kcal
メニュー番号：0078

まぜ技 無水

材料：2人分

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
[B]	
┌ 豚ひき肉	80g
│ 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。

作りかた

(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。

パパッとおかず

厚揚げの肉みそあえ



目安時間： 15分
カロリー： 約412kcal
メニュー番号：0533

まぜ技　無水

材料：2人分

[A]	
┌豚ひき肉	100g
│砂糖	大さじ2
│酒	大さじ1と1/2
│しょうゆ	大さじ1
│水	大さじ1/2
│みそ	大さじ1/2
└おろししょうが	小さじ1
厚揚げ（2.5cm角に切る）	2枚(1枚100～150g)
白ねぎ（みじん切り）	1/2本

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋に混ぜ合わせた[A]、厚揚げ、白ねぎ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 → 厚揚げの肉みそあえ → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜる。

パパッとおかず

チャプチェ



目安時間： 15分
カロリー： 約373kcal
メニュー番号：0546

まぜ技

材料：2人分

牛こま切れ肉（2cm程度に切る）	100g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1/2
└みりん	大さじ1/2
水	120mL
玉ねぎ（薄切り）	1/2個(100g)
にんじん（細切り）	40g
しいたけ（薄切り）	2枚
ニラ（4～5cm長さに切る）	1/2束
緑豆春雨（乾燥）	50g
[B]	
┌しょうゆ	大さじ2
｜砂糖	大さじ1
｜ごま油	大さじ1
｜酒	小さじ1
└おろしにんにく	小さじ2/3
すりごま	大さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 牛肉に[A]をまぶしておく。
(3) 内鍋に春雨を敷き詰めて水を入れ、野菜を入れて平らにし、肉を広げて入れ、混ぜ合わせた[B]を全体に回しかけ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ パパッとおかず → チャプチェ
→ スタート
※春雨が長い場合は、はさみで切ってから入れてください。
(4) 加熱後、すりごまを入れてよく混ぜる。

パパッとおかず

えびのチリソース



目安時間： 10分
カロリー： 約119kcal
メニュー番号：0538

まぜ技 無水

材料：2人分

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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) えびは殻をむいて背開きにし、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

パパッとおかず

えびとセロリのうま煮



目安時間： 10分
カロリー： 約89kcal
メニュー番号：0217

まぜ技

材料：2人分

えび	8尾(1尾20g)
[A]	
┌片栗粉	小さじ1/2
└酒	小さじ1/2
セロリ	1本(100g)
（1cm幅で長さ5cmの斜め切り）	
きくらげ（乾燥・水でもどして細切り）	4g
白ねぎ（斜め薄切り）	1/2本
しょうが（みじん切り）	1/2かけ
水	大さじ1
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) えびは殻をむいて背開きにし、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、その上に(2)をのせ、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



目安時間： 10分
カロリー： 約202kcal
メニュー番号：0541

まぜ技 無水

材料：2人分

ブロッコリー（小さい小房に分ける）	1/2株(正味約80g)
ほたて貝柱	8個
[A]	
┌酒	小さじ1
└塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
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。

作りかた

(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(2)と残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 貝柱とブロッコリーの炒め物 → スタート

いかのトマト煮



目安時間： 10分
カロリー： 約254kcal
メニュー番号：0537

まぜ技 無水

材料：2人分

するめいか※	1杯(300g)
トマト（1cm角に切る）	1個(150g)
玉ねぎ（薄切り）	1/4個(50g)
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3

＊2～4人分まで自動でできます。
※下処理したするめいかを使う場合は、正味220g準備する。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) いかは内臓を抜いて水洗いし、胴は1～2cm幅に切り、足は2～3本ずつに切り分け、長いものは半分に切る。
(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 → パパッとおかず → いかのトマト煮 → スタート
※加熱後の汁気は、リゾットなどに活用するとよいでしょう。

パパッとおかず

たことズッキーニのバター炒め



目安時間： 10分

カロリー： 約117kcal

メニュー番号：0536

まぜ技　無水

材料：2人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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

さば缶のキムチ炒め



目安時間： 10分
カロリー： 約204kcal
メニュー番号：0539

まぜ技 無水

材料：2人分

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。

作りかた

(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 → パパッとおかず → さば缶のキムチ炒め → スタート

さば缶のみぞれ煮



目安時間： 15分
カロリー： 約223kcal
メニュー番号：0531

まぜ技

材料：2人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → パパッとおかず → さば缶のみぞれ煮 → スタート

野菜のカレー炒め



目安時間： 10分
カロリー： 約93kcal
メニュー番号：0540

まぜ技 無水

材料：2人分

ピーマン（5mm幅の細切り）	2個
にんじん（5mm幅の細切り）	1/2本(100g)
もやし	1/2袋(100g)
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → 野菜のカレー炒め
→ スタート

にんじんのたらこ炒め



目安時間： 10分
カロリー： 約61kcal
メニュー番号：0542

まぜ技 無水

材料：2人分

にんじん（5cm長さの細切り）	1/2本(100g)
たらこ（薄皮を取る）	25～30g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → にんじんのたらこ炒め
→ スタート

パパッとおかず

ちくわとピーマンのおかかあえ



目安時間： 10分
カロリー： 約128kcal
メニュー番号：0543

まぜ技 無水

材料：2人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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
　→ 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。

もやしとツナのポン酢炒め



目安時間： 10分
カロリー： 約139kcal
メニュー番号：0544

まぜ技 無水

材料：2人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → 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



目安時間： 10分
カロリー： 約88kcal
メニュー番号：0545

まぜ技

材料：2人分

さつま揚げ（いちょう切り）	4枚(1枚約40g)
豆苗（半分に切る）	1/2袋(50g)
だし汁	80mL
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → さつま揚げと豆苗のサッと煮 → スタート

パパッとおかず

ウインナーとキャベツの炒め物



目安時間： 15分

カロリー： 約247kcal

メニュー番号：0534

まぜ技 無水

材料：2人分

キャベツ（3cm角に切る）	300g
ピーマン（3cm角に切る）	2個
粗びきウインナー（斜めに4等分に切る）	6本
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作りかた

(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
→ ウインナーとキャベツの炒め物
→ スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

パパッとおかず

ウインナーと冷凍ポテトのマスタード炒め



目安時間： 15分

カロリー： 約342kcal

メニュー番号：0535

まぜ技 無水

材料：2人分

玉ねぎ（薄切り）	1/2個(100g)
冷凍フライドポテト（細切りのもの）	150g
粗びきウインナー（斜めに4等分に切る）	4本
マヨネーズ	大さじ1/2
粒マスタード	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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
→ パパッとおかず
→ ウインナーと冷凍ポテトのマスタード炒め
→ スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

小松菜とツナの煮物



目安時間： 15分
カロリー： 約53kcal(全量)
メニュー番号：0037

まぜ技 無水

材料：できあがり量約230g

小松菜（2cm幅に切る）	200g
ツナ（缶詰）	1/2缶(35g)
しょうゆ	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) 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。

ピーマンのじゃこあえ



目安時間： 15分
カロリー： 約238kcal(全量)
メニュー番号：0065

まぜ技 無水

材料：できあがり量約350g

ピーマン（細切り）	10個(300g)
ちりめんじゃこ	40g
めんつゆ（3倍濃縮）	50mL

作りかた

(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。

パパッとおかず

パプリカとズッキーニのあえ物



目安時間： 15分

カロリー： 約220kcal(全量)

メニュー番号：0062

まぜ技　無水

材料：できあがり量約400g

パプリカ（赤・黄）（角切り）	各1個
ズッキーニ（乱切り）	1本(100g)
酢、砂糖、しょうゆ	各大さじ1
ごま油	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) 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。

パパッとおかず

プチトマトのさっぱり煮



目安時間： 10分

カロリー： 約141kcal(全量)

メニュー番号：0069

まぜ技 無水

材料：できあがり量約340g

プチトマト（ヘタを取る）	300g
白ワイン、酢、砂糖	各大さじ1
コンソメ（顆粒）	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) 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。

肉じゃが



目安時間： 35分
カロリー： 約298kcal
メニュー番号：0001

まぜ技 無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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

鶏と大根の煮物



目安時間： 35分
カロリー： 約188kcal
メニュー番号：0056

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

鶏もも肉（ひと口大に切る）	1枚(250g)
大根（3cm厚さのいちょう切り）	500g
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ3
└ みりん	大さじ3
だしパック※	1個

＊2～4人分まで自動でできます。
※かつお節1.5gと1×2cm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。

作りかた

(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

煮物・炒め物

手羽元のタンドリー煮



目安時間： 1時間
カロリー： 約259kcal
メニュー番号：0233

まぜ技　無水

材料：4人分

鶏手羽元	12本(1本60ｇ)
[A]	
┌ プレーンヨーグルト	120ｇ
｜ ケチャップ	小さじ4
｜ カレー粉	小さじ4
｜ 塩	小さじ1
｜ レモン汁	小さじ2
｜ はちみつ	小さじ2
｜ おろしにんにく	小さじ2
└ おろししょうが	小さじ2

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) ビニール袋に鶏肉と混ぜ合わせた[A]を入れてよくもみこみ、袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬けこむ。(一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんで美味しくなります。)
(3) 内鍋に(2)を漬け汁ごと入れる。
(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 → 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。

煮物・炒め物

豚の角煮



目安時間： 1時間35分
カロリー： 約860kcal
メニュー番号：0068

予約

材料：4人分

豚バラ肉（かたまり）	800g
[A]	
┌ しょうが（薄切り）	適量
│ 白ねぎの青い部分	適量
└ 水	1L
[B]	
┌ 酒	100mL
│ 砂糖	大さじ5
│ しょうゆ	大さじ5
│ にんにく（薄切り）	1かけ
│ しょうが（薄切り）	1かけ
└ 水	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。

作りかた

(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]で煮詰めることができます。

■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

豚バラ大根



目安時間： 20分
カロリー： 約290kcal
メニュー番号：0005

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

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

作りかた

(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

豚肉のトマト煮こみ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約356kcal
メニュー番号：0067

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ（薄切り）	1個(200g)
豚ロース肉（2～3cm幅に切る）	4枚(1枚100g)
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	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（みじん切り）	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
塩、こしょう	各少々

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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、好みで粉チーズをふりかけてもよいでしょう。
※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。

煮物・炒め物

スペアリブの煮こみ



目安時間： 1時間30分
カロリー： 約566kcal
メニュー番号：0046

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

スペアリブ	800g
玉ねぎ（薄切り）	1個(200g)
バルサミコ酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2
おろしにんにく、おろししょうが	各適量

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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
→ スペアリブの煮こみ → スタート

