

SHARP

HEALSIO

ヘルシオ ホットクック

メニュー集

KN-HW24K

MENU BOOK



2段調理
大根と豚肉の重ね蒸し(ごはんセット)
37 ページ参照



ほったらかしでも、ちゃんとおいしい！

毎日のごはんは、ホットクックにおまかせ！

ホットクックをご購入いただきありがとうございます。
たくさんのおいしいお料理をお楽しみいただきたい
という想いを込めて、ホットクックのおすすめポイントを
ちょっとご紹介します！

☑ おいしさ

火加減を自動でコントロールし、かきまぜもおまかせ※1。
水なし※1※2で調理することで、
食材の中までしっかり味がしみ込み、
ムラをおさえておいしく仕上げます。

☑ カンタンさ

材料を入れ、メニューを選んでスタートするだけでOK。
あとはおまかせで、ふたを開ければおいしいごはんのできあがり。
調理中はつきっきりになる必要がなく、
忙しい毎日でも手軽に料理が作れます。

☑ 便利な機能

予約調理※1で、食べたい時間にできたてを。
出かける前にセットしておけば、
帰宅後すぐにアツアツの料理が食べられます。
また、手動調理を活用すれば、
ご家庭の定番料理やオリジナルレシピにも幅広く対応します。

※1 すべてのメニューが対象ではありません。

(それぞれ [まぜ技ユニット] [無水] [予約] マークがあるメニューが対象)

※2 無水調理 (水なし調理) とは、基本的に水やだし汁を加えずに、
野菜などの食材に含まれる水分を活用して調理します。

また、無水調理には、少量の水や調味料を使うメニューがあります。

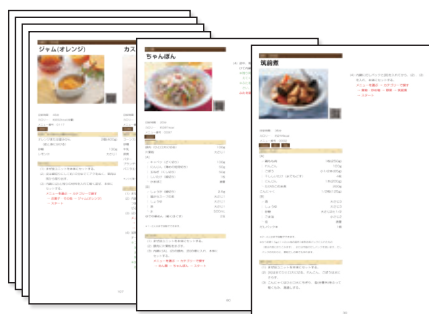
メニュー集では紹介しきれない！ ホットクックならではのメニューがまだまだあります！

メニュー集では、一部のメニュー例をご紹介します。
レシピ集やWebサイトでは、たくさんのメニューをご覧いただけます。

1. レシピ集

製品に搭載されているすべての自動メニューのほか、
手動調理のメニューを掲載しています。
サポートサイトからダウンロードすることができ、
一度ダウンロードすれば、オフラインでも確認するこ
とができて便利です。

[https://cs.sharp.co.jp/select/
download?productId=KN-HW24K](https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=KN-HW24K)



2. COCORO KITCHEN レシピサービス

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

[https://cocoroplus.jp.sharp/
kitchen/recipe/](https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/)



機器登録でさらに便利に！

「COCORO HOME」アプリで機器登録し、COCORO KITCHEN レシピサービスにログインすると、
さらに便利にお使いいただけます。生成AIを活用したクックトーク※も簡単に使えます！

外出先から
予約時刻の変更ができる！

お使いの機器のメニューを探して、
ホットクックに加熱情報を送れば、
調理スタートできる！

クックトークでは、
献立やホットクックの
使いかたなどを相談できる！



※詳しい説明は、サイトをご覧ください。
https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/pages/cooktalk_introduce

