SHARP

KN-HW16K

水なし自動調理鍋

レシピ集

製品に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。



2段調理
棒棒鶏(バンバンジー)(スープセット)

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、
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、材料表に記載のない飾りや付け合わせを使用している場合があります。

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。

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。

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です。

マーク

・ **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、まぜ技ユニットを取りはずしておくとお手入れが楽です。

・ **無水**
水やだし汁を加えずに調理するメニュー

・ **もっとトレー**
もっとトレーを使うメニュー

・ **予約**
予約調理ができるメニュー



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。

※ 2段調理メニューは、2段調理キーを押してメニューを選ぶ設定で記載しています。

※ 手動調理の場合は、[手動で作る]から設定します。

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。

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ご参照ください。
・ 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。

らくらく冷凍ストックについて

メニュー名横に❄マークがあるメニューは、下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。
調味料ごと冷凍した材料もお使いいただけます。

※ 冷凍しない材料があるメニューや、調理できる分量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ご参照ください。

QRコード

QRコードをスマートフォンなどのカメラアプリで読み取ると、
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。加熱方法の記載がレシピ集と異なるメニューもあります。

※ 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となります。

※ QRコードのリンク先および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コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

材料

・ **分量について**
記載の分量で調理してください。
記載の分量は、正味量です。

・ **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。

＜内鍋＞
食材は、内鍋の上部から4cm以上あけるようにしてください。
水分は、「水位MAX」を超えないようにしてください。ただし、レシピ集掲載メニューで「水位MAX」を超えるものがありますので、その場合は、内鍋の上部から4cm以上あけてください。

＜もっとトレー＞
食材は、持ち手の付け根の下までの量。
水分は、調味料などレシピに記載の分量。
※ 記載の分量以上は入れないでください。

食品の出し入れ

加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

パパッとおかず

●チンジャオロースー …… 6
●牛肉と糸こんにゃくの甘辛煮 …… 7
●牛肉と大根のピリ辛炒め …… 8
●牛肉と水菜の煮物 …… 8
●回鍋肉(ホイコーロー) …… 9
●八宝菜 …… 9
●鶏とカシューナッツの炒め煮 …… 10
●鶏とブロッコリーのオイスター炒め …… 11
●鶏肉ときくらげのとろみ煮 …… 12
●麻婆なす …… 12
●厚揚げの肉みそあえ …… 13
●チャプチェ …… 14
●えびのチリソース …… 15
●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
●ミニ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❄ …… 28
●手羽元のタンドリー煮 …… 29
●豚の角煮 …… 30
●豚バラ大根❄ …… 31
●豚肉のトマト煮こみ❄ …… 32
●スペアリブの煮こみ❄ …… 33
●牛すじの煮こみ …… 34
●さばのみそ煮 …… 35
●かれいの煮つけ …… 35
●たいのあら炊き …… 36
●ぶり大根 …… 36
●ぶりの酢煮 …… 37
●たこと里いもの煮物 …… 37
●アクアパッツァ(切り身魚) …… 38
●さんまの骨までやわらか煮 …… 38
●さんまの骨までやわらか煮(トマト風味) …… 39
●いわしの骨までやわらか煮 …… 40
●いわしの梅煮 …… 40
●筑前煮 …… 41
●かぼちゃの煮物 …… 42
●里いもの煮ころがし …… 42
●ふろふき大根 …… 43
●きんぴら …… 43
●ラタトゥイユ❄ …… 44
●ロールキャベツ …… 45
●白菜と豚バラの重ね煮 …… 45
●白菜のクリーム煮❄ …… 46
●おでん …… 47
●ひじきの煮物 …… 48
●こんにゃくの甘辛煮 …… 48
●黒豆 …… 49
●昆布豆 …… 49
●五目豆 …… 50
●ポークビーンズ …… 51
●チリコンカン …… 51
●きのこの佃煮 …… 52
●牛肉のしぐれ煮 …… 52
●しょうがのサッと煮 …… 53
●肉みそ …… 53
●ミートソース❄ …… 54
●デミグラス風ソース …… 55
●ホワイトソース …… 56
●バーニャカウダソース …… 56

カレー・シチュー

●チキンと野菜のカレー(無水カレー)❄ …… 57
●ビーフカレー …… 58
●キーマカレー❄ …… 59
●グリーンカレー …… 60
●ドライカレー❄ …… 61
●ビーフシチュー …… 62
●クリームシチュー …… 63
●ビーフストロガノフ …… 64
●ボルシチ …… 64

スープ

●じゃがいものポタージュ …… 65
●かぼちゃのポタージュ …… 66
●さつまいものポタージュ …… 67
●野菜スープ …… 68
●コーンスープ …… 68
●クラムチャウダー …… 69
●具だくさんみそ汁 …… 69
●けんちん汁 …… 70
●トムヤムクン …… 70
●野菜たっぷりスープ春雨 …… 71
●酸辣湯(サンラータン) …… 72

●サムゲタン風スープ …… 73
●ポトフ …… 73

ゆで物

●ほうれん草・小松菜(ゆで) …… 74
●ブロッコリー(ゆで) …… 75
●アスパラガス(ゆで) …… 76
●にんじん(ゆで) …… 76
●いも・かぼちゃ(ゆで) …… 77
●ポテトサラダ(ゆで～つぶし) …… 78
●ポテトコロッケの具 …… 79
●かぼちゃコロッケの具 …… 79
●ゆで卵 …… 80

蒸し物

●蒸し野菜 …… 81
●蒸し豆 …… 81
●海の幸のホイル蒸し …… 82

めん類

●スープパスタ …… 83
●シーフードのクリームパスタ …… 84
●ナポリタン風パスタ …… 85
●煮こみうどん …… 85
●カレーうどん …… 86
●ちゃんぽん …… 87

ごはん類

●ごはん …… 88
●ごはん(無洗米) …… 88
●ごはん(早炊き) …… 89
●ごはん(ふっくら) …… 89
●ごはん(しゃっきり) …… 90
●玄米ごはん …… 90
●炊きこみごはん …… 91
●赤飯 …… 92
●おかゆ …… 93
●トマトリゾット …… 93

2段調理

●豆腐と牛肉のすき煮(ごはんセット) …… 94
●大根と豚肉の重ね蒸し(ごはんセット) …… 95
●なすの豚肉はさみ蒸し(ごはんセット) …… 96
●お弁当用おかず(ごはんセット) …… 97
●信田巻き(ごはんセット) …… 98
●かぼちゃの煮物(ごはんセット) …… 99
●ちらし寿司 …… 100
●いなり寿司 …… 101
●ピビンパ …… 102
●ルーローハン …… 103
●うな丼 …… 104
●さけとしめじのバターしょうゆごはん …… 105
●鶏そぼろとみつ葉の混ぜごはん …… 106
●牛丼の具＆冷凍ごはん …… 107
●朝食用おかず(スープセット) …… 108
●蒸しオムレツ(スープセット) …… 109
●棒棒鶏(バンバンジー)(スープセット) …… 110
●コーンシュウマイ(スープセット) …… 111
●キャベツシュウマイ(スープセット) …… 112
●蒸しぎょうざ(スープセット) …… 113
●えびぎょうざ(スープセット) …… 114
●蒸し点心のあたため(スープセット) …… 115
●野菜の肉巻き(スープセット) …… 116
●ゆで卵＆蒸しブロッコリー …… 117
●卵入りにんじんサラダ …… 118
●豚ねぎ蒸し玉ねぎソースがけ …… 119
●肉豆腐＆枝豆 …… 120
●アクアパッツァ(切り身魚)＆ポテトサラダ …… 121
●お手軽つぶあんしるこ …… 122
●りんごのコンフィチュール＆蒸しケーキ …… 123

発酵・低温調理

●ローストビーフ …… 124
●ローストポーク …… 126
●サラダチキン …… 127
●ツナ …… 128
●塩麹 …… 129
●甘酒 …… 130
●さつまいもの甘酒 …… 131
●雑穀の甘酒 …… 131
●にんじんとりんごの甘酒 …… 132
●あずきの甘酒 …… 132
●ヨーグルト …… 133
●だし …… 133
●温泉卵 …… 134
●手作り豆腐 …… 134

お菓子・その他

●スポンジケーキ …… 135
●野菜ジュースのケーキ …… 136
●ブラウニー …… 137
●つぶあん …… 138
●りんごのコンポート …… 138
●ジャム(いちご) …… 139
●ジャム(キウイ) …… 139
●ジャム(オレンジ) …… 140
●カスタードクリーム …… 140
●小麦パン …… 141
●シナモンロール …… 143
●オーブンオムレツ …… 144
●オーブンオムレツ(材料まぜ～焼き上げ) …… 145
●じゃがいものガレット …… 146

手動調理

●もやしとニラの炒め物 …… 147
●豚肉となすの炒め物 …… 148

●鶏肉と野菜のあっさり煮 …… 149
●肉豆腐 …… 149
●豚汁 …… 150
●卵入りトマトスープ …… 150
●卵入りポテトサラダ …… 151
●シュウマイ(手作り) …… 152
●スパゲティ …… 153
●砂肝のオイル煮 …… 154
●りんごのケーキ …… 155

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176kcal

メニュー番号：0527

まぜ技 無水

材料：2人分

焼肉用牛肉	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	4個
たけのこの水煮	100g
しょうが	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) 牛肉は8mm幅の細切りにし、[A]をもみ込んでおく。

(3) ピーマンは8mm幅の細切りにする。たけのこの水煮は細切りにする。しょうがはせん切りにする。

(4) 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

(5) 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134kcal
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。

■牛丼の具を作ることもできます。

材料をかえて、牛丼の具を加熱することもできます。
・玉ねぎ…200g
・牛薄切り肉…140g
・砂糖…大さじ2
・しょうゆ…大さじ2
・水…大さじ6
玉ねぎは薄切りにする。牛肉はひと口大に切る。上記の材料の順に内鍋に入れ、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258kcal
メニュー番号：0528

まぜ技 無水

材料：2人分

大根	300g
牛薄切り肉	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	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) 大根は厚さ5mmの短冊切りにする。牛肉、ニラは3～4cm幅に切る。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186kcal
メニュー番号：0530

まぜ技 無水

材料：2人分

水菜	200g
牛薄切り肉	100g
油揚げ	1枚
しょうが	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) 水菜は6cm幅に切る。牛肉は3cm幅に切る。油揚げは5mm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
(3) 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
(4) 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271kcal
メニュー番号：0073