煮物・炒め物

牛すじの煮こみ



目安時間： 1時間30分
カロリー： 約227kcal
メニュー番号：0029

まぜ技　無水　予約

材料：4人分

牛すじ	500g
[A]	
┌しょうが（薄切り）、白ねぎの青い部分	各適量
└水	800mL
こんにゃく	1枚
[B]	
┌酒	大さじ4
｜みりん	大さじ4
｜砂糖	大さじ3
└しょうゆ	大さじ2

＊2～4人分まで自動でできます。
＊2～3人分でも、[B]の材料は4人分と同じ量にします。
＊肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋に、牛すじ、[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10分 → スタート
加熱後、牛すじを洗いアクを取る。食べやすい大きさに切る。
※予約調理をするときは、油抜きの設定時間を約5分にするとよいでしょう。
(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) (2)の内鍋を軽く洗い、牛すじ、(3)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 → 牛すじの煮こみ → スタート
※牛すじを塩麹(40g)に一晩漬けてから調理するとより柔らかく仕上がります。

さばのみそ煮



目安時間： 20分
カロリー： 約320kcal
メニュー番号：0042

無水

材料：2人分

さば	2切れ(1切れ100g)
[A]	
┌ 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

作りかた

(1) 内鍋にさばを重ならないように並べて、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 → 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

かれいの煮つけ



目安時間： 20分
カロリー： 約172kcal
メニュー番号：0026

無水

材料：2人分

かれい	2切れ(1切れ100g)
[A]	
┌ 酒	大さじ3
│ みりん	大さじ2
│ しょうゆ	大さじ1と1/2
└ 砂糖	大さじ1/2

作りかた

(1) かれいは皮に切り目を入れる。
(2) 内鍋にかれいを重ならないように並べて、混ぜ合わせた[A]をまわしかけ、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 → かれいの煮つけ → スタート

たいのあら炊き



目安時間： 45分
カロリー： 約227kcal
メニュー番号：0047

予約

材料：4人分

たいのあら	450g
ごぼう	100g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ4
│砂糖	大さじ4
│みりん	大さじ3
│酒	大さじ3
└水	200mL

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 湯(80℃前後)を入れたボウルにたいのあらを入れ、水にとってうろこや汚れをとる。
(2) ごぼうは皮をむき、約6cm長さに切る。太い場合は縦に4等分する。
(3) 内鍋に(1)の顔を下にして入れ(2)と[A]を加える。
(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 → 魚介 → たいのあら炊き → スタート

ぶり大根



目安時間： 45分
カロリー： 約314kcal
メニュー番号：0070

予約

材料：4人分

大根（2cm厚さの半月切り）	1/2本(400g)
ぶり	4切れ(1切れ80g)
[A]	
┌しょうが（せん切り）	1/2かけ
│しょうゆ	大さじ4
│砂糖	大さじ4
│みりん	大さじ3
│酒	大さじ3
└水	300mL

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) ぶりは熱湯をかけ、水気をきる。
(2) 内鍋に大根、(1)、[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 → 魚介 → ぶり大根 → 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。
※大根をもう少し柔らかくしたい場合は、20分を目安に加熱を延長するとよいでしょう。延長する際はぶりは取り出し、大根だけを加熱すると大根に味もしみこみます。

ぶりの酢煮



目安時間： 20分
カロリー： 約245kcal
メニュー番号：0071

無水

材料：4人分

ぶり	4切れ(1切れ80g)
[A]	
┌酒	大さじ2
└塩	少々
[B]	
┌酢	大さじ4
│酒	大さじ2
│薄口しょうゆ	大さじ1
│みりん	大さじ1
│砂糖	小さじ2
└塩	少々

＊2～4人分まで自動でできます。
2～3人分でも、[B]の材料は4人分と同じ量にします。

作りかた

(1) ぶりは1切れを2等分し、[A]をかけてしばらくおく。
(2) 内鍋に水気をきった(1)を重ならないように並べ、[B]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 → 煮物・炒め物 → 魚介 → ぶりの酢煮 → スタート

たこと里いもの煮物



目安時間： 45分
カロリー： 約198kcal
メニュー番号：0048

まぜ技　無水

材料：4人分

ゆでだこ	300g
里いも	500g
[A]	
┌砂糖	大さじ3
│酒	大さじ3
│みりん	大さじ3
└しょうゆ	大さじ1
だしパック※	1個

＊2～4人分まで自動でできます。
※かつお節1.5gと1×2cm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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) たこはひと口大に切り、里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。里いもが大きい場合は半分に切る。
(3) 内鍋にだしパックと[A]を入れてから(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 → 煮物・炒め物 → 魚介 → たこと里いもの煮物 → 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。

アクアパッツァ(切り身魚)



目安時間： 20分
カロリー： 約137kcal
メニュー番号：0231

無水

材料：2人分

たい	2切れ(1切れ100g)
塩	適量
こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1
あさり	100ｇ
プチトマト	1/2パック(100ｇ)
にんにく（みじん切り）	1/2かけ
白ワイン	50mL
ブラックオリーブ	適量

作りかた

(1) たいは両面に塩、こしょうをふる。
(2) 内鍋にオリーブオイルを入れ、(1)を並べて、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 → 煮物・炒め物 → 魚介 → アクアパッツァ(切り身魚) → スタート

さんまの骨までやわらか煮



目安時間： 2時間30分
カロリー： 約409kcal
メニュー番号：0016

無水 予約

材料：4人分

さんま	4尾(1尾150g)
[A]	
┌ 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

作りかた

(1) さんまは頭、尾を落として4cmぐらいの筒切りにし内臓を抜く。
(2) 内鍋に(1)を重ならないように並べ、[A]を加える。
(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 → 魚介 → さんまの骨までやわらか煮 → スタート

煮物・炒め物

さんまの骨までやわらか煮(トマト風味)



目安時間： 2時間30分
カロリー： 約401kcal
メニュー番号：0044

無水 予約

材料：4人分

さんま	4尾(1尾150g)
[A]	
┌ 玉ねぎ（薄切り）	1/2 個(100g)
│ にんじん（4cm長さに切り	1/2 本(100g)
│ 縦に6等分に切る）	
│ にんにく（薄切り）	1/2かけ
│ トマトジュース	1缶(190g)
│ 白ワイン	50mL
│ 砂糖、オリーブオイル	各大さじ1
│ 固形ブイヨン（砕く）	1個
└ 塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) さんまは頭、尾を落として、4cmぐらいの筒切りにし、内臓を抜く。
(2) 内鍋に(1)を重ならないように並べ、[A]を加える。
(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 → 魚介
→ さんまの骨までやわらか煮(トマト風味)
→ スタート

いわしの骨までやわらか煮



目安時間： 2時間30分
カロリー： 約246kcal
メニュー番号：0023

無水 予約

材料：4人分

いわし（頭と内臓は除く）	600g(6～15尾)
[A]	
┌ 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

作りかた

(1) 内鍋にいわしを重ならないように並べ、混ぜ合わせた[A]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 → 煮物・炒め物 → 魚介 → いわしの骨までやわらか煮 → スタート

いわしの梅煮



目安時間： 20分
カロリー： 約197kcal
メニュー番号：0022

無水

材料：4人分

いわし	400g(4～10尾)
塩	適量
梅干し	4個
しょうが（せん切り）	1かけ
[A]	
┌ 酒	大さじ3
｜ みりん	大さじ2
｜ 酢	大さじ2
｜ しょうゆ	大さじ1
└ 砂糖	大さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) いわしは頭と内臓を除き、塩をふって20分ほどおき水気をしっかりとふく。梅干しは種を取り、2～3つにちぎる。
(2) 内鍋にいわしを重ならないように 並べ、梅干し、しょうが、混ぜ合わせた[A]を加える。
(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 → 魚介 → いわしの梅煮 → スタート

煮物・炒め物

筑前煮



目安時間： 35分
カロリー： 約244kcal
メニュー番号：0002

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

[A]	
┌鶏もも肉	1枚(250g)
│れんこん	100g
│ごぼう	小1/2本(65g)
│干ししいたけ（水でもどす）	4枚
│にんじん	1本(200g)
└たけのこの水煮	200g
こんにゃく	1/2枚(125g)
[B]	
┌酒	大さじ3
│しょうゆ	大さじ3
│砂糖	大さじ2と1/2
│ごま油	小さじ2
└塩	適量
だしパック※	1個

＊2～4人分まで自動でできます。
※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。

作りかた

(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

かぼちゃの煮物



目安時間： 20分
カロリー： 約162kcal
メニュー番号：0003

無水　予約

材料：4人分

かぼちゃ	500g
[A]	
┌ 酒	大さじ3
│ みりん	大さじ3
│ 砂糖	大さじ1と1/2
│ しょうゆ	大さじ1/2
└ 塩	少々

＊2～4人分まで自動でできます。2～3人分は、酒のみ4人分と同量を入れ、それ以外の材料は半量にします。

作りかた

(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) を皮を下にして重ならないように並べる。混ぜ合わせた[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

里いもの煮ころがし



目安時間： 35分
カロリー： 約155kcal
メニュー番号：0004

まぜ技　無水

材料：4人分

里いも	700g
[A]	
┌ 砂糖	大さじ2
│ 酒	大さじ2
│ みりん	大さじ2
└ しょうゆ	大さじ2

＊2～4人分まで自動でできます。2～3人分は、酒のみ4人分と同量を入れ、それ以外の材料は半量にします。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。大きいものは半分に切る。
(3) 内鍋に(2)と[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
→ 里いもの煮ころがし → 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。

ふろふき大根



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約27kcal
メニュー番号：0072

予約

材料：4人分

大根（2～3cm厚さの輪切り）	4切れ
だし汁	500mL
昆布	10cm角

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 大根は皮を厚めにむき面取りする。裏面に十文字に1cm深さの切り込みを入れる。
(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 → 野菜 → ふろふき大根 → スタート
※写真は、[肉みそ]をかけています。

きんぴら



目安時間： 35分
カロリー： 約115kcal
メニュー番号：0015

まぜ技 無水

材料：4人分

ごぼう	1本(200g)
にんじん（細切り）	1/2本(100g)
[A]	
┌ 酒	大さじ2
｜ みりん	大さじ2
｜ しょうゆ	大さじ2
｜ 砂糖	大さじ1
└ ごま油	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。

作りかた

(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。

ラタトゥイユ



目安時間： 40分
カロリー： 約204kcal
メニュー番号：0082

まぜ技　無水　予約

材料：4人分

玉ねぎ（2cm角切り）	1個(200g)
セロリ（薄切り）	1本(100g)
なす（2cm厚さの半月切り）	2本(200g)
ズッキーニ（2cm厚さの半月切り）	1本(100g)
パプリカ（赤・黄）（2cm角切り）	各1個
ピーマン（2cm角切り）	2個
厚切りベーコン（1cm角の拍子木切り）	80g
トマト水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶(400g)
にんにく（みじん切り）	1かけ
コンソメ（顆粒）	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ1
塩	適量