カテゴリー紹介

気になるメニューはQRコードをチェック！
COCORO KITCHEN レシピサービスの検索窓から
キーワード検索もできます。

パパッと おかず



毎日のごはん作りの強い味方。
2人分のおかずが調理時間10～
15分※1でパパッと作れるメニュー
です。



煮物



肉じゃが、筑前煮、きんぴらなどの定番料理から、
デミグラス風ソースやミートソースまで、多彩なメニューが楽しめます。



炒め物



ゆで物



野菜やいもなど、食材自体の水分
を使って※2 ゆでます。じゃがいも
を加熱からつぶした状態まで仕上
げるポテトサラダも作れます。



蒸し物



もっとトレーで、蒸し野菜や海の幸
のホイル蒸しなどの蒸し物メニュー
が手軽に作れます。



めん類



ナポリタン風パスタや煮こみうどん、
ちゃんぽんなど、自動でタイミング
よくめんをかき混ぜながら仕上げ
ます。



発酵 低温調理



しおこうじ
塩麹、ヨーグルトなどの発酵メ
ニューや、ローストビーフやサラ
ダチキン、温泉卵などの低温で
調理するメニューが楽しめます。



お菓子・その他



ケーキ、ブラウニー、コンポー
ト、つぶあんなどのお菓子はは
じめ、パン、オープンオムレツ、
ガレットなども楽しめます。



- ※1 記載の分量より多く作る場合は、15分を超えるメニューもあります。
- ※2 メニューによっては、水を加えるものもあります。
- ※3 メニューによっては、まぜ技ユニットを使わない(まぜない)ものもあります。

カレー



絶妙な火加減と、加熱の進行に合わせた自動のかきまぜ※3で、焦げやすいカレーやシチューも、上手に仕上げます。



シチュー



スープ



ポタージュやみそ汁など、加熱の進行に合わせて自動でタイミングよくかきまぜ※3、火力調節をして仕上げます。



ごはん類



ごはんや赤飯、リゾットなどのごはんメニューが作れます。



2段調理

内鍋でごはんを炊きながら、もっとトレーでおかずや丼の具を作るなど、上下2段で同時に調理ができます。



ほかにも、オプションメニューで
もっとクック(別売まぜ技ユニット)のメニューなどが楽しめます。

ヘラでのかきまぜを実現し、細かく切った食材や
とろみのある食材などにも対応した
もっとクックで料理の幅がさらに広がります！
(別売品については、取扱説明書をご参照ください)



手動調理について

メニュー集やレシピ集に掲載されていないメニューは、自動メニューの中から類似メニューを選んで調理することもおすすですが、類似メニューが見つからない場合などは、ぜひ手動調理もご活用ください！
手動調理のカテゴリーは、全部で10種類あります。52～59ページ参照。

もくじ

無水 水やだし汁を加えずに調理するメニュー

🕒 予約調理ができるメニュー

✳️ らくらく冷凍ストックができるメニュー

メニュー集の料理をお作りになる前に…………… 8

パパッとおかず

チンジャオロースー……………	無水	10
回鍋肉(ホイコーロー)……………	無水	11
八宝菜……………	無水	11
鶏肉ときくらげのとりみ煮……………		12
麻婆なす……………	無水	12
えびとセロリのうま煮……………		13
さば缶のキムチ炒め……………	無水	13
もやしとツナのポン酢炒め……………	無水	13
パプリカとズッキーニのあえ物……………	無水	14
小松菜とツナの煮物……………	無水	14
ピーマンのじゃこあえ……………	無水	14
ミニトマトのさっぱり煮……………	無水	14

煮物・炒め物

肉じゃが……………	無水	15
鶏と大根の煮物 ✳️……………	無水 🕒	16
骨付き鶏もも肉のタンドリー煮……………	無水	16
豚の角煮……………	🕒	17
豚バラ大根 ✳️……………	無水 🕒	17
豚肉のトマト煮こみ ✳️……………	無水 🕒	18
スペアリブの煮こみ ✳️……………	無水 🕒	18

牛すじの煮こみ……………	無水 🕒	19
さばのみそ煮……………	無水	19
いわしの骨までやわらか煮……………	無水 🕒	20
かぼちゃの煮物……………	無水 🕒	20
きんぴら……………	無水	20
筑前煮……………	無水 🕒	21
白菜と豚バラの重ね煮……………	無水	21
白菜のクリーム煮 ✳️……………	無水	22
ラタトゥイユ ✳️……………	無水 🕒	22
おでん……………	🕒	23
ひじきの煮物……………		23
黒豆……………		24
きのこの佃煮……………	無水	24
デミグラス風ソース……………	🕒	25
ミートソース ✳️……………	無水 🕒	25
ホワイトソース……………		25