まぜ技 無水

材料：2人分

豚バラ薄切り肉	100g
片栗粉	大さじ1
[A]	
┌ キャベツ	200g
｜ ピーマン	2個
└ にんにく	1かけ
[B]	
┌ 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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 豚バラ薄切り肉は2～3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切りにする。ピーマンは乱切りにする。にんにくは薄切りにする。[B]は混ぜ合わせておく。
※野菜は大きめに切るとよいでしょう。
(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123kcal
メニュー番号：0006

まぜ技 無水

材料：2人分

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
[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) えびは背ワタを取り、殻をむく。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327kcal
メニュー番号：0055

まぜ技 無水

材料：2人分

鶏もも肉	200g
片栗粉	大さじ1/2
[A]	
┌ ピーマン	2個
│ 白ねぎ	1/2本
│ たけのこの水煮	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) 鶏もも肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。ピーマンは2cm角に切る。白ねぎは1cm幅に切る。たけのこの水煮は1cm角に切る。
(3) 内鍋に[A]、鶏肉の順に入れ、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207kcal
メニュー番号：0057

まぜ技 無水

材料：2人分

しめじ	50g
パプリカ(赤)	1/2個
パプリカ(黄)	1/2個
鶏もも肉	150g
ブロッコリー	125g
にんにく	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) しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
パプリカは1cm幅に切る。鶏もも肉は2～3cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
(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
→ 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
(4) 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140kcal
メニュー番号：0532

まぜ技

材料：2人分

ささ身	4本
片栗粉	大さじ1
ほうれん草	1/4束
きくらげ(乾燥)	6g
白ねぎ	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) ささ身はそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。ほうれん草は4cm幅に切る。きくらげは水でもどして2cm角程度に切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
(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173kcal
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	10cm
│ しょうが	1/2かけ
└ にんにく	1/2かけ
[B]	
┌ 豚ひき肉	80g
│ 甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1
│ 豆板醤(トウバンジャン)	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。白ねぎ、しょうがにんにくはみじん切りにする。
(3) 内鍋に(2)のなすとサラダ油を入れ、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355kcal

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枚(1枚100～150g)
白ねぎ	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) 厚揚げは2.5cm角に切る。白ねぎはみじん切りにする。

(3) 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

(4) 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314kcal
メニュー番号：0546

まぜ技

材料：2人分

牛こま切れ肉	100g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1/2
└みりん	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
ニラ	1/2束
緑豆春雨(乾燥)	50g
水	120mL
[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(白)	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) 牛肉は2cm程度に切り、[A]をまぶしておく。玉ねぎとしいたけは薄切りにする。にんじんは細切りにしニラは4～5cm長さに切る。
(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する。肉を広げて入れ、混ぜ合わせた[B]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
→ 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。

えびのチリソース



目安時間： 10分
カロリー： 約124kcal
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	1/2本
しょうが	1/2かけ
にんにく	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(トウバンジャン)	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) 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
(4) 内鍋に、(2)、(3)、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



目安時間： 10分
カロリー： 約100kcal
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)
きくらげ(乾燥)	4g
白ねぎ	1/2本
しょうが	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	小さじ1/3
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) 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) セロリは1cm幅で長さ5cmの斜め切りにする。きくらげは水でもどして細切りにする。白ねぎは斜め薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。
(4) 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155kcal
メニュー番号：0541

まぜ技 無水

材料：2人分

ブロッコリー	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) ブロッコリーは小さい小房に分ける。ほたて貝柱に[A]をまぶした後、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230kcal
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	1個(150g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんにく	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、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。トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
(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 → 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128kcal
メニュー番号：0536

まぜ技 無水

材料：2人分

たこ(ゆでたもの)	150g
ズッキーニ	1本
にんにく	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) たこは隠し包丁を入れた後乱切りにする。ズッキーニは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする。にんにくは薄切りにする。
(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
→ 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179kcal
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204kcal
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	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) 大根はすりおろす。
(3) 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90kcal
メニュー番号：0540

まぜ技 無水

材料：2人分

ピーマン	2個
にんじん	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) ピーマンとにんじんは5mm幅の細切りにする。
(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 → 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56kcal
メニュー番号：0542

まぜ技 無水

材料：2人分

にんじん	1/2本(100g)
たらこ	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) にんじんは5cm長さの細切りにする。たらこは薄皮を取る。
(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 → 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142kcal
メニュー番号：0543

まぜ技　無水

材料：2人分

ピーマン	4個
ちくわ	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) ピーマンは5mm幅の細切りにする。ちくわは5mm幅の斜め切りにする。
(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
→ 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
(4) 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138kcal
メニュー番号：0544

まぜ技 無水

材料：2人分

豆苗	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) 豆苗は半分に切る。
(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 → 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110kcal
メニュー番号：0545

まぜ技

材料：2人分

さつま揚げ	4枚(1枚約40g)
豆苗	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) さつま揚げはいちょう切りにし、豆苗は半分に切る。
(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 → 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259kcal
メニュー番号：0534

まぜ技 無水

材料：2人分

キャベツ	300g
ピーマン	2個
粗びきウインナー	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) キャベツとピーマンは3cm角に切り、粗びきウインナーは斜めに4等分に切る。
(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
→ ウインナーとキャベツの炒め物
→ スタート
(4) 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344kcal
メニュー番号：0535

まぜ技 無水

材料：2人分

玉ねぎ	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	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) 玉ねぎは薄切りにする。粗びきウインナーは斜めに4等分に切る。
(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
→ 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
(4) 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55kcal(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	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) 小松菜は2cm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 → パパッとおかず → 小松菜とツナの煮物 → スタート
(4) 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248kcal(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	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) ピーマンは細切りにする。
(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 → パパッとおかず → ピーマンのじゃこあえ → スタート
(4) 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194kcal(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)	1個
パプリカ(黄)	1個
ズッキーニ	100g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	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) パプリカは角切りにする。ズッキーニは乱切りにする。

(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
→ 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

(4) 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

パパッとおかず

ミニトマトのさっぱり煮



目安時間： 10分

カロリー： 約146kcal(全量)

メニュー番号：0069

まぜ技　無水

材料：できあがり量約340g

ミニトマト	300g
白ワイン	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	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) ミニトマトはヘタを取る。

(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
→ パパッとおかず
→ ミニトマトのさっぱり煮 → スタート

(4) 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

肉じゃが



目安時間： 35分
カロリー： 約247kcal
メニュー番号：0001

まぜ技 無水

材料：4人分

じゃがいも	3個(450g)
玉ねぎ	2個(400g)
にんじん	1/2本(100g)
牛バラ薄切り肉	200g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ4
│酒	大さじ3
│砂糖	大さじ3
└みりん	大さじ2

＊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) じゃがいもは4～6つ切りにする。玉ねぎはくし切りにする。にんじんは乱切りにする。牛バラ薄切り肉は3～4cm幅に切る。
(3) 内鍋に野菜の半量を入れてから、牛肉の半量をほぐして入れる。その上に残りの野菜、さらに残りの牛肉をほぐして入れて、[A]を入れる。



(4) (3)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 肉じゃが → スタート

煮物・炒め物

鶏と大根の煮物❄



目安時間： 35分
カロリー： 約180kcal
メニュー番号：0056

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

鶏もも肉	1枚(250g)
大根	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。らくらく冷凍ストックの場合も、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(端は内側に折り込みます)、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) 鶏もも肉はひと口大に切る。大根は厚さ3cmのいちょう切りにする。
(3) 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

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・だしパックは冷凍しません。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋にだしパックを入れてから、冷凍材料を割り入れます。

※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

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266kcal
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
｜ 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
└ 塩	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) ビニール袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてよくもみ込む。袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬け込む。(一晩漬け込むとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります)
(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821kcal
メニュー番号：0068

予約

材料：4人分

豚バラかたまり肉	800g
[A]	
┌しょうが	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	1かけ
│しょうが	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。
※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

作りかた

(1) 豚肉は4～5cm角に切る。[A]のしょうがは薄切りにする。
(2) 豚肉の油抜きをする。内鍋に豚肉と[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。
(3) [B]のにんにく、しょうがは薄切りにする。
(4) (2)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) 豚肉は4～5cm角に切る。[B]のにんにく、しょうがは薄切りにする。
(2) 内鍋に豚肉と[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

煮物・炒め物

豚バラ大根❄



目安時間： 20分
カロリー： 約279kcal
メニュー番号：0005

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

大根	600g
豚バラ薄切り肉	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。らくらく冷凍ストックの場合も、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、薄切り肉は形がくずれやすいため、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) 大根は厚さ1cmのいちょう切りにする。豚バラ薄切り肉は2cm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 → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚バラ大根 → スタート

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を割り入れます。
※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

煮物・炒め物

豚肉のトマト煮こみ❄



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約348kcal
メニュー番号：0067

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。らくらく冷凍ストックの場合も、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) 玉ねぎは薄切りにする。豚ロース肉は2～3cm幅に切る。トマトの水煮の実は粗く刻む。にんにくはみじん切りにする。
(3) 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → 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、お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代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。

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を割り入れます。
※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

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542kcal
メニュー番号：0046

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ	1個(200g)
スペアリブ	800g
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	適量
おろししょうが	適量

＊2～4人分まで自動でできます。らくらく冷凍ストックの場合も、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) 玉ねぎは薄切りにする。
(3) 内鍋に材料表の順に入れ、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 → 肉
→ スペアリブの煮こみ → スタート

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を割り入れます。

※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

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292kcal
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	適量
│白ねぎの青い部分	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) しょうがは薄切りにする。
(3) 肉の油抜きをする。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。
(4) 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。
(5) (3)の内鍋を軽く洗い、牛すじ、(4)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(しおこうじ)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349kcal
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	適量

作りかた

(1) しょうがはせん切りにする。
(2) 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、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176kcal
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207kcal
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よごれをとる。
(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287kcal
メニュー番号：0070

予約

材料：4人分

大根	1/2本(400g)
ぶり	4切れ(1切れ80g)
[A]	
┌しょうが	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) 大根は厚さ2cmの半月切りにする。しょうがはせん切りにする。ぶりは熱湯をかけ、水気をきる。
(2) 内鍋に大根、ぶり、[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込みます。