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋にローリエを入れてから、残りの全材料を入れ、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 → 野菜 → ラタトゥイユ → スタート

ロールキャベツ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約168kcal
メニュー番号：0083

予約

材料：4人分

キャベツ	8枚(400g)
（ゆでたもの・固い芯はそぎ落とす）	
パン粉	15g
牛乳	大さじ2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
[A]	
┌ 玉ねぎ（みじん切り）	1/2個(100g)
│ 溶き卵	M1/2個
└ こしょう	少々
[B]	
┌ コンソメ（顆粒）	小さじ2
└ 水	500mL

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) パン粉は牛乳で湿らせておく。
(2) ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、(1)、[A]を加えて混ぜる。
(3) (2)の生地を8等分し、俵型にする。芯を手前にして広げたキャベツで包み、巻き終わりを下にして内鍋に並べる。
(4) (3)に[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 → 野菜 → ロールキャベツ → スタート

※市販のロールキャベツでもできます。
ロールキャベツと[B]を内鍋に入れて加熱します。

白菜と豚バラの重ね煮



目安時間： 30分
カロリー： 約308kcal
メニュー番号：0060

無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 白菜は一枚ずつにする。
(2) 白菜の上に豚バラ肉を広げ、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

白菜のクリーム煮



目安時間： 20分
カロリー： 約191kcal
メニュー番号：0061

まぜ技　無水

材料：4人分

白菜（大きめのひと口大に切る）	500g
厚切りベーコン（1cm角の拍子木切り）	100g
しめじ（小房に分ける）	2パック
薄力粉	大さじ1
にんにく（みじん切り）	少々
バター	10g
牛乳	200mL
コンソメ（顆粒）	小さじ2

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) ビニール袋にベーコンとしめじを入れ、 薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。
(3) 内鍋に白菜、(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 → 煮物・炒め物 → 野菜 → 白菜のクリーム煮 → スタート

おでん



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約316kcal
メニュー番号：0012

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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
※ねりもの(はんぺんなど)のような調理中にふくらむ食材は、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。
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。

ひじきの煮物



目安時間： 35分
カロリー： 約119kcal
メニュー番号：0014

まぜ技

材料：4人分

ひじき（乾燥）	30g
にんじん	40g
干ししいたけ（水でもどす）	3枚
油揚げ（熱湯で油抜きする）	2枚
[A]	
┌ しいたけのもどし汁	大さじ6
｜ 酒	大さじ2
｜ みりん	大さじ2
｜ しょうゆ	大さじ2
└ 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。

作りかた

(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。

こんにゃくの甘辛煮



目安時間： 35分
カロリー： 約61kcal
メニュー番号：0039

まぜ技　無水

材料：4人分

こんにゃく	1枚
[A]	
┌みりん	大さじ3
│酒	大さじ2
│しょうゆ	大さじ1
│砂糖	大さじ1/2
└ごま油	小さじ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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) こんにゃくを約5mm厚さに切り、塩(分量外)をふって軽くもみ、湯通しする。中心に切り目を入れて、端をくぐらせ、手綱こんにゃくにする。
(3) 内鍋に(2)と[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 → 乾物・こんにゃく
→ こんにゃくの甘辛煮 → 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。

黒豆



目安時間： 3時間
カロリー： 約471kcal
メニュー番号：0018

材料：4人分

黒豆（乾燥）	280g
[A]	
┌水	1L
│砂糖	90g
│しょうゆ	大さじ2
│塩	小さじ1
└重曹	小さじ1/3
砂糖	90g

＊2～4人分まで自動でできます

作りかた

(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、やけどに気をつ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。

昆布豆



目安時間： 3時間
カロリー： 約388kcal
メニュー番号：0040

材料：4人分

大豆（乾燥）	280g
[A]	
┌ 水	800mL
│ 砂糖	70g
│ しょうゆ	大さじ3
│ みりん	大さじ2
└ 塩	少々
だし昆布	10cm角

＊2～4人分まで自動でできます

作りかた

(1) 大豆は[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 → 昆布豆 → スタート
(3) 昆布は、ぬらしたふきんでサッとふいて1cm角に切る。
(4) 加熱途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に昆布を加える。
※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。
(5) 加熱後、冷まし、味を含ませる。

五目豆



目安時間： 3時間
カロリー： 約201kcal
メニュー番号：0038

材料：4人分

大豆（乾燥）	140g
[A]	
┌ だし汁	600mL
│ 酒	大さじ2
│ 砂糖	大さじ2
└ しょうゆ	大さじ2
[B]	
┌ ごぼう（1.5cmの輪切り）	50g
│ にんじん（1.5cmの角切り）	50g
│ れんこん（1.5cmの角切り）	50g
│ こんにゃく（1.5cmの角切り）	50g
│ 干ししいたけ	2枚
└ （水でもどし、1.5cmの角切り）	

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 大豆は[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 → 五目豆 → スタート
(3) 途中、報知音が鳴ればふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に[B]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、冷まし、味を含ませる。

ポークビーンズ



目安時間： 30分
カロリー： 約339kcal
メニュー番号：0074

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ（みじん切り）	1個(200g)
豚バラ薄切り肉（2cm幅に切る）	200g
大豆（水煮）	220g
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶(400g)
コンソメ（顆粒）	大さじ1と1/2
塩、こしょう	各少々

＊2~4人分まで自動でできます。

作りかた

(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(豚肉は軽くほぐして広げる)、 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 → ポークビーンズ → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜる。

チリコンカン



目安時間： 30分
カロリー： 約266kcal
メニュー番号：0050

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ（みじん切り）	1個(200g)
にんにく（みじん切り）	1かけ
ピーマン（1cm角に切る）	4個
牛ひき肉（軽くほぐす）	200g
キドニービーンズ（水煮・缶詰）	1缶(固形量240g)
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶(400g)
コンソメ（顆粒）	小さじ1
チリパウダー	大さじ2
クミンパウダー	大さじ1
塩、こしょう	各少々
赤ワイン	50mL
ローリエ	1枚

＊2~4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) キドニービーンズは水気をきっておく。
(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 → 煮物・炒め物 → 豆 → チリコンカン → スタート

きのこの佃煮



目安時間： 30分
カロリー： 約287kcal(全量)
メニュー番号：0027

まぜ技 無水

材料

[好みのきのこ]	
┌ えのきだけ、生しいたけ、	合わせて400ｇ
└ しめじ、まいたけ	
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2

作りかた

(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。

牛肉のしぐれ煮



目安時間： 30分
カロリー： 約1312kcal(全量)
メニュー番号：0030

まぜ技 無水

材料

牛バラ薄切り肉	300g
しょうが	30g
[A]	
┌ 酒	大さじ4
│ みりん	大さじ1
│ しょうゆ	小さじ2
│ たまりじょうゆ	小さじ2
│ 砂糖	小さじ1と1/3
└ 水あめ	小さじ2

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 牛肉を2.5cm幅に切り、ほぐしてボウルに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。ザルにあげ、水をかけて冷まして洗った後、手で絞って水気をきる。
(3) しょうがを粗めのみじん切りにし、ザルに入れて流水で洗ってえぐみを取る。 水気をよくきる。
(4) 内鍋に(2)、(3)と[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 → 佃煮・ソース → 牛肉のしぐれ煮 → 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。

しょうがのサッと煮



目安時間： 20分
カロリー： 約299kcal(全量)
メニュー番号：0045

無水 予約

材料

しょうが（細切り）	200g
生しいたけ（薄切り）	6枚
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

作りかた

(1) しょうがは塩(分量外)でもんで約30分おいた後、熱湯で洗い、水気をきる。
※辛みを抑えたいときは、2～3回洗ってもよいでしょう。

(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 → 佃煮・ソース → しょうがのサッと煮 → スタート

肉みそ



目安時間： 15分
カロリー： 約1039kcal(全量)
メニュー番号：0017

まぜ技 無水

材料：できあがり量約450g

鶏ひき肉	200g
赤みそ	大さじ8
みりん	大さじ8
砂糖	小さじ8

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 内鍋に全材料を混ぜ合わせてから入れ、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 → 肉みそ → スタート
※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

ミートソース



目安時間： 30分
カロリー： 約1058kcal(全量)
メニュー番号：0079

まぜ技 無水 予約

材料：できあがり量約1030g

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

作りかた

(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 → 佃煮・ソース → ミートソース → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜる。

デミグラス風ソース



目安時間： 30 分
カロリー： 約544kcal
メニュー番号：0051

まぜ技 予約

材料：できあがり量約900ｇ

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

作りかた

(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 → 佃煮・ソース → デミグラス風ソース → スタート
※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。

ホワイトソース



目安時間： 10分
カロリー： 約615kcal(全量)
メニュー番号：0077

まぜ技

材料：できあがり量約480g

薄力粉	30g
牛乳	400mL
[A]	
┌ バター	30g
｜ 塩	少々
└ こしょう	少々

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。

作りかた

(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 → 佃煮・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。

バーニャカウダソース



目安時間： 15分
カロリー： 約349kcal(全量)
メニュー番号：0059

まぜ技 無水

材料：できあがり量約300g

生クリーム　または　牛乳	150mL
オリーブオイル	大さじ4
アンチョビ（みじん切り）	30g
おろしにんにく	小さじ4

作りかた

(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 → 佃煮・ソース → バーニャカウダソース → スタート
(3) 加熱後、取り出して冷ます。
※加熱直後はサラサラしていますが、少しおくととろみがつきます。

カレー・シチュー

チキンと野菜のカレー(無水カレー)



目安時間： 1時間5分

カロリー： 約327kcal

メニュー番号：0007

まぜ技 無水 予約

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

＊2～4人分まで自動でできます。

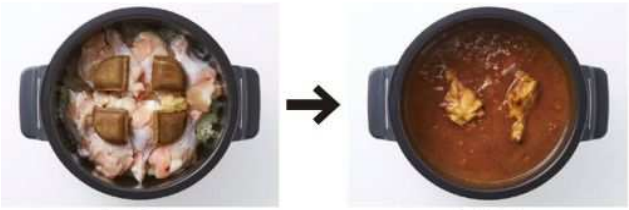
＊鶏手羽元の代わりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。

作りかた

(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



加熱前　　加熱後

ビーフカレー



目安時間： 45分
カロリー： 約332kcal
メニュー番号：0063

まぜ技 予約

材料：4人分

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	※下記参照

＊2～4人分まで自動でできます。
※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
ただし、パッケージの表示が250mL未満の場合、4人分は200mL
2人分は100mLを目安に調整してください。

作りかた

(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



目安時間： 30分
カロリー： 約337kcal
メニュー番号：0008

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

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。

作りかた

(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。

グリーンカレー



目安時間： 30分
カロリー： 約302kcal
メニュー番号：0034

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

鶏もも肉	200g
なす	2本(200g)
たけのこの水煮	100g
パプリカ（赤）	1個
グリーンカレーペースト（市販品）※	50g
ココナッツミルク	400mL
ナンプラー	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2

※グリーンカレーペーストは、パッケージに記載の分量を目安に水分量400mLに見合う分量に調整してください。

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 鶏肉はひと口大に切る。なすは長さを半分にして縦6等分に、たけのこは薄切り、パプリカは1.5cm幅に切る。
(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 → カレー・シチュー → グリーンカレー → スタート

ドライカレー



目安時間： 30分
カロリー： 約311kcal
メニュー番号：0054

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ（みじん切り）	2個(400g)
にんじん（みじん切り）	1本(200g)
ピーマン（みじん切り）	2個
にんにく（みじん切り）	少々
サラダ油	大さじ1
合びき肉	300g
薄力粉	大さじ2
カレー粉	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1と1/2
コンソメ（顆粒）	大さじ1
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。

作りかた

(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、よく混ぜ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 → ドライカレー → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜる。

※写真はサフランライスと盛り付けています。

カレー・シチュー

ビーフシチュー



目安時間： 1時間25分
カロリー： 約444kcal
メニュー番号：0010

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

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。

作りかた

(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

カレー・シチュー

クリームシチュー



目安時間： 45分
カロリー： 約372kcal
メニュー番号：0009

まぜ技 予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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)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 → 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、やけどに気をつ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」の表示がでます。
※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。

ビーフストロガノフ



目安時間： 45分
カロリー： 約298kcal
メニュー番号：0064

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

牛肉（焼き肉用）	400g
塩、こしょう	各少々
薄力粉	大さじ3
玉ねぎ（薄切り）	2個(400g)
マッシュルーム（薄切り）	1パック(100g)
トマトピューレ	100g
コンソメ（顆粒）	小さじ2
サワークリーム	20g

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 牛肉は1cm幅の細切りにして、塩、こしょうをふり薄力粉をまぶす。
(3) 内鍋に玉ねぎ、マッシュルーム、(2)、トマトピューレ、コンソメの順に入れ、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 → ビーフストロガノフ → スタート
(4) 加熱後、サワークリームを入れて軽く混ぜる。
※写真はバターライスと盛り付けし、サワークリームをトッピングしています。

ボルシチ



目安時間： 1時間25分
カロリー： 約358kcal
メニュー番号：0076

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

牛角切り肉	300g
[A]	
┌ じゃがいも	1個(150g)
│ にんじん	1本(200g)
│ キャベツ	100g
└ 玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1かけ
ビーツ（缶詰・汁ごと）	1缶(400g)
トマトの水煮（缶詰）	1/2缶(200g)
バター	20g
ローリエ	1枚
コンソメ（顆粒）	大さじ2
塩、こしょう	各少々

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) [A]は食べやすい大きさに切る。にんにくはつぶす。トマトの水煮は粗く刻む。
(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 → カレー・シチュー → ボルシチ → スタート
※写真は、加熱後にサワークリームを添えています。

スープ

じゃがいものポタージュ



目安時間： 45分
カロリー： 約98kcal
メニュー番号：0011

まぜ技　予約

材料：4人分

[A]

┌ じゃがいも	2個(300g)
│ （2～3cmの角切り）	
│ 玉ねぎ	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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 玉ねぎを下記のように、横薄切りにする。



※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切られ、加熱されやすくなります。

(3) 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

(4) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつ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。

(5) 加熱後、塩で味を整える。
※少し粒が残る仕上がりになります。

スープ

かぼちゃのポタージュ



目安時間： 45分
カロリー： 約129kcal
メニュー番号：0025

まぜ技　予約

材料：4人分

[A]	
┌ かぼちゃ	400g
│ （皮をむき、2～3cmの角切り）	
│ 玉ねぎ	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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 玉ねぎを下記のように、横薄切りにする。



※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切られ、加熱されやすくなります。

(3) 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 → かぼちゃのポタージュ → スタート
(4) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつ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。
(5) 加熱後、塩で味を整える。
※少し粒が残る仕上がりになります。

スープ

さつまいものポタージュ



目安時間： 45分
カロリー： 約121kcal
メニュー番号：0041

まぜ技　予約

材料：4人分

[A]
- さつまいも　1本(250g)
  （皮をむき、2～3cmの角切り）
- 玉ねぎ　1/2個(100g)
- コンソメ　小さじ2
- 水　300mL

牛乳　200mL
塩　適量

＊4～6人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 玉ねぎを下記のように、横薄切りにする。



※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切られ、加熱されやすくなります。

(3) 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 → さつまいものポタージュ → スタート

(4) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつ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。

(5) 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



目安時間： 25分
カロリー： 約84kcal
メニュー番号：0080

まぜ技 予約

材料：4人分

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

＊2～6人分まで自動でできます。

作りかた

(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

コーンスープ



目安時間： 25分
カロリー： 約178kcal
メニュー番号：0036

まぜ技

材料：4人分

スイートコーン（缶詰・クリーム）	190g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個(100g)
牛乳	400mL
バター	30g
コンソメ（顆粒）	小さじ2
塩、こしょう	各少々

＊2～6人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → コーンスープ → スタート

クラムチャウダー



目安時間： 25分
カロリー： 約211kcal
メニュー番号：0033

まぜ技

材料：4人分

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の角切り）	1/2個(100g)
｜ じゃがいも（1cmの角切り）	1/2 個(75g)
└ にんじん（1cmの角切り）	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。

作りかた

(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)と残りの材料を入れ、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

具だくさんみそ汁



目安時間： 25分
メニュー番号：0032

まぜ技 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。

作りかた

(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、ごぼうはささがきにする。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、加熱後やけどに気をつけて内鍋に加え、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)]で設定時間を約3分に合わせて加熱します。)

けんちん汁



目安時間： 25分
メニュー番号：0035

まぜ技 予約

材料：4人分

好みの具（野菜、こんにゃくなど）	400g
豆腐	150g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	600mL

＊2～6人分まで自動でできます。

作りかた

(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、ごぼうはささがきにする。豆腐は粗く崩す。
(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 → スープ → けんちん汁 → スタート

トムヤムクン



目安時間： 30分
カロリー： 約85kcal
メニュー番号：0053

まぜ技

材料：4人分

[A]	
┌ エリンギ（半分の長さの薄切り）	100g
｜ トムヤムペースト（市販品）	大さじ3
└ 水	600mL
えび（殻と背ワタを取る）	12尾(1尾20ｇ)

※トムヤムペーストの分量は、パッケージに記載の分量を目安に好みの量に調整してください。

＊2～6人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → トムヤムクン → スタート
(3) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にえびを加える。
※残り時間が約3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。
※大きいえびを使うときは、様子を見ながら加熱を延長してください。

スープ

野菜たっぷりスープ春雨



目安時間： 20分

カロリー： 約185kcal

メニュー番号：0081

まぜ技

材料：4人分

鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
[A]	
┌大根	4cm(150g)
│　（厚さ1cmのいちょう切り）	
│しめじ（小房に分ける）	1パック(100g)
│生しいたけ（薄切り）	4枚
└小松菜（ざく切り）	100g
しょうが（細切り）	2かけ
鶏ガラスープの素	大さじ2
水	800mL
塩、こしょう	各少々
緑豆春雨（乾燥）	40g

[A]は、他の野菜に代えてもできます。（合わせて400ｇ程度まで）

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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 → スープ → 野菜たっぷりスープ春雨 → スタート

(3) 加熱後、塩、こしょうで味をととのえる。

スープ

酸辣湯(サンラータン)



目安時間： 30分
カロリー： 約114kcal
メニュー番号：0058

まぜ技

材料：4人分

[A]	
┌たけのこの水煮、にんじん、生しいたけ	合わせて150ｇ程度
豚肉（しょうが焼用）	100ｇ
片栗粉	大さじ2
[B]	
┌水	800mL
│鶏がらスープの素	大さじ1
│しょうゆ	大さじ1
│塩	小さじ1/2
└こしょう	少々
卵（冷蔵のもの）	1個
豆腐（細切り）	200g
酢	大さじ3

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) [A]は全て細切りにし、豚肉には片栗粉をまぶす。
(3) 内鍋に(2)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 → スープ → 酸辣湯(サンラータン) → スタート
(4) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に溶き卵、豆腐、酢の順に加える。
※残り時間が約3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。

サムゲタン風スープ



目安時間： 1時間
カロリー： 約216kcal
メニュー番号：0232

予約

材料：4人分

鶏手羽先	8本(1本60ｇ)
もち米	大さじ3
[A]	
┌ にんにく	2かけ
│ しょうが（薄切り）	1かけ
│ なつめ	4個
│ クコの実	適量
│ 白ねぎ（小口切り）	1/3本
└ 松の実	15g
水	800mL
塩、こしょう	各適量

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) もち米は洗って水に30分ほどつけ、ザルに上げて水気をきる。
(2) 手羽先は関節部分で半分に切る。
(3) 内鍋に(1)、(2)と[A]を入れ、水を加えて本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → サムゲタン風スープ → スタート

(6) 加熱後、好みで塩、こしょうをする。

ポトフ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約207kcal
メニュー番号：0013

予約

材料：4人分

じゃがいも（4～6つ切り）	2個(300g)
玉ねぎ（くし切り）	1個(200g)
にんじん（乱切り）	1本(200g)
キャベツ（くし切り）	300g
ウインナー	8本
コンソメ（顆粒）	大さじ2
塩、こしょう	各少々
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、材料の大きさ等により「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。

作りかた

(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

ゆで物

ほうれん草・小松菜(ゆで)



目安時間： 10分

メニュー番号：0103

まぜ技　無水

材料

ほうれん草、小松菜	100～200g

太い根には十字の切り込みを入れます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 内鍋に材料を入れる。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ ゆで物 → ほうれん草・小松菜(ゆで)
→ スタート

(3) 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

※小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。

野菜の洗いかたのポイント

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。



↓



ゆで物

ブロッコリー(ゆで)



目安時間： 15分

メニュー番号：0102

まぜ技 無水

材料

ブロッコリー	100～300g

※丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 内鍋に材料を入れる。

※100gのときは水大さじ1を加える。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → ブロッコリー(ゆで) → スタート

(3) 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

野菜の洗いかたのポイント

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。



↓



アスパラガス(ゆで)