ぶりの酢煮



目安時間： 20分
カロリー： 約233kcal
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6
│酒	大さじ3
│薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
│みりん	大さじ1と1/2
│砂糖	大さじ1
└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196kcal
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(端は内側に折り込みます)、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253kcal
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
ミニトマト	100g
にんにく	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、こしょうをする。にんにくはみじん切りにする。
(2) 内鍋にオリーブオイルを入れ、(1)のたいを並べて、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514kcal
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	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。しょうがは薄切りにする。
(2) 内鍋に(1)のさんま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504kcal
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	1/2個(100g)
│ にんじん	1/2本(100g)
│ にんにく	1/2かけ
│ トマトジュース	1缶(190g)
│ 白ワイン	50mL
│ 砂糖	大さじ1
│ オリーブオイル	大さじ1
│ 固形ブイヨン	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) 玉ねぎは薄切りにする。にんじんは4cm長さに切り縦に6等分に切る。にんにくは薄切りにする。固形ブイヨンはくだく。
(3) 内鍋に(1)を重ならないように並べ、[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
→ 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318kcal
メニュー番号：0023

無水 予約

材料：4人分

いわし	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	20g

作りかた

(1) いわしは頭と内臓を除く。しょうがは薄切りにする。
(2) 内鍋にいわしを重ならないように並べ、混ぜ合わせた[A]を全体にまわしかける。
(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214kcal
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	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拭く。梅干しは種を取り、2～3つにちぎる。しょうがはせん切りにする。
(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242kcal
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	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(端は内側に折り込みます)、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) 干ししいたけは水でもどす。[A]はすべてひと口大に切る。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157kcal
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147kcal
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18kcal
メニュー番号：0072

予約

材料：4人分

大根	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) 大根は厚さ2～3cmの輪切りにし、皮を厚めにむいて面取りする。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110kcal
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	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。にんじんは細切りにする。
(3) 内鍋に(2)、[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。

煮物・炒め物

ラタトゥイユ❄



目安時間： 40分
カロリー： 約168kcal
メニュー番号：0082

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ	1個(200g)
セロリ	1本(100g)
なす	2本(200g)
ズッキーニ	100g
パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
ピーマン	2個
厚切りベーコン	80g
トマトの水煮(缶詰)	1缶(400g)
にんにく	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。らくらく冷凍ストックの場合は、2人分のみ自動でできます。

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、パプリカ、ピーマンは2cm角に切る。セロリは薄切りにする。なす、ズッキーニは厚さ2cmの半月切りにする。厚切りベーコンは1cm角の拍子木切りにする。トマトの水煮の実は粗く刻む。にんにくはみじん切りにする。
(3) 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

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を割り入れます。

※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

ロールキャベツ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約176kcal
メニュー番号：0083

予約

材料：4人分

キャベツ(ゆでたもの)	8枚(400g)
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	1/2個(100g)
│ 溶き卵	M1/2個分
└ 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) キャベツは固い芯はそぎ落とす。パン粉は牛乳で湿らせておく。玉ねぎはみじん切りにする。
(2) ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、(1)のパン粉、[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292kcal
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、こしょうをする。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

煮物・炒め物

白菜のクリーム煮❄



目安時間： 20分
カロリー： 約151kcal
メニュー番号：0061

まぜ技　無水

材料：4人分

白菜	500g
厚切りベーコン	100g
しめじ	2パック
薄力粉	大さじ1
にんにく	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。らくらく冷凍ストックの場合は、2人分のみ自動でできます。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 白菜は大きめのひと口大に切る。厚切りベーコンは1cm角の拍子木切りにする。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
(3) 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、まんべんなくまぶす。
(4) 内鍋に白菜、(3)、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

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・牛乳は冷凍しません。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を入れてから、牛乳を加えます。
※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。

煮物・炒め物

おでん



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約228kcal
メニュー番号：0012

予約

材料：4人分	
大根	10cm
早煮昆布	4個
じゃがいも	2個
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	2本
ゆで卵	4個
さつま揚げ	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) 大根は厚さ2～3cmの輪切りにする。じゃがいもは半分に切る。こんにゃくは4等分にする。ちくわ、さつま揚げは半分に切る。
(2) 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。
(3) (2)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、材料の大きさなどにより「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。

ひじきの煮物



目安時間： 35分
カロリー： 約104kcal
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	3枚
油揚げ	2枚
[A]	
┌干し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) 干ししいたけは水でもどし、細切りにする。油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。にんじんは細切りにする。
(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60kcal
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) こんにゃくを厚さ5mm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427kcal
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、やけどに気を付けて内鍋に砂糖を加えて混ぜる。
※残り時間が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363kcal
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、ぬらしたふきんでさっと拭いて1cm角に切る。
(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昆布を加える。
※残り時間が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。

煮物・炒め物

五目豆



目安時間： 3時間
カロリー： 約189kcal
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	50g
│にんじん	50g
│れんこん	50g
│こんにゃく	50g
└干ししいたけ	2枚

＊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) ごぼうは1.5cmの輪切りにする。にんじん、れんこん、こんにゃくは1.5cmの角切りにする。干ししいたけは水でもどし、1.5cmの角切りにする。
(3) 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
(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[B]を加えて混ぜる。
※残り時間が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。

ポークビーンズ



目安時間： 30分
カロリー： 約296kcal
メニュー番号：0074

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ	1個(200g)
豚バラ薄切り肉	200g
大豆(水煮)	220g
トマトの水煮(缶詰)	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) 玉ねぎはみじん切りにする。豚バラ薄切り肉は2cm幅に切る。トマトの水煮の実は粗く刻む。
(3) 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
(4) 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268kcal
メニュー番号：0050

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1かけ
ピーマン	4個
牛ひき肉	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)	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) 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。ピーマンは1cm角に切る。牛ひき肉は軽くほぐす。キドニービーンズは水気をきっておく。トマトの水煮の実は粗く刻む。
(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331kcal(全量)
メニュー番号：0027

まぜ技 無水

材料

お好みのきのこ (えのきだけ、生しいたけ、 しめじ、まいたけ)	合わせて400g
しょうゆ	大さじ3
みりん	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) えのきだけはよご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1217kcal(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318kcal(全量)
メニュー番号：0045

無水 予約

材料

しょうが	200g
生しいたけ	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) しょうがは細切りにし、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。生しいたけは薄切りにする。
※辛みをおさえたいときは、2～3回洗ってもよいでしょう。
(2) 内鍋に(1)、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 → 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。

煮物・炒め物

ミートソース❄



目安時間： 30分
カロリー： 約1037kcal(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	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(100g)
セロリ	1/2本(50g)
にんにく	1かけ
マッシュルーム	40g
牛ひき肉	250g
トマトの水煮(缶詰)	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

＊らくらく冷凍ストックの場合も、同じレシピ量が自動でできます。

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、にんじん、セロリ、にんにく、マッシュルームはみじん切りにする。トマトの水煮の実は粗く刻む。
(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 → 煮物・炒め物 → 佃煮・ソース → ミートソース → スタート

(4) 加熱後、全体を混ぜる。

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を割り入れます。

※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

煮物・炒め物

デミグラス風ソース



目安時間： 30分

カロリー： 約612kcal(全量)

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	1個(200g)
└ お好みのきのこ	100g
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) 玉ねぎは薄切りにする。お好みのきのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。

(3) [A]をビニール袋に入れ、薄力粉を加えて全体にまぶす。

(4) 内鍋に(3)、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 → 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。

ホワイトソース



目安時間： 10分
カロリー： 約571kcal(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1181kcal(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	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) アンチョビはみじん切りにする。
(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 → 煮物・炒め物 → 佃煮・ソース → バーニャカウダソース → スタート
(4) 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、とろみが付きます。

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317kcal
メニュー番号：0007

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

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

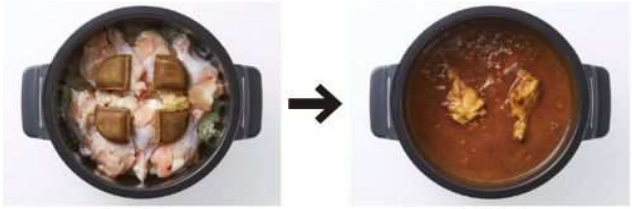
＊2～4人分まで自動でできます。らくらく冷凍ストックの場合は、2人分のみ自動でできます。

※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) トマトは角切りにする。玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
(3) 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → 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

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・カレールウは冷凍しません。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。
・鶏手羽元は、ほかの材料とは別で冷凍します。





●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に鶏手羽元以外の冷凍材料を入れてから、鶏手羽元とカレールウを上にばらしてのせてください。

※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。

※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

カレー・シチュー

ビーフカレー



目安時間： 45分
カロリー： 約263kcal
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	2個(400g)
にんじん	1/2本(100g)
じゃがいも	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。
※カレールウの種類により水の分量が異なります。
・パッケージの記載より水を減らしてください。
4人分は約250mL、2人分は約125mL程度。
・減らすことで水がなくなるカレールウの場合は、水を下記分量にしてください。
4人分は200mL、2人分は100mL程度。
※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ため、水の量は調整してください。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは4～6つ切りにする。
(3) 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。
(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 → カレー・シチュー → ビーフカレー → スタート

カレー・シチュー

キーマカレー❄



目安時間： 30分
カロリー： 約324kcal
メニュー番号：0008

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

トマト	大1個(200g)
玉ねぎ	1個(200g)
合びき肉	300g
なす	1本(100g)
パプリカ	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。らくらく冷凍ストックの場合も、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) トマト、なす、パプリカは1.5～2cm角に切る。
玉ねぎはみじん切りにする。合びき肉は軽くほぐす。
(3) 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
(4) 加熱後、全体を混ぜる。

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・カレールウは冷凍しません。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を入れてから、カレールウを上にばらしてのせてください。

※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

カレー・シチュー

グリーンカレー



目安時間： 30分
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

＊2～4人分まで自動でできます。

※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。

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等分に切る。たけのこは薄切りにする。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

カレー・シチュー

ドライカレー❄



目安時間： 30分
カロリー： 約308kcal
メニュー番号：0054

まぜ技 無水 予約

材料：4人分

玉ねぎ	2個(400g)
にんじん	1本(200g)
ピーマン	2個
にんにく	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。らくらく冷凍ストックの場合も、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) 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくはみじん切りにする。
(3) 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
(4) 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。

■らくらく冷凍ストックが使えます

下ごしらえして冷凍しておいた材料(らくらく冷凍ストック)を使って作ることもできます。

●材料を冷凍するとき
・レシピ記載どおりに材料を準備します。
・冷凍する材料をジッパー付き食品保存袋に入れ、よく混ぜます。袋の中の空気を抜き、厚さが均一になるよう薄く平らにして冷凍します。



●加熱するとき
・流水解凍などで、手で割れる固さまで解凍します。
・内鍋に冷凍材料を割り入れます。
※大きく割ると、ふたが閉まらない場合があります。内鍋におさまる程度まで細かく割り入れてください。
※予約キーのランプが点滅しますが、らくらく冷凍ストックを使うときは、予約調理はできません。

カレー・シチュー

ビーフシチュー



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

目安時間： 1時間25分
カロリー： 約363kcal
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	2個(300g)
｜ にんじん	1本(200g)
｜ 玉ねぎ	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	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) じゃがいも、にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
(3) 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付け、赤ワイン(大さじ3)をふりかけて沸とうさせる。
(4) 内鍋に[A]、(3)、[B]の順に入れて表面をならし本体にセットする。

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336kcal
メニュー番号：0009

まぜ技 予約

材料：4人分

[A]	
┌鶏もも肉	1枚(250g)
│じゃがいも	3個(450g)
└にんじん	1本(200g)
塩、こしょう	各適量
薄力粉	大さじ4
玉ねぎ	1個(200g)
[B]	
┌バター	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) 鶏もも肉はひと口大に切る。じゃがいもは4つ切りにする。にんじんは乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。バターは小さめに切る。
(3) 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付けてから、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。

(4) 内鍋に玉ねぎ、(3)、[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

(5) 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。

ビーフストロガノフ



目安時間： 45分
カロリー： 約243kcal
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	2個(400g)
マッシュルーム	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) 玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
(4) 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
(5) 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251kcal
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82kcal
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)
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) じゃがいもは2～3cmの角切りにする。玉ねぎは下記のように、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。

スープ

かぼちゃのポタージュ



目安時間： 45分
カロリー： 約121kcal
メニュー番号：0025

まぜ技 予約

材料：4人分

[A]

┌ かぼちゃ	400g
│ 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) かぼちゃは皮をむき、2～3cmの角切りにする。玉ねぎは下記のように、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。

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123kcal
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)
│ 玉ねぎ	1/2個(100g)
│ コンソメ(顆粒)	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) さつまいもは皮をむき、2～3cmの角切りにする。
玉ねぎは下記のように、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65kcal
メニュー番号：0080

まぜ技 予約

材料：4人分

トマト	大1個(200g)
セロリ	1/3本(30g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
じゃがいも	1/2個(75g)
にんじん	1/2本(100g)
ベーコン	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) トマトはざく切りにする。セロリ、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cmの角切りにする。ベーコンは1cm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 → 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165kcal
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	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) 玉ねぎはみじん切りにする。
(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 → 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192kcal
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	2枚
│ 玉ねぎ	1/2個(100g)
│ じゃがいも	1/2個(75g)
└ にんじん	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) ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cmの角切りにする。
(3) 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、まんべんなくまぶす。
(4) 内鍋に(3)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

お好みの具(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。そのほかの野菜、豆腐肉などの具はお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

お好みの具(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。豆腐は粗くくずす。
(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
メニュー番号：0053

まぜ技

材料：4人分

[A]	
┌ エリンギ	100g
｜ トムヤムペースト(市販品)	大さじ3
└ 水	600mL
えび	12尾(1尾20g)

＊2～6人分まで自動でできます。
※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お好みの量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) エリンギは半分の長さの薄切りにする。えびは背ワタを取って殻をむく。
(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 → トムヤムクン → スタート
(4) 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気を付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154kcal
メニュー番号：0081

まぜ技

材料：4人分

鶏もも肉	200g
[A]	
┌大根	4cm(150g)
│しめじ	100g
│生しいたけ	4枚
└小松菜	100g
しょうが	2かけ
鶏がらスープの素	大さじ2
水	800mL
塩、こしょう	各少々
緑豆春雨(乾燥)	40g

＊2～4人分まで自動でできます。

※[A]は、ほかの野菜に代えてもできます。(合わせて400g程度まで)

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 鶏もも肉はひと口大に切る。大根は厚さ1cmのいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。生しいたけは薄切りにする。小松菜はざく切りにする。しょうがは細切りにする。
(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 → スープ → 野菜たっぷりスープ春雨 → スタート
(4) 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141kcal
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、	合わせて150g程度
└ 生しいたけ	
豚肉(しょうが焼き用)	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	200g
酢	大さじ3
ラー油	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) [A]と豚肉はすべて細切りにし、豚肉には片栗粉をまぶす。豆腐は細切りにする。
(3) 内鍋に[A]、(2)の豚肉、[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、やけどに気を付けて内鍋に溶いた卵、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。
(5) 加熱後、お好みでラー油を加えて調整する。

サムゲタン風スープ



目安時間： 1時間
カロリー： 約230kcal
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	1かけ
│ なつめ	4個
│ クコの実	適量
│ 白ねぎ	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) 鶏手羽先は関節部分で半分に切る。しょうがは薄切りにする。白ねぎは小口切りにする。
(3) 内鍋に(1)、(2)の鶏肉と[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
(4) 加熱後、お好みで塩、こしょうをする。

ポトフ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約227kcal
メニュー番号：0013

予約

材料：4人分

じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1本(200g)
キャベツ	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。

作りかた

(1) じゃがいもは4～6つ切りにする。玉ねぎ、キャベツはくし切りにする。にんじんは乱切りにする。
(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 → 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

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。

(2) 太い根には十字の切り込みを入れる。

(3) 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 → ほうれん草・小松菜(ゆで)
→ スタート

(4) 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

ボウルなどに水をはり、野菜をひたしてよく洗います。



↓

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
水	大さじ2

※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、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 → 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

ボウルなどに水をはり、野菜をひたしてよく洗います。



↓

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

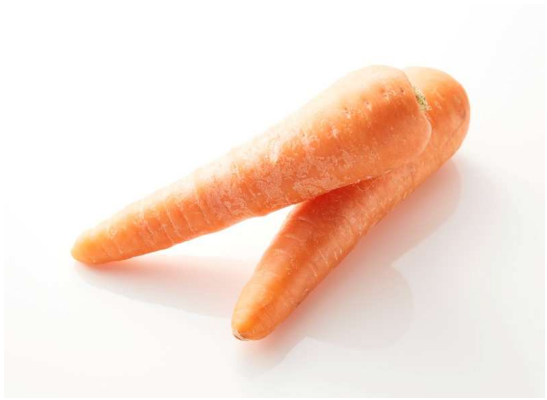
材料

アスパラガス	100～300g

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) アスパラガスは根本の固い部分の皮はむき、4等分に切る。
(3) 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。
※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
(4) 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	100～200g
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) にんじんは厚さ1cmの輪切りにする。
(3) 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 → にんじん(ゆで) → スタート
(4) 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	1～4個(1個150g)
または	
さつまいも	1～2本(1本250g)
または	
かぼちゃ	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) じゃがいもは8つ切りにする。さつまいもは厚さ3cmの半月切りにする。かぼちゃは3～4cm角に切る。

(3) 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 → いも・かぼちゃ(ゆで) → スタート

(4) 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191kcal
メニュー番号：0387

まぜ技

材料：4人分

じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(50g)
水	大さじ4※
[A]	
┌きゅうり	1/2本
│ハム	4枚(80g)
│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。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) じゃがいもは2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。にんじんは厚さ5mmの半月切りまたは、いちょう切りにする。きゅうりは薄切りにする。ハムは短冊切りにする。
(3) 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(4)であえてもよいでしょう。
その場合、玉ねぎは水にさらすか、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。



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

(4) 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。

ポテトコロッケの具



目安時間： 35分
カロリー： 約154kcal
メニュー番号：0388

まぜ技 無水

材料：4人分

玉ねぎ	小1個(150g)
じゃがいも	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) 玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいもは8つ切りにする。
(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 → 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181kcal
メニュー番号：0389

まぜ技 無水

材料：4人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
かぼちゃ	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) 玉ねぎはみじん切りにする。かぼちゃは皮をむき、2cm角に切る。
(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 → 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
カロリー： 約71kcal(1個)
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。
※加熱前の卵の温度、大きさなどにより仕上がりが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

もっとトレー

材料

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

作りかた

(1) 根菜やいも、かぼちゃなどは1cmの厚さに切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
(2) 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
(3) もっとトレーに野菜をのせる。
(4) まぜ技ユニットが取り付けら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 → 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

もっとトレー

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) もっとトレーに(1)の大豆を水気をきって入れる。
(4) まぜ技ユニットが取り付けら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 → 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191kcal
メニュー番号：0153

もっとトレー

材料：2人分

白身魚	2切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱	2個(50g)
塩、こしょう	各適量
[A]	
┌ えび	2尾(1尾20g)
│ 絹さや	10g
└ 生しいたけ	2枚(40g)
薄切りレモン	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) 白身魚は塩、こしょうする。ほたて貝柱は適当に切り塩、こしょうする。
(2) えびは背ワタを取って殻をむく。絹さやは筋を取る。
(3) アルミホイルを広げて(1)、[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。
(4) 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
(5) もっとトレーに(3)をのせる。
(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(4)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
(7) 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411kcal
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	100g
にんじん	40g
ツナ(缶詰)	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) キャベツは3～4cm角のざく切りに、にんじんは3～4cm長さの細切りにする。ツナは汁気をきる。
(3) スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルを加えてからめる。
(4) (3)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465kcal
メニュー番号：0089

まぜ技

材料：2人分

えび	4尾(1尾20g)
いか	50g
玉ねぎ	1/4個(50g)
アスパラガス	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)を使ってもよいでしょう。シーフードミックスは塩水(3%程度)につけて柔らかくなるまで解凍し、しっかり水気を拭いてから使います。

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) えびは背ワタを取って殻をむく。いかは輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。アスパラガスは5cm長さに切る。
(3) 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。
(4) 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後、(3)、えび、いか、[A]を加える。
(5) (4)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
(6) 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394kcal
メニュー番号：0100

まぜ技

材料：2人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
スパゲティ	120g
(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)	
水	300mL
しめじ	100g
ピーマン	1個
ウインナー	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) 玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。ピーマンは細切りにする。ウインナーは厚さ5mmの斜め切りにする。
(3) 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。
(4) (3)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389kcal
メニュー番号：0105

まぜ技

材料：2人分

お好みの野菜	合わせて200g
(白菜、にんじん、生しいたけなど)	
鶏肉	100g
ゆでうどん(煮こみ用)	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) お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。鶏肉はひと口大に切る。ゆでうどんはほぐす。
(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470kcal