目安時間： 15分
メニュー番号：0084

まぜ技 無水

材料

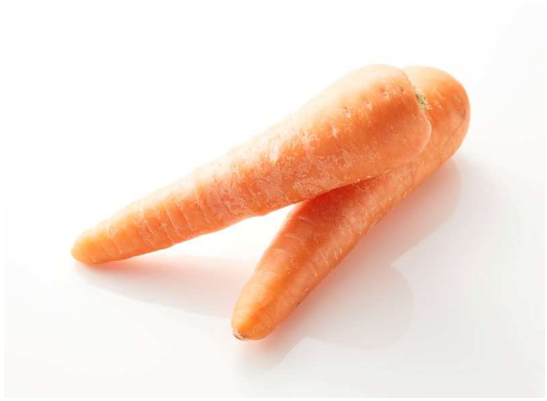
アスパラガス	100～300g

根本の固い部分の皮はむき、4等分に切ります。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋に材料を入れる。
※100gのときは水大さじ1を加える。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → アスパラガス(ゆで) → スタート
(3) 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

にんじん(ゆで)



目安時間： 20分
メニュー番号：0289

まぜ技

材料

にんじん（厚さ1cmの輪切り）	100g～200g
水	大さじ3

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋に材料を入れる。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → にんじん(ゆで) → スタート
(3) 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

ゆで物

いも・かぼちゃ(ゆで)



目安時間： 25分

メニュー番号：0086

まぜ技

材料	
じゃがいも（8つ切り）	1～4個(1個150g)
さつまいも（厚さ3cmの半月切り）	1～2個(1本250g)
かぼちゃ（3～4cm角に切る）	150～600g
水	大さじ3

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 内鍋に材料を入れる。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → いも・かぼちゃ(ゆで) → スタート

(3) 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

ゆで物

ポテトサラダ(ゆで～つぶし)



目安時間： 25分
カロリー： 約197kcal
メニュー番号：0387

まぜ技

材料：4人分

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

（※1）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。

作りかた

(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。
※玉ねぎはお好みにより加熱せずに(3)であえてもよいでしょう。
その場合、玉ねぎは水でさらすか、塩もみをして辛み成分を取っておくことをおすすめします。



(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。

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

ポテトコロッケの具



目安時間： 35分
カロリー： 約174kcal
メニュー番号：0388

まぜ技 無水

材料：4人分

玉ねぎ（みじん切り）	小1個(150g)
じゃがいも（8つ切り）	3個(450g)
合びき肉	100g
バター	15g
牛乳	大さじ2
塩、こしょう	各少々
ナツメグ	少々

作りかた

(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 → ゆで物 → ポテトコロッケの具 → スタート

※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。

かぼちゃコロッケの具



目安時間： 35分
カロリー： 約186kcal
メニュー番号：0389

まぜ技 無水

材料：4人分

玉ねぎ（みじん切り）	1/2個(100g)
かぼちゃ（皮をむき、2cm角に切る）	450g
合びき肉	100g
バター	15g
しょうゆ	小さじ1
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) 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 → ゆで物 → かぼちゃコロッケの具 → スタート

※かぼちゃ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。

ゆで物

ゆで卵



目安時間： 15分
メニュー番号：0095

材料	
卵（冷蔵のもの）	M1～8個
水	100mL

作りかた

(1) 内鍋に材料を入れる。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → ゆで卵 → スタート

(2) 加熱後、すぐに取り出し、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。

蒸し野菜



目安時間： 20分
メニュー番号：0241

蒸しトレイ

材料

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

※根菜やいも、かぼちゃなどは1cmの厚さに切る。

作りかた

(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



目安時間： 1時間
メニュー番号：0253

蒸しトレイ

材料

大豆（乾燥）　100～200g

作りかた

(1) 大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。
(2) 内鍋に水200mLを加え、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

蒸し物

海の幸のホイル蒸し



目安時間： 20分

カロリー： 約187kcal

メニュー番号：0153

蒸しトレイ

材料：2人分

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

作りかた

(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を加え、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、ポン酢しょうゆを添える。

めん類

スープパスタ



目安時間： 20分
カロリー： 約441kcal
メニュー番号：0091

まぜ技

材料：2人分

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mmのもの）	120g
オリーブオイル	大さじ1
水	600mL
キャベツ（3〜4cmのざく切り）	100g
にんじん（3〜4cmの細切り）	40g
ツナ（缶詰・汁気をきる）	小1缶(80g)
スイートコーン（缶詰・ホール）	30g
コンソメ（顆粒）	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩、こしょう	各少々

＊1〜2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルを加えてからめる。
(3) (2)に残りの材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → スープパスタ → スタート

めん類

シーフードのクリームパスタ



目安時間： 20分
カロリー： 約561kcal
メニュー番号：0089

まぜ技

材料：2人分

えび（殻と背ワタを取る）	4尾(1尾20g)
いか（輪切り）	50g
玉ねぎ（薄切り）	1/4個(50g)
アスパラガス（5cm長さに切る）	2本
薄力粉	大さじ1
スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mmのもの）	120g
オリーブオイル	大さじ1
[A]	
┌ コンソメ（顆粒）	大さじ1
│ 塩、こしょう	各少々
└ 水	500mL
[B]	
┌ 生クリーム	50mL
└ 粉チーズ	大さじ1

＊1～2人分まで自動でできます。
※えび、いかの代わりに、冷凍シーフードミックス（150ｇ・解凍して水気をきる）を使ってもよいでしょう。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) ビニール袋に玉ねぎとアスパラガスを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶす。
(3) スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルをからめたあと、(2)、えび、いか、[A]を加える。
(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 → めん類 → シーフードのクリームパスタ → スタート
(5) 加熱後、[B]を加えて混ぜる。

ナポリタン風パスタ



目安時間： 20分
カロリー： 約393kcal
メニュー番号：0100

まぜ技

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(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



目安時間： 25分
カロリー： 約288kcal
メニュー番号：0105

まぜ技

材料：2人分

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

作りかた

(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

めん類

カレーうどん



目安時間： 25分

カロリー： 約516kcal

メニュー番号：0088

まぜ技

材料：2人分	
玉ねぎ（薄切り）	1/2個(100g)
生しいたけ（薄切り）	50g
にんじん（薄めの短冊切り）	50g
[A]	
┌片栗粉	大さじ1
└カレー粉	大さじ3
豚肉（ひと口大に切る）	100g
油揚げ（細切り）	1枚
ゆでうどん（煮こみ用、ほぐす）	2玉
めんつゆ（3倍濃縮）	75mL
水	425mL
ごま油	大さじ1
しょうが（せん切り）	適量

＊1～2人分まで自動でできます。

※冷凍うどんも使えます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 豚肉に[A]をまぶす。

(3) 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 → めん類 → カレーうどん → スタート

めん類

ちゃんぽん



目安時間： 20分
カロリー： 約381kcal
メニュー番号：0097

まぜ技

材料：2人分

豚肉（ひと口大に切る）	100g
片栗粉	大さじ1
[A]	
┌キャベツ（ざく切り）	100g
｜にんじん（薄めの短冊切り）	50g
｜玉ねぎ（くし切り）	50g
｜しいたけ（細切り）	1枚
└かまぼこ	適量
[B]	
┌しょうが（細切り）	2.5g
｜鶏がらスープの素	大さじ1
｜しょうゆ	大さじ1
｜酒	大さじ1
└水	500mL
ゆで中華めん（軽くほぐす）	2玉

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(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。
(3) 内鍋に[A]、(2)の豚肉、[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 → めん類 → ちゃんぽん → スタート
(4) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に中華めんを入れる。
※残り時間が3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。

ごはん



カロリー： 約252kcal(150ｇ)

メニュー番号：0139

予約

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約50分 / 2合 約55分 / 3合 約55分

作りかた

(1) 内鍋に洗った米を入れて平らにならし、水平なところで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、上手に保温できません。)

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

ごはん(無洗米)



カロリー： 約252kcal(150ｇ)

メニュー番号：0520

予約

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約50分 / 2合 約55分 / 3合 約55分

作りかた

(1) 内鍋に米を入れて平らにならし、水平なところで米の量に合わせて水位線まで水を加える。

※しっかり水を吸収させるために、底から軽くかき混ぜ、米を水になじませてから、水加減をしてください。

※無洗米は洗米が不要ですが、米からでんぷん質が溶け出して白くにごり、沈殿してかために炊き上がったり、おこげができやすくなります。気になる場合は、1～2回水をかえてすすいでください。

(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(無洗米)
→ 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、上手に保温できません。)

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

ごはん(早炊き)



カロリー： 約252kcal(150ｇ)
メニュー番号：0521

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。
調理時間の目安：
1合 約30分 / 2合 約30分 / 3合 約30分

作りかた

(1) 内鍋に洗った米を入れて平らにならし、水平なところで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(早炊き)
→ 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、上手に保温できません。)

ごはん(ふっくら)



カロリー： 約252kcal(150ｇ)
メニュー番号：0522

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。
調理時間の目安：
1合 約55分 / 2合 約1時間 / 3合 約1時間

作りかた

(1) 内鍋に洗った米を入れて平らにならし、水平なところで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(ふっくら)
→ 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、上手に保温できません。)

ごはん(しゃっきり)



カロリー： 約252kcal(150ｇ)

メニュー番号：0523

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約45分 / 2合 約50分 / 3合 約50分

作りかた

(1) 内鍋に洗った米を入れて平らにならし、水平なところで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(しゃっきり) → 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、上手に保温できません。)

玄米ごはん



目安時間： 1時間20分

カロリー： 約248kcal(150g)

メニュー番号：0342

予約

材料

■1合の場合	
玄米	1合(150g)
水	250mL
■2合の場合	
玄米	2合(300g)
水	460mL

※米と水の量は正しくはかってください。

調理時間の目安：1時間20分（1～2合）

作りかた

(1) 玄米は、流水でさっと洗い、ボウルに入れて浮かんできたもみ殻やホコリを取り除く。その後、ザルでしっかりこするようにもみ洗いする。これを4～5回繰り返し、最後に流水ですすぎ、ザルで水気をしっかりきっておく。

(2) 内鍋に(1)を入れて平らにならし、分量の水を入れる。

(3) 本体に内鍋をセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ごはん類 → 玄米ごはん → 分量を選択 → スタート

(4) 加熱後、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。

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

ごはん類

炊きこみごはん



目安時間： 55分
カロリー： 約332kcal(1/4量)
メニュー番号：0525

材料(2合分)	
米	2合(300g)
干ししいたけ（水でもどす）	2枚
にんじん	30g
油揚げ（熱湯で油抜きする）	1/2枚
鶏もも肉	60g
糸こんにゃく	30g
[A]	
┌水（干ししいたけのもどし汁と水）	180mL
│酒	大さじ1
│しょうゆ	大さじ1
└塩	小さじ1/3