メニュー番号：0088

まぜ技

材料：2人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
生しいたけ	50g
にんじん	50g
[A]	
┌ 片栗粉	大さじ1
└ カレー粉	大さじ3
豚肉	100g
油揚げ	1枚
ゆでうどん(煮こみ用)	2玉
めんつゆ(3倍濃縮)	75mL
水	425mL
ごま油	大さじ1
しょうが	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) 玉ねぎ、生しいたけは薄切りにする。にんじんは薄めの短冊切りにする。豚肉はひと口大に切り、[A]をまぶす。油揚げは細切りにする。ゆでうどんはほぐす。しょうがはせん切りにする。

(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353kcal
メニュー番号：0097

まぜ技

材料：2人分

豚肉	100g
片栗粉	大さじ1
[A]	
┌ キャベツ	100g
│ にんじん	50g
│ 玉ねぎ	50g
│ 生しいたけ	1枚
└ かまぼこ	適量
[B]	
┌ しょうが	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	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) 豚肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。キャベツはざく切りにする。にんじんは薄めの短冊切りにする。玉ねぎはくし切りにする。しいたけ、しょうがは細切りにする。
(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、やけどに気を付けて内鍋に軽くほぐしたゆで中華めんを入れる。
※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234kcal(ごはん150g)

メニュー番号：0139

予約

材料	
米	1～3合(1合150g)
水	米の量に合わせた分量

※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、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234kcal(ごはん150g)

メニュー番号：0520

予約

材料	
米	1～3合(1合150g)
水	米の量に合わせた分量

※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、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234kcal(ごはん150g)

メニュー番号：0521

材料

米	1～3合(1合150g)
水	米の量に合わせた分量

※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、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234kcal(ごはん150g)

メニュー番号：0522

材料

米	1～3合(1合150g)
水	米の量に合わせた分量

※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、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234kcal(ごはん150g)

メニュー番号：0523

材料

米	1～3合(1合150g)
水	米の量に合わせた分量

※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、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



カロリー： 約228kcal(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回くり返し、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) (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 → 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



カロリー： 約308kcal(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	2枚
にんじん	30g
油揚げ	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) 干ししいたけは水でもどし、細切りにする。油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。にんじんは細切りにする。鶏もも肉は2cm角に切る。糸こんにゃくは2～3cm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後、(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、米に水を加えた後に、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。

・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。お好みで水加減を調整してください。

ごはん類

赤飯



カロリー： 約295kcal(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、一度ゆでこぼす。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固めにゆでる。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)と塩を入れて混ぜる。もち米を平らにならし、(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

※ゆで汁を入れた後に、あずきをもち米の上に均等にのせてください。もち米とあずき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128kcal(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252kcal
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)	1/2缶(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
しめじ	100g
厚切りベーコン	120g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	15g
にんにく	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) トマトの水煮は実は粗く刻む。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。厚切りベーコンは1cmの角切りにする。
(3) 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。
(4) (3)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
(5) 加熱後、お好みで粉チーズをふりかける。

2段調理

豆腐と牛肉のすき煮(ごはんセット)



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1543kcal(全量)
メニュー番号：0555

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：豆腐と牛肉のすき煮

牛こま切れ肉	60g
焼き豆腐	1/2丁(150g)
糸こんにゃく	50g
白ねぎ	1/2本(30g)
生しいたけ	2枚
水菜	40g
[A]	
┌しょうゆ	大さじ3
│みりん	大さじ3
└砂糖	大さじ3
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 豆腐は4等分に切る。白ねぎは5mm幅の斜め切りにする。しいたけは石づきを取り、お好みで飾り切りをする。水菜は長さ4cmに切る。
(3) 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。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き[A]以外の材料を入れ、上から混ぜ合わせた[A]をまわしかける。



※肉は、豆腐と交互に並べて入れてください。
※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理
→ 豆腐と牛肉のすき煮(ごはんセット)
→ スタート

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーのおかずは、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

大根と豚肉の重ね蒸し(ごはんセット)



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1504kcal(全量)
メニュー番号：0556

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：大根と豚肉の重ね蒸し

大根	240g
豚バラ薄切り肉	120g
しょうが	1かけ
ポン酢しょうゆ	適量(お好みで)
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 大根は厚さ5mmの半月切りにし、豚肉は4cm幅、しょうがは細切りにする。
(3) 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。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き大根、豚肉、しょうがの順に重ねる作業をくり返し、らせん状に並べる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理
→ 大根と豚肉の重ね蒸し(ごはんセット)
→ スタート

(6) 加熱後、お好みでポン酢しょうゆをかける。
※お好みで、青ねぎを散らしてもよいでしょう。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーのおかずは、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

なすの豚肉はさみ蒸し(ごはんセット)



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1391kcal(全量)
メニュー番号：0557

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：なすの豚肉はさみ蒸し

なす	2本
青じそ	4枚
豚バラ薄切り肉	80g
[A]	
┌ 酒	大さじ1
│ しょうゆ	大さじ1
└ おろししょうが	大さじ1
クッキングシート	2枚

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 豚肉は4～5cm幅に切り、[A]で下味を付ける。
(3) なすに切り込みを入れ、青じそと(2)の豚肉を半量ずつはさみ込む。
(4) 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。



(5) クッキングシートで器を2個作り、(3)を1本ずつ入れ、もっとトレーに並べて入れる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(4)にセットする。

2段調理
→ なすの豚肉はさみ蒸し(ごはんセット)
→ スタート

(7) 加熱後、なすはお好みの大きさに切る。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーのおかずは、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

お弁当用おかず(ごはんセット)



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1679kcal(全量)
メニュー番号：0558

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：お弁当用おかず

[キャロットラペ]

┌ にんじん	30g
│ オリーブオイル	適量
└ レモン汁	適量
[かぼちゃチーズ]	
┌ かぼちゃ	60g
└ ピザ用チーズ	10g
[野菜の肉巻き]	
┌ 豚薄切り肉	100g
│ 豆苗	25g
└ 塩、こしょう	各適量
ウインナー	4本
冷凍枝豆	6さや
クッキングシート	
お弁当カップSサイズ	4枚
ゆで卵	1個(お好みで)

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量
ごま　または　ふりかけ	適量(お好みで)

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) にんじんは、長さ4cmの細切りにし、お弁当カップ2枚に等分に入れる。
(3) かぼちゃは皮を切り落とし、1cm角に切る。お弁当カップ2枚に等分に入れ、その上からピザ用チーズを等分にのせる。
(4) 豚肉はラップの上に約15×15cmになるように少しずつ重ねて広げ、お好みで塩、こしょうをする。豆苗をのせ、しっかり巻く。ラップをはずして4等分に切る。
(5) 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。



(6) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(2)～(4)とウインナー、冷凍枝豆を並べる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(7) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(6)を(5)にセットする。
2段調理 → お弁当用おかず(ごはんセット) → スタート
(8) 加熱後、キャロットラペはオリーブオイルとレモン汁で味をととのえる。お好みで、ごはんにごま、またはふりかけをかける。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーのおかずは、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

信田巻き(ごはんセット)



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1555kcal(全量)
メニュー番号：0559

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：信田巻き

油揚げ	2枚
豚ひき肉	120g
青じそ	4枚
[A]	
┌片栗粉	大さじ1
│しょうゆ	大さじ1
│みりん	大さじ1
│砂糖	大さじ1
└おろししょうが	小さじ2
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 豚ひき肉は[A]と混ぜ合わせる。
(3) 油揚げは、3辺を切り開いて1枚に広げる。
青じそ2枚をのせ、その上に(2)の半量を広げ、端から巻いていく。同じ要領で、もう1本作る。それぞれ4等分に切る。



(4) 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。



(5) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(3)を並べる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(4)にセットする。
2段調理 → 信田巻き(ごはんセット) → スタート

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーのおかずは、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

かぼちゃの煮物(ごはんセット)



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1393kcal(全量)
メニュー番号：0290

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：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
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
(3) 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。



(4) もっとトレーにクッキングシートを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。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理 → かぼちゃの煮物(ごはんセット) → スタート

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーのおかずは、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

ちらし寿司



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1386kcal(全量)
メニュー番号：0560

もっとトレー

材料：2合分

■もっとトレー：具

干ししいたけ	4枚
[A]	
┌干ししいたけのもどし汁	50mL
│しょうゆ	大さじ2
└砂糖	大さじ2
高野豆腐	1枚
にんじん	1/4本
[B]	
┌干ししいたけのもどし汁	50mL
│砂糖	大さじ1
│薄口しょうゆ	小さじ2
│みりん	小さじ1
└塩	少々
錦糸卵、きゅうりなど	適量(お好みで)
クッキングシート	2枚

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量
だし昆布(10cm角程度)	1枚
[C]	
┌酢	大さじ4
│砂糖	大さじ2
└塩	小さじ1

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 干ししいたけは水でもどし、薄切りにする。高野豆腐は1分程度水にひたしてから、水をよく絞り、5mm角に切る。にんじんは10×5mmの薄切りにする。
(3) 内鍋に水気をきった米を入れて水を水位線「2」まで加え、だし昆布を入れて本体にセットする。



(4) クッキングシートで器を2個作る。1個に(2)の干ししいたけと[A]、もう1個に(2)の高野豆腐、にんじん、[B]を入れる。
(5) もっとトレーに(4)を並べて入れる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(3)にセットする。
2段調理 → ちらし寿司 → スタート
(7) 加熱後、だし昆布を取り出し、ごはんに[C]を加えて切るようにして混ぜ、汁気をきった高野豆腐とにんじんを混ぜ込む。汁気をきったしいたけは上に散らす。お好みで錦糸卵やきゅうりなどをトッピングする。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

いなり寿司



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約116kcal(1個分)
メニュー番号：0561

もっとトレー

材料：2合分(16個分)

■もっとトレー：いなり揚げ

すし揚げ	8枚
[A]	
┌だし汁	100mL
│砂糖	大さじ3
└しょうゆ	大さじ1と1/2
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量
だし昆布(10cm角程度)	1枚
[B]	
┌酢	大さじ4
│砂糖	大さじ2
└塩	小さじ1
いりごま(白)	小さじ2

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) すし揚げは、三角形、もしくは長方形になるように2等分に切り、切り口から端まで開いておく。熱湯をかけ、油抜きをし、水に取った後、両手ではさむようにして水気をしっかりきる。
(3) 内鍋に水気をきった米を入れて水を水位線「2」まで加え、だし昆布を入れて、本体にセットする。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(2)と[A]を入れる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。
(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理 → いなり寿司 → スタート
(6) 加熱後、だし昆布を取り出し、ごはんに[B]を加えて切るようにして混ぜ、最後にいりごまを加えて混ぜる。すし揚げは上下を入れ替え、全体に調味料をなじませる。
(7) (6)のごはんを16等分し、汁気をきったすし揚げで包む。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