*1～2合までできます。分量選択をしてください。
※米は正しくはかってください。
調理時間の目安：1合 約50分 / 2合 約55分

作りかた

(1) 干ししいたけ、にんじん、油揚げは細切りにする。鶏もも肉は2㎝角に切る。糸こんにゃくは、2～3㎝長さに切る。

(2) 内鍋に洗った米と[A]を入れて平らにならし、水平なところで米の量に合わせて水位線まで水を入れて混ぜたあと、(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
→ ごはん類 → 炊きこみごはん
→ 分量を選択 → スタート

(3) 加熱後、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、上手に保温できません。)

■炊きこみごはんのポイント

・具の量は、米1合につき、75g以下にしてください。具の量が多すぎると、うまく炊けないことがあります。
・米と調味料を入れてから、水位線まで水やだし汁を加え、底からよくかき混ぜてください。調味料が沈殿すると、うまく炊けないことがあります。
・とろみの強い調味料や塩分の濃い調味料を使うと、うまく炊けないことがあります。
・お湯や冷めていないだし汁を加えないでください。
・具は小さめに切り、米に水を加えたあとに、具を米に上に均等にのせてください。米と具を最初から混ぜると、うまく炊けないことがあります。
・水分の出る具(きのこ類、大根、貝など)の場合は、柔らかめに、水分を吸収する具(豆類など)の場合はかために仕上がります。好みで水加減を調整してください。

ごはん類

赤飯



目安時間： 55分
カロリー： 約312kcal(1/4量)
メニュー番号：0524

材料(2合分)

もち米	2合(300g)
あずき	50g
あずきのゆで汁 （足りないときは水を加える）	300mL
塩	小さじ1/3

*1～2合までできます。分量選択をしてください。
※米は正しくはかってください。
※1合を作るときは、材料は合数に合わせて準備しますが、水量は、1合：170mLにします。
調理時間の目安：1合 約50分 / 2合 約55分

作りかた

(1) あずきを鍋でゆでる。
鍋にあずきとたっぷりの水を入れて火にかけ、一度ゆでこぼし、再び水(約600mL)を入れ、沸とうしたら弱火で皮が破れないようかためにゆでる。あずきとゆで汁に分け、冷ましておく。

(2) 内鍋に洗ったもち米を入れ、(1)のゆで汁(足りないときは水を加える)と塩を入れて混ぜたあと、米を平らにならし、(1)のあずきをのせて、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 → 赤飯 → 分量を選択 → スタート
※水を入れたあとに、具を米の上に均等にのせてください。米と具を最初から混ぜると、うまく炊けないことがあります。
※もち米と米(うるち米)を混ぜて炊く場合は、少し多めに水加減を調整してください。

(3) 加熱後、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、上手に保温できません。)

おかゆ



目安時間： 1時間10分
カロリー： 約134kcal(米1/4合)
メニュー番号：0024

材料

■全がゆ（0.5合）の場合	
米	0.5合(75g)
水	440mL
■全がゆ（1合）の場合	
米	1合(150g)
水	890mL
■五分がゆ（0.5合）の場合	
米	0.5合(75g)
水	610mL
■五分がゆ（1合）の場合	
米	1合(150g)
水	1200mL

※米と水の量は正しくはかってください。

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をきる。
(2) 内鍋に(1)と分量の水を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ごはん類 → おかゆ → スタート
(3) 加熱後、軽く混ぜる。

トマトリゾット



目安時間： 20分
カロリー： 約304kcal
メニュー番号：0052

まぜ技

材料：4人分

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の角切り）	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。

作りかた

(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

飲茶セット



目安時間： 25分
カロリー： 約271kcal
メニュー番号：0262

蒸しトレイ

材料：2人分

■蒸しトレイ：あたため	
中華まん	2個(140ｇ)
シュウマイ	6個
■内鍋：スープ	
乾燥わかめ	小さじ2(3ｇ)
鶏むね肉（ひと口大に切る）	50ｇ
玉ねぎ（薄切り）	30ｇ
鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	500mL
[A]	
┌ごま油	適量
└ごま	適量

作りかた

(1) 内鍋にスープの[A]以外の材料を入れ、本体にセットする。



(2) 蒸しトレイにあたための材料を入れ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、(1)にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ 2段調理 → 飲茶セット → スタート

(3) 加熱後、スープに[A]を入れる。

2段調理

イタリアンセット



目安時間： 30分
カロリー： 約431kcal
メニュー番号：0263

無水　蒸しトレイ

材料：2人分

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

作りかた

(1) 内鍋に塩、こしょうをした白身魚を入れ、残りのアクアパッツァの材料を加えて、本体にセットする。



(2) 蒸しトレイにポテトサラダの材料を入れ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、(1)にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 2段調理 → イタリアンセット → スタート

(3) 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、粗く刻む。じゃがいも、にんじん、卵を、[A]であえる。

2段調理

酒の肴セット



目安時間： 25分

カロリー： 約852kcal

メニュー番号：0265

蒸しトレイ

材料：2人分

■蒸しトレイ：枝豆

枝豆	200ｇ
塩	適量

■内鍋：肉豆腐

牛薄切り肉（長いものは半分の長さに切る）	200ｇ
焼き豆腐（8つに切る）	300ｇ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ4

作りかた

(1) 枝豆は、塩もみしてしばらく置き、水洗いする。

(2) 内鍋に豆腐を入れて周囲に牛肉、調味料を入れ、本体にセットする。



(3) 蒸しトレイに水気をきった(1)の枝豆を入れ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、(2)にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ 2段調理 → 酒の肴セット → スタート

(4) 加熱後、肉豆腐は器に盛り、枝豆は塩をふる。

2段調理

どんぶりの具&冷凍ごはん(牛どん)



目安時間： 30分
カロリー： 約696kcal
メニュー番号：0266

蒸しトレイ

材料：2人分

■蒸しトレイ：冷凍ごはん

冷凍ごはん（厚さ2cmで平らに冷凍したもの）	300ｇ

■内鍋：牛どんの具

玉ねぎ（薄切り）	200ｇ
牛薄切り肉（ひと口大に切る）	140ｇ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ6

作りかた

(1) 内鍋に牛どんの具を材料表の順に入れ、本体にセットする。



(2) 蒸しトレイに冷凍ごはんをのせ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、(1)にセットする。



※ラップに包んで冷凍したごはんは、ラップをはずします。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ 2段調理
→ どんぶりの具&冷凍ごはん(牛どん)
→ スタート

(3) 加熱後、牛どんの具は全体をよく混ぜる。どんぶりにごはんを入れ、具をのせる。

※お好みで、ねぎや紅しょうがをのせてもよいでしょう。

■牛どんの具だけを作るとき

下記の操作で加熱できます。
内鍋に牛どんの具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
→ 牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮 → スタート

2段調理

ごはん(2合)＆おかず



目安時間： 55分
カロリー： 約1360kcal(全量)
メニュー番号：0290

蒸しトレイ

材料

■蒸しトレイ：かぼちゃの煮物

かぼちゃ	300ｇ
[A]	
┌酒	大さじ3
│みりん	小さじ4
│砂糖	小さじ2
│しょうゆ	小さじ2/3
└塩	少々
アルミホイル	

■内鍋：ごはん

米	2合(300ｇ)

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
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) 内鍋に水気をきった米を入れて水を水位線「2」まで加え、本体にセットする。



(3) アルミホイルを2枚重ね、蒸しトレイの穴が少し見えるくらいのサイズにフチを立てて敷き、かぼちゃの皮を下にして重ならないように並べ、混ぜ合わせた[A]を全体にまわしかける。



※アルミホイルの代わりに、クッキングシートで代用できます。(2枚重ね不要)
※アルミホイルやクッキングシートは、蒸しトレイからはみ出さないように敷いてください。また、蒸しトレイの穴をすべてふさぐように敷くと、かぼちゃの仕上がりが固めになることがあります。

(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(2)にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ 2段調理 → ごはん(2合)＆おかず
→ スタート

※このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。

発酵・低温調理

ローストビーフ



目安時間： 3時間15分
カロリー： 約1206kcal(全量)
メニュー番号：0278

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

＊350～600g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。

作りかた

(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、蒸しトレイをのせる。



(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。

■ローストビーフにおすすめ！手作りソース

≪オニオンソース≫
・玉ねぎ(すりおろす)…1/4個
・ポン酢しょうゆ、みりん…各大さじ3
全材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

≪バルサミコソース≫
・バルサミコ酢…大さじ3
・しょうゆ、赤ワイン、みりん、砂糖…各大さじ1
・おろしにんにく…小さじ1
全材料を小鍋に入れ、煮詰める。

≪ハニーマスタードソース≫
・マヨネーズ…大さじ3
・粒マスタード…大さじ1
・はちみつ…小さじ1
・塩、こしょう…各適量
全材料を混ぜ合わせる。
※刻んだエストラゴンの酢漬けを入れてもよいでしょう。

≪わさびじょうゆソース≫
(A)しょうゆ、酒…各大さじ1
(A)みりん…大さじ2
(A)練りわさび…適量
・水溶き片栗粉…適量
・レモン汁…少々
(A)の材料を小鍋に入れて煮詰め、水溶き片栗粉を加えてひと煮立ちさせる。お好みでレモン汁を加える。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

＜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、加熱スタート後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室で保存の上、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。

・食材を入れた後、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おそれがありますので注意してください。

＜煮沸消毒について＞

・内鍋に直接食材を入れて作る発酵・低温調理の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等は煮沸消毒をしてから使います。

(1) 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とスプーン等を入れ、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

(2) 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。

発酵・低温調理

ローストポーク



目安時間： 2時間
カロリー： 約942kcal(全量)
メニュー番号：0279

材料

豚肩ロースかたまり肉（厚み6cm以下のもの）	600g
塩	小さじ1(6g)
こしょう	小さじ1/2
ジッパー付き食品保存袋	1袋

＊350～600gまで自動でできます。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ

(1) 豚肉に塩・こしょうをする。フライパンを熱し、強火で豚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、蒸しトレイをのせる。



(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 → ローストポーク → スタート
(5) 加熱後、袋から取り出し好みの厚さに切る。

■ローストポークにおすすめ！パイナップルソース

・パイナップル(缶詰・スライス)…4枚
・缶詰シロップ、白ワイン、水…各大さじ2
・塩…小さじ1/4
すべての材料をミキサーにかけた後、深めの耐熱容器に入れ、レンジ600Wで4～5分加熱する。

サラダチキン



目安時間： 1時間10分
カロリー： 約843kcal(全量)
メニュー番号：0280

材料

鶏むね肉	1枚(300g)
[A]	
┌塩	小さじ1/2(3g)
│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

＊レシピ量～2倍量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。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ

(1) 鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数か所あける。

(2) 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。



(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。



(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 → サラダチキン → 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。

ツナ



目安時間： 50分
カロリー： 約507kcal(全量)
メニュー番号：0281

材料

まぐろ	150g
塩	小さじ1/2(3g)
[A]	
┌オリーブオイル	大さじ3
│おろしにんにく	適量
│ブラックペッパー	適量
└ローリエ	1枚
ジッパー付き食品保存袋	1袋

＊レシピ量～2倍量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、まぐろの重量の2%程度がおすすめです。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ

(1) まぐろに塩をまぶし、15～20分おき、出てきた水分はキッチンペーパーでしっかりふき取る。

(2) ジッパー付き食品保存袋に[A]を入れ、(1)を入れて空気を抜き、しっかりとジッパーを閉じる。



(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。



(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 → ツナ → スタート

塩麹



目安時間： 6時間
カロリー： 約572kcal(全量)
メニュー番号：0114

まぜ技

材料：できあがり量約560ｇ

米麹（乾燥・一粒ずつにばらしておく）	200g
水	300mL
塩	60g
クッキングシート	

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(3) 内鍋にクッキングシートを敷き、全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。
※30㎝×30㎝くらいの大きさのクッキングシートを、材料が漏れたりあふれたりしないように敷いてください。



メニューを選ぶ → カテゴリーで探す
→ 発酵・低温調理 → 塩麹 → スタート
※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

甘酒



目安時間： 6時間
カロリー： 約538kcal(全量)
メニュー番号：0107

まぜ技

材料：できあがり量約450ｇ

ごはん（冷やごはんは軽く温めておく）	150g
水	200mL
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。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(3) 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
※甘酒は、お湯でのばしたり、しょうがを絞って飲むのはもちろん、ヨーグルトに入れる等、砂糖の代わりに使ってもよいでしょう。

さつまいもの甘酒



目安時間： 6時間
カロリー： 約476kcal(全量)
メニュー番号：0113

まぜ技

材料：できあがり量約450g	
さつまいも（ゆでて皮をむきつぶす）	150g
水	200mL
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。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(3) 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 → さつまいもの甘酒
→ スタート

雑穀の甘酒



目安時間： 6時間
カロリー： 約526kcal(全量)
メニュー番号：0112

まぜ技

材料：できあがり量約450g	
雑穀ごはん（冷やごはんは軽く温めておく）	150g
水	200mL
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。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(3) 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 → 雑穀の甘酒
→ スタート

にんじんとりんごの甘酒



目安時間： 6時間
カロリー： 約391kcal(全量)
メニュー番号：0125

まぜ技

材料：できあがり量約520g

にんじん（すりおろす）	1/2本
りんご（すりおろす）	1/2本
水	200mL
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。
※ゆでたにんじんを使ってもよいでしょう。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(3) 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
→ にんじんとりんごの甘酒 → スタート

あずきの甘酒



目安時間： 6時間
カロリー： 約543kcal(全量)
メニュー番号：0106

まぜ技

材料：できあがり量約480ｇ

あずき（乾燥）	60g
水（A）	280mL
水（B）	200mL
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。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

■あずきを炊く
(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(3) 内鍋に洗ったあずき、水(A)を加えて、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
(4) 途中、報知音が鳴れば、とりけしキーを押し、内鍋を取り出してあら熱を取る。

■あずきの甘酒を作る
(5) (4)の内鍋に水(B)と米麹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 → あずきの甘酒
→ スタート

ヨーグルト



目安時間： 6時間
カロリー： 約383kcal(全量)
メニュー番号：0129

まぜ技

材料：できあがり量約570ｇ

牛乳	500mL
市販ヨーグルト（プレーンタイプ）	50g

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ
＜煮沸消毒について＞93ページ

(1) 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して冷ましておく。
(2) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(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 → 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よいでしょう。
※市販ヨーグルト(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



目安時間： 1時間10分
メニュー番号：0121

まぜ技

材料

だし昆布	5g
水	500mL
かつおぶし	10g

＊レシピ量～3倍量まで自動でできます。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 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
(3) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつ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、「食材を取りだしてください」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、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



目安時間： 45分
カロリー： 約83kcal(1個)
メニュー番号：0108

材料：1個

卵（冷蔵のもの）	M1～8個

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ

(1) 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加える。
(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
→ 発酵・低温調理 → 温泉卵 → スタート
(3) 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。

手作り豆腐



目安時間： 50分
カロリー： 約58kcal(にがりのカロリーは含みません)
メニュー番号：0123

材料：4人分

豆乳（成分無調整のもの）	500mL
にがり（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います）	

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞93ページ

(1) 内鍋に全材料を入れて混ぜ合わせる。
(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
→ 発酵・低温調理 → 手作り豆腐
→ スタート
(3) 加熱後、器に盛り、好みでしょうゆや薬味を加える。
※にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても、固まらなかったり分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
※豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。

お菓子・その他

スポンジケーキ



目安時間： 45分
カロリー： 約260kcal(1/8切れ)
メニュー番号：0120

材料：1個分

[スポンジケーキ]	
卵	M3個
薄力粉	90g
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1
[デコレーション用ホイップクリーム]	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ブランデー	少々
仕上げ用フルーツ（いちご、ブルーベリーなどお好みで）	適量

※焼きあがりのケーキの高さは、約5cmになります。

作りかた

(1) 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(右記ケーキのポイント参照)。卵は卵黄と卵白に分ける。

(2) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
※卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。
※卵の泡立ては力仕事です。 ハンドミキサーがあれば便利です。

(3) 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し、白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。

(4) 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
※卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

(5) (4) に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように サックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げる ようにして混ぜ合わせる。
※混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

(6) 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、湯せんにかけて溶かしバターを作る。

(7) (6)をヘラをつたわせて(5)に加え、手早く混ぜ合わせる。
※溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

(8) (1)の内鍋に(7)を高い位置から流し入れ、内鍋をゆすって表面をならしたあと、手で鍋の底をトントンとたたいて空気抜きし、本体にセットする。
※高い位置から流し入れると、泡が均一になります。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子・その他 → スポンジケーキ → スタート

(9) 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。

(10) ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに好みの固さに泡立てる。

(11) ホイップクリームとフルーツでデコレーションする。

ケーキのポイント

・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、ケーキが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキの間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。

お菓子・その他

野菜ジュースのケーキ



目安時間： 45分
カロリー： 約121kcal(1/6切れ)
メニュー番号：0128

材料：1個分

[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

作りかた

(1) 内鍋の内側に多めにバターをぬる(下記ケーキのポイント参照)。
(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、ケーキが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキの間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。

お菓子・その他

ブラウニー



目安時間： 40分
カロリー： 約201kcal(1/6切れ)
メニュー番号：0127

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

作りかた

(1) 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(右記ケーキのポイント参照)。
(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。

ケーキのポイント

・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、ケーキが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキの間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。

つぶあん



目安時間： 2時間30分
カロリー： 約1600kcal(全量)
メニュー番号：0122

まぜ技

材料：できあがり量約760ｇ

あずき	200g
水	600mL
砂糖	240g
塩	適量

作りかた

(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、やけどに気をつ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
(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。
＊つぶあんを同量のお湯で溶くだけで、おしるこにアレンジできます。

りんごのコンポート



目安時間： 45分
カロリー： 約244kcal(1個)
メニュー番号：0130

まぜ技

材料：2個分

りんご	2個(600g)
砂糖	50g
白ワイン	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) 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室で冷やす。
※りんごの種類により、煮崩れることがあります。

ジャム(いちご)



目安時間： 45分
カロリー： 約477kcal(全量)
メニュー番号：0116

まぜ技

材料：できあがり量約360ｇ

いちご	300g
砂糖	100g
レモン汁	小さじ2

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) いちごはへたを取り、大きい場合は小さく切る。
(3) 内鍋に全材料を入れて軽く混ぜ、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 → ジャム(いちご) → スタート

※冷めると少し固くなりますが、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。
※粒のないジャムにするときは、熱いうちに裏ごしします。

ジャム(キウイ)



目安時間： 45分
カロリー： 約645kcal(全量)
メニュー番号：0118

まぜ技

材料：できあがり量約380ｇ

キウイ（皮をむき1cm厚さのいちょう切り）	4個
砂糖	130g
レモン汁	大さじ1

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋に全材料を入れて軽く混ぜ、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 → ジャム(キウイ) → スタート

ジャム(オレンジ)



目安時間： 45分
カロリー： 約892kcal(全量)
メニュー番号：0117

まぜ技

材料：できあがり量約480ｇ

オレンジまたは夏みかん（皮と身に分ける）	2個(400g)
砂糖	130g
レモン汁	大さじ1

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 皮は細切りにして約10分ゆでてアクをぬく。果肉は房から取り出す。
(3) 内鍋に(2)と残りの材料を入れて軽く混ぜ、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 → ジャム(オレンジ) → スタート

カスタードクリーム



目安時間： 10分
カロリー： 約1118kcal(全量)
メニュー番号：0109

まぜ技

材料：できあがり量約600ｇ

コーンスターチ	大さじ4
砂糖	80g
牛乳	400mL
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
バニラエッセンス	少々

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋にコーンスターチ、砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、溶きほぐした卵黄を加えて混ぜる。
(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 → お菓子・その他 → カスタードクリーム → スタート

(4) 加熱後、バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

※ブランデーとバニラエッセンスは、必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。 加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。
※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。

お菓子・その他

小麦パン



目安時間： 55分
カロリー： 約166kcal(1/6切れ)
メニュー番号：0111

材料：1個分

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

作りかた

(1) 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後、柔らかくしたバターを混ぜこむ。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。

(2) 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指が透けて見えればちょうどよい状態。

(3) 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次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。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。

(4) 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)

(5) 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。 (下記パンのポイント参照)

(6) 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。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次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。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。

(7) 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

(8) 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、やけどに気をつけてください。

※延長表示が消えた場合は、

手動で作る → ケーキを焼く → 約15分

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、パンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とパンの間に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。

お菓子・その他

シナモンロール



目安時間： 55分
カロリー： 約209kcal(1/6切れ)
メニュー番号：0115

材料：1個分

強力粉	200g
砂糖	20ｇ
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3ｇ)
牛乳（室温のもの）	90mL
溶き卵	40ｇ(正味)
バター	25g
[A]	
┌シナモンパウダー	適量
│グラニュー糖	適量
└レーズン	適量

作りかた

(1) 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。牛乳と溶き卵を入れて軽く混ぜた後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。

(2) 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指が透けて見えればちょうどよい状態。

(3) 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次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。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。

(4) 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)

(5) 生地を丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(6) めん棒で生地を24cm角にのばし、[A]をまんべんなくふりかける。手前から巻いていき、巻き終わりを閉じる。