ピビンパ



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1469kcal(全量)
メニュー番号：0562

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：具

牛こま切れ肉	100g
[A]	
┌ コチュジャン	小さじ1
│ しょうゆ	小さじ1
│ みりん	小さじ1
│ 砂糖	小さじ1/2
└ おろしにんにく	小さじ1/2
にんじん	1/4本
ニラ	1/4束
もやし	1/2袋
[B]	
┌ 鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
└ ごま油	小さじ1と1/2
キムチ	40g(お好みで)
温泉卵	2個(お好みで)
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 牛こま切れ肉は[A]であえる。にんじんは4cm長さの細切りにし、ニラは4cm長さに切る。にんじん、ニラ、もやしはそれぞれ[B]の1/3量ずつあえる。
(3) 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。



(4) クッキングシートで器を2個作る。1個に(2)の肉、もう1個に(2)のにんじん、ニラ、もやしを入れる。
(5) もっとトレーに(4)を並べて入れる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。
(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(3)にセットする。
2段調理 → ピビンパ → スタート
(7) 加熱後、器にごはんを盛り、その上に具材をのせる。お好みで、キムチ、温泉卵をのせる。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーの具は、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

ルーローハン



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1978kcal(全量)
メニュー番号：0563

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：具

豚バラかたまり肉	200g
片栗粉	大さじ1
[A]	
┌ しょうゆ	小さじ1
└ 酒	小さじ1
[B]	
┌ 酒	大さじ2
│ しょうゆ	大さじ1
│ 砂糖	大さじ1
│ オイスターソース	大さじ1
│ 塩	小さじ1/3
│ 八角	1個
└ 五香粉(ウーシャンフェン)	小さじ1/2
チンゲン菜(ゆでたもの)	1/2株
卵	1個
アルミホイル	
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 豚肉は1.5cm幅の拍子木切りにし、[A]をもみ込み、片栗粉をまぶす。卵はアルミホイルで包んでおく。
(3) 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。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(2)の豚肉と[B]を入れ、肉に調味料をからませる。横に卵を入れる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理 → ルーローハン → スタート
(6) 加熱後、卵は流水につけて充分冷ましてから殻をむき半分に切って盛り付ける。ゆでたチンゲン菜も添える。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーの具は、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

うな丼



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1411kcal(全量)
メニュー番号：0564

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：うなぎのかば焼きのあたため
うなぎのかば焼き　1尾
クッキングシート
■内鍋：ごはん
米　2合(300g)
水　水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) うなぎは5cm幅程度に切る。
(3) 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。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷きうなぎを入れる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理 → うな丼 → スタート
(6) 加熱後、ごはんを盛り、その上にうなぎをのせる。
※お好みで、うなぎのかば焼きのたれをかけてもよいでしょう。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレーの具は、2人分相当です。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

さけとしめじのバターしょうゆごはん



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1369kcal(全量)
メニュー番号：0565

もっとトレー

材料：2合分

■もっとトレー：具	
生ざけ	2切れ(1切れ80g)
[A]	
┌ 酒	小さじ2
└ 塩	少々
しめじ	100g
■内鍋：ごはん	
米	2合(300g)
水	水位線「2」までの量
[B]	
┌ しょうゆ	小さじ2
｜ みりん	小さじ2
└ 塩	少々
バター	10g

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) 生ざけは4等分に切り、[A]をふっておく。しめじは小房に分ける。
(3) 内鍋に水気をきった米と[B]を入れて水を水位線「2」まで加え、本体にセットする。



(4) もっとトレーに(2)を入れる。



(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理
→ さけとしめじのバターしょうゆごはん
→ スタート
(6) 加熱後、ごはんに、具、バターを入れてよく混ぜる。
※お好みで青ねぎを散らしてもよいでしょう。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

鶏そぼろとみつ葉の混ぜごはん



目安時間： 55分～1時間5分
カロリー： 約1478kcal(全量)
メニュー番号：0566

もっとトレー

材料：2合分

■もっとトレー：具

鶏ひき肉	150g
ごぼう	1/4本(50g)
[A]	
┌酒	大さじ2
│しょうゆ	大さじ2
│みりん	大さじ2
└砂糖	大さじ1/2
みつ葉	1/2パック
塩	少々
クッキングシート	

■内鍋：ごはん

米	2合
水	水位線「2」までの量

作りかた

(1) 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
(2) ごぼうはささがきにする。みつ葉は、軸は1cm幅に葉はお好みの大きさに切る。
(3) 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。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷きごぼうを入れて鶏ひき肉を広げてのせ、混ぜ合わせた[A]をまわしかける。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理 → 鶏そぼろとみつ葉の混ぜごはん → スタート

(6) 加熱後、ごはんに、具、みつ葉を入れてよく混ぜ、塩で味をととのえる。

■ポイント

●このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。
●加熱後は、やけどに気を付けて、すぐにもっとトレーを内鍋から取り出してください。
●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)

2段調理

牛丼の具&冷凍ごはん



目安時間： 30分
カロリー： 約419kcal
メニュー番号：0266

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：冷凍ごはんのあたため

冷凍ごはん	300g
(厚さ2cmで平らに冷凍したもの)	

■内鍋：牛丼の具

玉ねぎ	200g
牛薄切り肉	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) 玉ねぎは薄切りにする。牛肉はひと口大に切る。
(2) 内鍋に牛丼の具を材料表の順に入れ、本体にセットする。



(3) もっとトレーに冷凍ごはんをのせ、まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し、(2)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。容器に入れて冷凍したごはんは、容器から出してのせます。

2段調理 → 牛丼の具&冷凍ごはん → スタート

(4) 加熱後、牛丼の具は全体をよく混ぜる。器にごはんを入れ、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。

■牛丼の具だけを作るとき

下記の操作で加熱できます。

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) 内鍋に牛丼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

朝食用おかず(スープセット)



目安時間： 25分

カロリー： 約211kcal(朝食用おかず)

メニュー番号：0567

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：朝食用おかず

卵	2個
ベーコン	2枚
アスパラガス	2本
パプリカ	1/2個
ウインナー	4本
アルミケース	2枚

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[A]	
┌水	300mL
└コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。

※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。

※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) ベーコンは長さを半分に切る。
アスパラガスは4～5cm長さに、パプリカは1cm幅に切る。

(2) アルミケースにベーコンを十字にして敷き、卵を割り入れる。

(3) 内鍋にスープの具材と[A]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーに(2)、アスパラガス、パプリカ、ウインナーをのせる。



(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理 → 朝食用おかず(スープセット) → スタート

(6) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。

2段調理

蒸しオムレツ(スープセット)



目安時間： 25分

カロリー： 約446kcal(蒸しオムレツ全量)

メニュー番号：0568

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：蒸しオムレツ

卵	M3個
ピーマン	1個
しめじ	40g
粉チーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
ミニトマト	4個
クッキングシート	

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[A]	
┌ 水	300mL
└ コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。

※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。

※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) ピーマンは1cm角に切り、しめじは小房に分ける。ミニトマトは4つ切りにする。

(2) 卵を溶きほぐし、ピーマン、しめじ、粉チーズ、半量のピザ用チーズを加えて混ぜる。

(3) 内鍋にスープの具材と[A]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(2)を入れる。上から残りのピザ用チーズをかけ、ミニトマトを散らす。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理 → 蒸しオムレツ(スープセット) → スタート

(6) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。

2段調理

棒棒鶏(バンバンジー)(スープセット)



目安時間： 25分
カロリー： 約399kcal(棒棒鶏)
メニュー番号：0569

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：棒棒鶏(バンバンジー)

鶏むね肉	1枚(250g)
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが	1かけ
白ねぎの青い部分	10cm程度
きゅうり	1本
トマト	1個
[A]	
┌練りごま	50g
│しょうゆ	大さじ2
│酢	大さじ1
│砂糖	大さじ1
│しょうが	1かけ
│にんにく	1かけ
└白ねぎ	20g

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[B]	
┌水	300mL
└コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。
※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。
※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) 鶏むね肉は身の厚いところを切り開き、1.5cm以下にそろえる。フォークで数カ所穴を開け、酒、塩をまぶしてしばらくおく。
※鶏肉の皮はお好みで取ってもよいでしょう。

(2) きゅうりは細切りに、トマトは薄切りにする。しょうがは1かけを薄切りに、[A]のもう1かけをみじん切りにする。にんにく、白ねぎはみじん切りにする。

(3) 内鍋にスープの具材と[B]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーに(1)を入れ、その上に薄切りにしたしょうが、白ねぎの青い部分をのせる。



(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。
2段調理
→ 棒棒鶏(バンバンジー)(スープセット)
→ スタート

(6) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。鶏肉は、お好みの大きさに切り、トマト、きゅうりの上にのせて混ぜ合わせた[A]をかける。
※お好みで、白髪ねぎをのせてもよいでしょう。

2段調理

コーンシュウマイ(スープセット)



目安時間： 25分
カロリー： 約201kcal(コーンシュウマイ)
メニュー番号：0570

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：コーンシュウマイ

豚ひき肉	120g
塩	少々
[A]	
┌ 玉ねぎ	80g
│ 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
│ おろししょうが	小さじ1/2
└ こしょう	少々
スイートコーン(缶詰・ホール)	80g
クッキングシート	
■内鍋：スープ	
お好みの具材(※)	60g
[B]	
┌ 水	300mL
└ コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。
※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。
※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) 玉ねぎはみじん切りにする。
(2) 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。
(3) 8等分して丸め、スイートコーンを周りに付ける。
(4) 内鍋にスープの具材と[B]を入れ、本体にセットする。



(5) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(3)を並べる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(4)にセットする。
2段調理 → コーンシュウマイ(スープセット) → スタート
(7) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。

2段調理

キャベツシュウマイ(スープセット)



目安時間： 25分
カロリー： 約363kcal(キャベツシュウマイ)
メニュー番号：0571

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：キャベツシュウマイ

豚ひき肉	120g
塩	少々
[A]	
┌ 玉ねぎ	80g
│ 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	小さじ1/2
キャベツ	100g
クッキングシート	

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[B]	
┌ 水	300mL
└ コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。

※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。

※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) 玉ねぎはみじん切りにする。キャベツはせん切りにする。

(2) 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。

(3) 内鍋にスープの具材と[B]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷きキャベツの半量を敷く。(2)をリング状にのせ、上から残りのキャベツをのせる。



↓



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理
→ キャベツシュウマイ(スープセット)
→ スタート

(6) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。

2段調理

蒸しぎょうざ(スープセット)



目安時間： 25分

カロリー： 約199kcal(蒸しぎょうざ)

メニュー番号：0572

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：蒸しぎょうざ

ぎょうざの皮	10枚
豚ひき肉	120g
塩	小さじ1/4
[A]	
┌ ニラ	10g
│ しょうが	1/2かけ
│ にんにく	1/2かけ
│ 酒	大さじ1
│ 砂糖	小さじ1
└ しょうゆ	小さじ1/2
クッキングシート	

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[B]	
┌ 水	300mL
└ コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。

※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。

※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) ニラは長さ5mmに切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

(2) 肉と塩を混ぜてよく練り、[A]を加えて混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせて包む。

(3) 内鍋にスープの具材と[B]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(2)をのせる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理 → 蒸しぎょうざ(スープセット) → スタート

(6) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。

※蒸しぎょうざは、酢じょうゆなどで食べてもよいでしょう。

2段調理

えびぎょうざ(スープセット)



目安時間： 25分

カロリー： 約113kcal(えびぎょうざ)

メニュー番号：0573

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：えびぎょうざ

ぎょうざの皮	10枚
[A]	
┌ えび	100g
│ 酒	小さじ1
│ ごま油	小さじ1/2
│ 塩	少々
│ こしょう	少々
│ おろししょうが	小さじ1/2
└ 片栗粉	大さじ1/2
クッキングシート	

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[B]	
┌ 水	300mL
└ コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。

※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。

※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) えびは、粘りが出るまで刻む。

(2) [A]をよく混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせる。半分に折りたたみ、両端に水を付けて丸く包む。

(3) 内鍋にスープの具材と[B]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き(2)をのせる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理 → えびぎょうざ(スープセット) → スタート

(6) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。

2段調理

蒸し点心のあたため(スープセット)



目安時間： 25分
メニュー番号：0262

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：蒸し点心のあたため	
中華まん	2個(140g)
シュウマイ	6個
■内鍋：スープ	
お好みの具材(※)	60g
[A]	
┌ 水	300mL
└ コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。
※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。
※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) 内鍋にスープの具材と[A]を入れ、本体にセットする。



(2) もっとトレーにあたための材料を入れ、まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し、(1)にセットする。



2段調理
→ 蒸し点心のあたため(スープセット)
→ スタート

(3) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。
※写真のスープの具には、乾燥わかめ(約2g)も使っています。

2段調理

野菜の肉巻き(スープセット)



目安時間： 25分
カロリー： 約386kcal(野菜の肉巻き)
メニュー番号：0574

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：野菜の肉巻き

豚バラ薄切り肉	200g
にんじん	50g
豆苗	50g
もやし	50g
クッキングシート	
ポン酢しょうゆ	適量(お好みで)

■内鍋：スープ

お好みの具材(※)	60g
[A]	
┌水	300mL
└コンソメ(顆粒)または鶏がらスープの素	小さじ2
塩、こしょう	各適量

※野菜は、根菜(玉ねぎ、にんじんなど)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なすなど)、じゃがいもが使えます。薄切りにします。
※きのこ類も使えます。小房に分けるか薄切りにします。
※ウインナーやベーコン、鶏肉なども使えます。ウインナーやベーコンは1cm幅くらい、鶏肉は小さめのひと口大に切ります。

作りかた

(1) にんじんは5cm長さのせん切りにする。豆苗は根元を切る。
(2) 豚肉を2等分し、ラップの上に約15×15cmになるように少しずつ重ねて広げる。にんじん、豆苗、もやしをそれぞれ2等分してのせ、しっかり巻く。同じ要領で、2本の肉巻きを作る。
(3) ラップをはずして、それぞれの肉巻きを4等分に切り分ける。
(4) 内鍋にスープの具材と[A]を入れ、本体にセットする。



(5) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷きその上に(3)の断面を上にして並べる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。
(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(4)にセットする。
2段調理 → 野菜の肉巻き(スープセット) → スタート
(7) 加熱後、スープはお好みで塩、こしょうで味をととのえる。肉巻きはお好みでポン酢しょうゆをかける。

2段調理

ゆで卵&蒸しブロッコリー



※ゆで卵の仕上がりは、加熱前の卵の温度、大きさなどにより変わることがあります。

目安時間： 15分
メニュー番号：0575

もっとトレー

材料

■もっとトレー：ブロッコリー

ブロッコリー	200g

■内鍋：ゆで卵

卵	1～8個
水	100mL

作りかた

(1) ブロッコリーは小房に分け、もっとトレーに入れる。



(2) 内鍋に卵と水を入れ、本体にセットする。



(3) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(1)を(2)にセットする。

2段調理 → ゆで卵&蒸しブロッコリー → スタート

(4) 加熱後、卵はすぐに取り出し、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

2段調理

卵入りにんじんサラダ



目安時間： 15分
カロリー： 約180kcal
メニュー番号：0576

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：にんじん

にんじん	1本(200g)

■内鍋：卵

卵	M2個
水	100mL
[A]	
┌ マヨネーズ	大さじ1と1/2
｜ 粒マスタード	小さじ2
｜ 酢	小さじ1/2
｜ 砂糖	小さじ1/3
└ 塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) にんじんは厚さ1cmのいちょう切りにする。
(2) 内鍋に卵と水を入れ、本体にセットする。



(3) もっとトレーににんじんを入れる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(3)を(2)にセットする。
2段調理 → 卵入りにんじんサラダ → スタート
(5) 加熱後、卵はすぐに取り出し、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、粗くつぶす。
(6) (5)、にんじん、[A]を混ぜ合わせる。
※ゆで卵の仕上がりは、加熱前の卵の温度、大きさなどにより変わることがあります。

2段調理

豚ねぎ蒸し玉ねぎソースがけ



目安時間： 15分
カロリー： 約500kcal
メニュー番号：0577

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：豚ねぎ蒸し	
豚バラ薄切り肉	150g
白ねぎ	100g
クッキングシート	
■内鍋：玉ねぎソース	
玉ねぎ	50g
しょうゆ	大さじ4と1/2
水	大さじ2と1/2
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2

作りかた

(1) 豚肉は5～6cm長さに切る。白ねぎは5mm幅の斜め切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

(2) 内鍋に玉ねぎソースの材料を入れ、本体にセットする。



(3) もっとトレーにクッキングシートをフチを立てて敷き豚肉と白ねぎを交互に並べる。



※クッキングシートは、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。

(4) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(3)を(2)にセットする。

2段調理 → 豚ねぎ蒸し玉ねぎソースがけ → スタート

(5) 加熱後、豚ねぎ蒸しに玉ねぎソースをかける。

2段調理

肉豆腐＆枝豆



目安時間： 25分

カロリー： 約426kcal

メニュー番号：0265

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：枝豆

枝豆	200g
塩	適量

■内鍋：肉豆腐

牛薄切り肉	200g
焼き豆腐	300g
[A]	
┌ 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おき、水洗いする。

(2) 牛肉は長いものは半分の長さに切る。豆腐は8等分に切る。

(3) 内鍋に豆腐を入れて周囲に牛肉、[A]を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーに水気をきった(1)の枝豆を入れる。



(5) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(3)にセットする。

2段調理 → 肉豆腐＆枝豆 → スタート

(6) 加熱後、肉豆腐は器に盛り、枝豆は塩をふる。

2段調理

アクアパッツァ(切り身魚)＆ポテトサラダ



目安時間： 30分
カロリー： 約437kcal
メニュー番号：0263

無水　もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：ポテトサラダ

じゃがいも	200g
にんじん	40g
卵	M2個
[A]	
┌塩、こしょう	各少々
└マヨネーズ	大さじ2
アルミケース	

■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
ミニトマト	10個
にんにく	1かけ
白ワイン	大さじ4

作りかた

(1) じゃがいも、にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。

(2) 白身魚に塩、こしょうをする。ミニトマトはヘタを取る。にんにくはみじん切りにする。

(3) 内鍋に(2)と、残りのアクアパッツァの材料を入れ、本体にセットする。



(4) もっとトレーに(1)とアルミケースに入れた卵を入れまぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(3)にセットする。



2段調理
→ アクアパッツァ(切り身魚)＆ポテトサラダ
→ スタート

(5) 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

お手軽つぶあんしるこ



目安時間： 20分
カロリー： 約470kcal
メニュー番号：0578

もっとトレー

材料：2人分

■もっとトレー：もち

もち(市販のパックもち)	2個
くっつきにくいホイル※	

■内鍋：つぶあんしるこ

つぶあん	300g
水	300mL

※くっつきにくいホイルは、シリコーン樹脂加工されたアルミホイルです。

作りかた

(1) もちは1個を4等分に切る。
(2) 内鍋につぶあんと水を入れ、本体にセットする。



(3) もっとトレーにくっつきにくいホイルを敷き、(1)を並べる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(3)を(2)にセットする。

2段調理 → お手軽つぶあんしるこ → スタート

(5) 加熱後、つぶあんしるこにもちを入れる。

2段調理

りんごのコンフィチュール&蒸しケーキ



目安時間： 20分
カロリー： 約1062kcal(全量)
メニュー番号：0579

もっとトレー

材料

■もっとトレー：蒸しケーキ

卵	M1個
砂糖	50g
牛乳	75mL
バター	15g
[A]	
┌ 薄力粉	100g
└ ベーキングパウダー	3g
マフィン型カップ※	4個
■内鍋：りんごのコンフィチュール	
りんご	1個(300g)
砂糖	30g
レモン汁	大さじ1
水	100mL

※ マフィン型カップは、直径約6cm、高さ約5cmの耐熱性のもの

作りかた

(1) ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
(2) 耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、湯せんにかけて溶かしバターを作る。
(3) (1)に牛乳を加えてさっと混ぜ合わせ、(2)を加えて混ぜる。[A]を合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早く混ぜ合わせる。マフィン型カップに等分に入れる。
(4) もっとトレーに(3)を並べる。



(5) りんごは厚さ5mmのいちょう切りにする。
(6) 内鍋に(5)とりんごのコンフィチュールの残りの材料を入れ、本体にセットする。



(7) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(4)を(6)にセットする。

2段調理
→ りんごのコンフィチュール&蒸しケーキ
→ スタート

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702kcal(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、粗びきブラックペッパーをふる。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付くまで焼く。