(7) (6)を6等分に切り、断面を上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次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。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。

(8) 上面にシナモンパウダー(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 → シナモンロール
→ スタート

(9) 加熱後、ミトンなどを使って内鍋から取り出す。

※好みでアイシングをかけてもよいでしょう。

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、パンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とパンの間に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。

お菓子・その他

オープンオムレツ



目安時間： 55分
カロリー： 約187kcal
メニュー番号：0283

材料：4人分

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

作りかた

(1) [A]はすべて1cm角に切る。ウインナーは厚さ1cmの輪切りにする。
(2) 内鍋に卵以外の材料を入れ、よく混ぜる。
(3) 卵を割りほぐして(2)に加え、全体をよく混ぜて、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 → オープンオムレツ → スタート
(4) 加熱後、内鍋から取り出す。
※加熱後、取り出すときは、ゴムべら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、滑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。

お菓子・その他

オーブンオムレツ(材料まぜ～焼き上げ)



目安時間： 1時間
カロリー： 約187kcal
メニュー番号：0392

まぜ技

材料：4人分

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

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) [A]は全て1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
(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
→ オーブンオムレツ(材料まぜ～焼き上げ)
→ スタート

(4) 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混ぜから調理します。
※加熱後、取り出すときは、ゴムべら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、滑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。

お菓子・その他

じゃがいものガレット



目安時間： 25分
カロリー： 約271kcal
メニュー番号：0284

材料：4人分

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

作りかた

(1) 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。

(2) 内鍋に全材料を入れよく混ぜ、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

(3) 加熱後、内鍋から取り出す。
※加熱後、取り出すときは、ゴムべら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。
※取り出す際は、やけどに注意してください。

もやしとニラの炒め物



目安時間： 10分
カロリー： 約19kcal

まぜ技

材料：4人分

もやし	1袋(200g)
ニラ（4～5cm幅に切る）	1/2束(50g)
おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(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。
手動で作る → 炒める → 約1分 → スタート
(3) 加熱後、すぐにふたを開ける。
※加熱後そのまま放置しておくと、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。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0400(もやしとニラの炒め物) → 調理を開始する → スタート

豚肉となすの炒め物



目安時間： 15分
カロリー： 約214kcal

まぜ技

材料：4人分

豚こま切れ肉	150g
なす（乱切り）	300g
ピーマン（乱切り）	3個
サラダ油	小さじ2
[A]	
┌ みそ	大さじ1
｜ みりん	大さじ1
└ 砂糖	大さじ1
いりごま	適量

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋になすとサラダ油を入れ、内鍋をゆすり、なすに油をなじませる。その上に、豚肉、ピーマンを入れ、最後に混ぜ合わせた[A]をまわし入れ、本体にセットする。
手動で作る → 炒める → 約5分 → スタート
(3) 加熱後、すぐにふたを開けて器に盛り、ごまをふる。
※加熱後そのまま放置しておくと、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。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0405(豚肉となすの炒め物) → 調理を開始する → スタート

鶏肉と野菜のあっさり煮



目安時間： 30分
カロリー： 約125kcal

まぜ技

材料：4人分

鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
大根（1cm厚さのいちょう切り）	300g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	80g
しいたけ（4等分に切る）	2枚
おろししょうが	10g
塩	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(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。

手動で作る → 煮物を作る → まぜる
→ 約15分 → スタート

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す
→ No.0420(鶏肉と野菜のあっさり煮)
→ 調理を開始する → スタート

肉豆腐



目安時間： 15分
カロリー： 約703kcal

材料：2人分

牛薄切り肉	200ｇ
焼き豆腐（8つに切る）	300ｇ
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ3
│ みりん	大さじ2
│ 砂糖	大さじ2
└ 水	大さじ2

作りかた

(1) 内鍋に豆腐を入れて周囲に牛肉、混ぜ合わせた[A]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3分 → スタート

※味をよりしみこませたいときは、加熱後、豆腐の上下を返した後、延長で約2分追加してください。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す
→ No.0261(肉豆腐)
→ 調理を開始する → スタート

豚汁



目安時間： 25分
カロリー： 約223kcal

まぜ技

材料：4人分

ごぼう（斜め薄切り）	1/2本
里いも（5mm厚さの半月切り）	5個
こんにゃく（短冊切り）	1/3丁
にんじん（短冊切り）	1/2本
白ねぎ（薄切り）	1/3本
生しいたけ（薄切り）	3枚
みそ	80ｇ
だし汁	700mL
豚薄切り肉（2～3cm幅に切る）	200ｇ

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) ごぼう、里いもはそれぞれ水につけてアクを抜き、水気をきる。
(3) 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜる → 約10分 → スタート

無線LAN接続すると便利！予約もできます！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0334(豚汁) → 調理を開始する → スタート

卵入りトマトスープ



目安時間： 15分
カロリー： 約186kcal

材料：4人分

ベーコン（4等分に切る）	4枚
トマト（ざく切り）	1個(200g)
コンソメ（顆粒）	小さじ2
水	200mL
粉チーズ	小さじ4
塩、こしょう	各少々
卵	4個

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) 内鍋にベーコンを敷き、卵以外の残りの材料を入れ、卵を割り入れる。
(2) (1)を本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 約2分 → スタート
※卵は、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。卵がゆるいときは、1分を目安に加熱を延長してください。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0143(卵入りトマトスープ) → 調理を開始する → スタート

手動調理

卵入りポテトサラダ



目安時間： 25分
カロリー： 約185kcal

材料：4人分	
じゃがいも（6～8等分）	300g
にんじん（乱切り）	80g
卵（アルミホイルで包む）	2個
水	大さじ3
[A]	
┌ きゅうり（薄切り）	1/2本
｜ マヨネーズ	大さじ4
└ 塩、こしょう	各少々

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 内鍋に、[A]以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。



手動で作る → 無水でゆでる → 約15分 → スタート

(2) 加熱後、卵を流水につけて充分冷ましてから殻をむく。

(3) じゃがいも、にんじん、刻んだ卵、[A]をあえる。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0154(卵入りポテトサラダ) → 調理を開始する → スタート

手動調理

シュウマイ(手作り)



目安時間： 20分
カロリー： 約215kcal(5個分)





手動で作る → 蒸す → 約10分
→ スタート

蒸しトレイ

材料：10個分

豚ひき肉	150ｇ
塩	小さじ1/4
[A]	
┌ 玉ねぎ（みじん切り）	1/2個(100g)
│ しょうゆ	小さじ1
│ ごま油	小さじ1
│ 片栗粉	小さじ1
│ 砂糖	小さじ1
│ こしょう	少々
└ おろししょうが	少々
シュウマイの皮	10枚
片栗粉（同量の水で溶く）	適量

作りかた

(1) ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、[A]を加えてよく混ぜ合わせる。
(2) 10等分にして丸め、水溶き片栗粉をつけながら、細切りにしたシュウマイの皮をまわりにつける。
(3) 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
(4) 蒸しトレイに(2)を並べ、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、(3)の本体にセットする。

※蒸しトレイにチンゲン菜などの葉物野菜やクッキングシートを敷いてからシュウマイを並べてもよいでしょう。

※クッキングシートを敷く場合は、蒸しトレイからはみ出さないように敷いてください。また、底に数ヶ所穴を開けておくと蒸気や肉汁がたまることを防ぐことができます。

■シュウマイの皮で包む場合(シュウマイの皮を細切りにしない場合)

・左記、作りかたの(2)を下記にする。
親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す
→ No.0287(シュウマイ(手作り))
→ 調理を開始する → スタート

手動調理

スパゲティ



目安時間： 25分

まぜ技

材料

スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mmのもの）	100～200g
水	1L
塩	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) 内鍋に水と塩を入れ、本体にセットする。
手動で作る → めんをゆでる → 約7分 → スタート

(3) 途中、報知音が鳴れば(「食材を加えてください」の表示が出ます)、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にスパゲティを広げるように入れる。軽く混ぜてスパゲティがお湯に浸かったら、ふたを閉めてスタートする。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

■上記以外のタイプのめんをゆでる場合

上記(1)～(3)と同じ要領で加熱します。

・めんの種類
スパゲティ(1.4㎜/1.6㎜/1.8㎜)
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
生めんは、軽くほぐしてから内鍋に入れます。

・めんの分量
100～200gまで

・水の分量
内鍋に入れる水の分量は1Lです。

・時間
パッケージに記載されているゆで時間を設定してください。
沸とうまでの時間(途中報知音が鳴るまでの時間)の目安は、約15分(水1Lのとき)です。水量、水温によって異なります。
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。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す
→ No.0142(スパゲティ)
→ 調理を開始する → スタート

※スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)の加熱です。

手動調理

砂肝のオイル煮



目安時間： 1時間20分
カロリー： 約1095kcal(全量)

材料

砂肝	300g
塩	下処理後の重量の2%
[A]	
┌ ローリエ	1枚
│ オリーブオイル	100mL
│ にんにく（薄切り）	1かけ
└ こしょう	小さじ3/4
ジッパー付き食品保存袋	

作りかた

(1) 砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。
(2) ジッパー付き食品保存袋に[A]を入れ、(1)の砂肝を加えて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、蒸しトレイをのせる。



(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。

手動で作る → 発酵・低温調理をする → まぜない → 90℃ → 約40分 → スタート

＜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。

●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室で保存の上、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。
・食材を入れた後、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。
・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おそれがありますので注意してください。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。

メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0282(砂肝のオイル煮) → 調理を開始する → スタート

手動調理

りんごのケーキ



目安時間： 55分
カロリー： 約219kcal(1/6切れ)

材料：1個分

[A]	
┌ バター（5mmの角切り）	20g
└ 砂糖	20g
りんご（厚さ5mmのいちょう切り）	1/4個(75g)
[B]	
┌ バター	70g
└ 砂糖	50g
卵	M1個
[C]	
┌ 薄力粉	70g
└ ベーキングパウダー	小さじ1/4
クッキングシート	

作りかた

(1) 内鍋にクッキングシートを敷く。
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。



(2) (1)に[A]を入れ、その上にりんごを並べる。



(3) ボウルに[B]を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに溶いた卵を加えて混ぜる。
(4) (3)に[C]を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜる。
(5) (2)に(4)を入れ、本体にセットする。
手動で作る → ケーキを焼く → 約50分 → スタート
(6) 加熱後、本体から内鍋を取り出し、そのままおいて粗熱を取る。その後、内鍋からケーキを取り出す。

無線LAN接続すると便利！

無線LANに接続し、ホットクックへ送信または下記の操作で自動で加熱できます。
メニューを選ぶ → メニュー番号で探す → No.0152(りんごのケーキ) → 調理を開始する → スタート