(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まで入れた後、もっとトレーをのせる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けら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、お好みの厚さに切る。

※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付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(しおこうじ)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以上のものをお使いください。
・食材を入れた後、空気をしっかり抜き、袋の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、もっとトレー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、記載どおりに調理してください。
・記載以外の使いかたは、蒸気・内容物のふき出し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＞

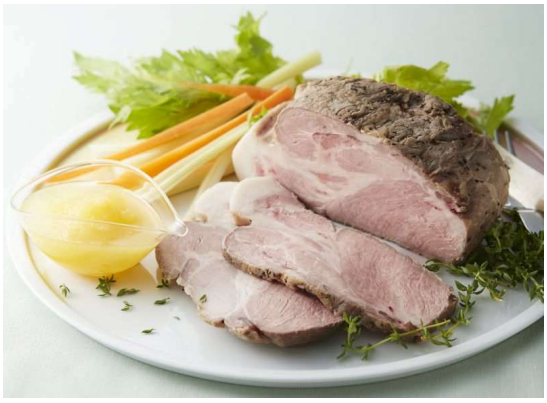
・内鍋に直接食材を入れて作る発酵・低温調理のメニューを調理するときは、内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、加熱前に材料をかき混ぜるスプーンなどは煮沸消毒をしてから使います。

(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

(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1426kcal(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＞125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付くまで焼く。
(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まで入れた後、もっとトレーをのせる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けら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、お好みの厚さに切る。

■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506kcal(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＞125ページ

(1) 鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数カ所開ける。

(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]をもみ込み、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まで入れた後、もっとトレーをのせる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けら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、お好みの厚さに切る。

ツナ



目安時間： 50分
カロリー： 約475kcal(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＞125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拭き取る。

(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まで入れた後、もっとトレーをのせる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けら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

発酵・低温調理

塩麹



※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

目安時間： 6時間
カロリー： 約520kcal(全量)
メニュー番号：0114

まぜ技

材料：できあがり量約560ｇ

米麹(こめこうじ)	200g
水	300mL
塩	60g
クッキングシート	

※米麹…乾燥のもの。一粒ずつばらしておきます。

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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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。
※30×30cm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

甘酒



目安時間： 6時間

カロリー： 約494kcal(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	150g
水	200mL
米麹(こめこうじ)	100g

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。

※冷やごはんを使う場合は、軽くあたためておきます。

※米麹…乾燥のもの。一粒ずつばらしておきます。

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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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

※粒が残る仕上がりになります。粒が気になる場合はミキサーなどにかけるとよいでしょう。

※ご使用になる材料や状態によって、仕上がりの色や味などが変わる場合があります。

※飲む際は、お好みの濃度になるようお湯を加えてのばしてもよいでしょう。(写真は、お湯を加えてのばしたものです)

※甘味があるので、飲むだけでなく、砂糖などの調味料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451kcal(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	150g
水	200mL
米麹(こめこうじ)	100g

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。
※米麹…乾燥のもの。一粒ずつばらしておきます。

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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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) さつまいもはゆでて皮をむき、つぶす。
(4) 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523kcal(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	150g
水	200mL
米麹(こめこうじ)	100g

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。
※冷やごはんを使う場合は、軽くあたためておきます。
※米麹…乾燥のもの。一粒ずつばらしておきます。

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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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379kcal(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	1/2本
りんご	1/2本
水	200mL
米麹(こめこうじ)	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。
※米麹…乾燥のもの。一粒ずつばらしておきます。

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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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) にんじんとりんごはすりおろす。
(4) 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442kcal(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(こめこうじ)	100g

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。
※米麹…乾燥のもの。一粒ずつばらしておきます。

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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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、内鍋を取り出して粗熱を取る。

■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348kcal(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＞125ページ
＜煮沸消毒について＞125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
かつお節	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＞125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、やけどに気を付けてだし昆布を取り出す。
※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、かつお節を加え、かつお節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71kcal(1個)
メニュー番号：0108

材料

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＞125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。
※加熱前の卵の温度、大きさなどにより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56kcal
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＞125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、お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246kcal(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	適量
(いちご、ブルーベリーなどお好みで)	

※焼き上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) (2)と(3)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)が熱いうちにヘラをつたわせて(5)に加え、手早く混ぜ合わせる。
※溶かしバターは、熱め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後、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、生地が網に付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る。とろみが付けば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらにお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作り、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117kcal(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、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、生地が網に付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作り、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197kcal(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	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、弱火でときどき混ぜながら軽く色が付くまで加熱する。くるみは粗みじん切りにする。
(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作り、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1546kcal(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、やけどに気を付けて内鍋に砂糖を加える。
※残り時間が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。
＊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277kcal(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、煮くず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486kcal(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) いちごはヘタを取り、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716kcal(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	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) キウイは皮をむき、厚さ1cmのいちょう切りにする。
(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(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704kcal(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	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) オレンジまたは夏みかんは皮と身に分ける。皮は細切りにして約10分ゆでてアクを抜く。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1061kcal(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付ける。

※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す。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触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154kcal(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(分量外)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) きれいに丸めて、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。指に粉を付けて中央を押し、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。 (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、きれいに丸め直し、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。

※上面にも焼き色を付けたい時は、パンを裏返し、延長で15分ほど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 → 約15分 → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

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作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263kcal(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
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(分量外)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) きれいに丸めて、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。指に粉を付けて中央を押し、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。

※お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作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

オーブンオムレツ



目安時間： 55分
カロリー： 約184kcal
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1cm幅の輪切りにする。
(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 → オーブンオムレツ → 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て取り出します。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。

お菓子・その他

オープンオムレツ(材料まぜ～焼き上げ)



目安時間： 1時間
カロリー： 約184kcal
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]はすべて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
→ オープンオムレツ(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て取り出します。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。

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218kcal
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

(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て取り出します。

※取り出す際は、やけどに注意してください。

手動調理

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	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) ニラは4～5cm幅に切る。
(3) 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
手動で作る → 炒める → 約1分
→ スタート
(4) 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

手動調理

豚肉となすの炒め物



目安時間： 15分
カロリー： 約128kcal

まぜ技

材料：4人分

豚こま切れ肉	150g
なす	300g
ピーマン	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(白)	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) なす、ピーマンは乱切りにする。
(3) 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
(4) 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117kcal

まぜ技

材料：4人分

鶏もも肉	200g
大根	300g
にんじん	80g
生しいたけ	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) 鶏もも肉はひと口大に切る。大根は厚さ1cmのいちょう切りにする。にんじんは厚さ5mmの半月切りにする。しいたけは4等分に切る。
(3) 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

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370kcal

材料：2人分

牛薄切り肉	200g
焼き豆腐	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) 焼き豆腐は8つに切る。
(2) 内鍋に焼き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

※味をよりしみ込ませたいときは、加熱後、焼き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214kcal

まぜ技

材料：4人分

ごぼう	1/2本
里いも	5個
こんにゃく	1/3丁
にんじん	1/2本
白ねぎ	1/3本
生しいたけ	3枚
みそ	80g
だし汁	700mL
豚薄切り肉	200g

作りかた

(1) まぜ技ユニットを本体にセットする。
(2) ごぼうは斜め薄切り、里いもは厚さ5mmの半月切りにして、それぞれ水につけてアクを抜き、水気をきる。
(3) こんにゃく、にんじんは短冊切り、白ねぎ、生しいたけは薄切りにする。豚薄切り肉は2～3cm幅に切る。
(4) 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142kcal

材料：4人分

ベーコン	4枚
トマト	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) ベーコンは4等分に切り、トマトはざく切りにする。
(2) 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。
(3) (2)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163kcal

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

材料：4人分

じゃがいも	300g
にんじん	80g
卵	2個
水	大さじ3
[A]	
┌ きゅうり	1/2本
│ マヨネーズ	大さじ4
└ 塩、こしょう	各少々

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) じゃがいもは6～8等分にする。にんじんは乱切りにする。卵はアルミホイルで包む。

(2) 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

(3) 加熱後、卵を流水につけて充分冷ましてから殻をむき刻む。きゅうりは薄切りにする。

(4) じゃがいも、にんじん、刻んだ卵、[A]をあえる。

手動調理

シュウマイ(手作り)



目安時間： 20分
カロリー： 約263kcal(5個分)

もっとトレー

材料：10個分

豚ひき肉	150g
塩	小さじ1/4
[A]	
┌ 玉ねぎ	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) 玉ねぎはみじん切りにする。
(2) 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。
(3) 10等分にして丸め、水溶き片栗粉を付けながら、細切りにしたシュウマイの皮を周りに付ける。
(4) 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
(5) もっとトレーに(3)を並べる。
(6) まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認し(5)を(4)にセットする。

※もっとトレー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、もっとトレーからはみ出さないように敷いてください。
また、底に数カ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。

手動で作る → 蒸す → 約10分
→ スタート

■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(3)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、やけどに気を付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。

■左記以外のタイプのめんをゆでる場合

左記(1)～(3)と同じ要領で加熱します。

・めんの種類

スパゲティ
(1.4mm/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
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996kcal(全量)

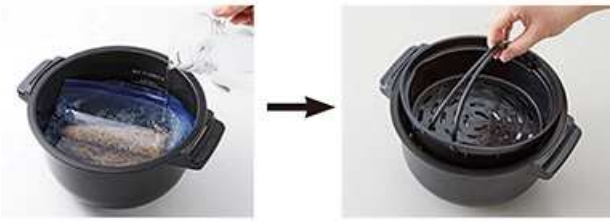
材料	
砂肝	300g
塩	下処理後の重量の2%
[A]	
┌ ローリエ	1枚
│ オリーブオイル	100mL
│ にんにく	1かけ
└ こしょう	小さじ3/4
ジッパー付き食品保存袋	

作りかた

(1) 砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分をそぎ落として、塩をすり込む。にんにくは薄切りにする。

(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まで入れた後、もっとトレーをのせる。



(4) まぜ技ユニットが取り付けら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(しおこうじ)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以上のものをお使いください。
・食材を入れた後、空気をしっかり抜き、袋の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、もっとトレー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、記載どおりに調理してください。
・記載以外の使いかたは、蒸気・内容物のふき出し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210kcal(1/6切れ)

材料：1個分

[A]	
┌ バター	20g
└ 砂糖	20g
りんご	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) [A]のバターは5mmの角切りにする。りんごは厚さ5mmのいちょう切りにする。

(3) (1)に[A]を入れ、その上にりんごを並べる。



(4) 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。

(5) (4)に[C]を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜる。

(6) (3)に(5)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

(7) 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