カレー・シチュー

チキンと野菜のカレー(無水カレー) ✳️……………	無水 🕒	26
ビーフカレー……………	🕒	27
キーマカレー ✳️……………	無水 🕒	27
グリーンカレー……………	無水 🕒	28
ドライカレー ✳️……………	無水 🕒	28
ビーフシチュー……………	無水 🕒	29
クリームシチュー……………	🕒	29



6 えびとセロリのうま煮



豚の角煮

スープ

じゃがいものポタージュ	30
かぼちゃのポタージュ	30
野菜スープ	30
具だくさんみそ汁	31
ポトフ	31
クラムチャウダー	31

ゆで物

ポテトサラダ(ゆで〜つぶし)	32
ほうれん草・小松菜(ゆで)	32
いも・かぼちゃ(ゆで)	32
ゆで卵	32

蒸し物

蒸し野菜	33
蒸し豆	33
海の幸のホイル蒸し	33

めん類

ナポリタン風パスタ	34
煮こみうどん	34

ごはん類

ごはん	35
トマトリゾット	35

2 段調理

アクアパッツァ(切り身魚)&ポテトサラダ	36
大根と豚肉の重ね蒸し(ごはんセット)	37
かぼちゃの煮物(ごはんセット)	37
お弁当用おかず(ごはんセット)	38
ちらし寿司	39
ピビンパ	39
さけとしめじのバターしょうゆごはん	40
牛丼の具&冷凍ごはん	40
蒸しオムレツ(スープセット)	41
棒棒鶏(バンバンジー)(スープセット)	41
コーンシュウマイ(スープセット)	42
蒸し点心のあたため(スープセット)	42
卵入りにんじんサラダ	43

肉豆腐&枝豆	43
お手軽つぶあんしるこ	44
りんごのコンフィチュール&蒸しケーキ	44

発酵・低温調理

ローストビーフ	45
サラダチキン	46
甘酒	46
ヨーグルト	47
だし	47
温泉卵	47

お菓子・その他

野菜ジュースのケーキ	48
ブラウニー	48
りんごのコンポート	49
つぶあん	49
小麦パン	50
オープンオムレツ(材料まぜ〜焼き上げ)	51
じゃがいものガレット	51

手動調理活用術

[炒める]	54
もやしとニラの炒め物	54
豚肉となすの炒め物	54
[煮物を作る]	55
鶏肉と野菜のあっさり煮	55
肉豆腐	55
[スープを作る]	56
豚汁	56
卵入りトマトスープ	56
[無水でゆでる]	57
卵入りポテトサラダ	57
[蒸す]	57
シュウマイ(手作り)	57
[めんをゆでる]	58
スパゲティ	58
[発酵・低温調理をする]	58
砂肝のオイル煮	58
[ケーキを焼く]	59
りんごのケーキ	59
[煮詰める]	59
[好みの設定加熱]	59

メニュー集の料理をお作りになる前に

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

① マーク

メニュー番号 …… 「メニューを選ぶ」→
「メニュー番号で探す」からメニューを
選ぶ場合に設定する番号

まぜ技ユニット …… まぜ技ユニットを使うメニュー
※このマークがないメニューでは、はずしておく
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

もっとトレイ …… もっとトレイを使うメニュー

予約 …… 予約調理ができるメニュー

※ …… らくらく冷凍ストックができるメニュー

③ 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段階調理メニューは、2段階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。(52～59ページ参照)

④ 時間

材料表に記載の分量を作るとき、自動調理の加熱開始から終了までの調理時間の目安を表しています。

※実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。

① 豚バラ大根 ※

メニュー番号 0005 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約279kcal

大根(厚さ1cmのいちよう切り) ごま油 小さじ1
600g 酒 大さじ4

豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る) しょうゆ 大さじ4
200g 砂糖 大さじ4

※2～6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、2～4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。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

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

③

④

調理時間
約 20 分

② 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。

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

●計量について

大さじ1=15mL 小さじ1=5mL 1mL=1ccです。

●カロリーについて

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

●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：内鍋の上部から4cm以上あいた量。

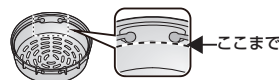
水分：メニュー集やレシピ集掲載メニューで「水位MAX」の線を超える場合は、内鍋の上部から4cm以上あいた量。
メニュー集やレシピ集掲載以外のメニューは全材料を入れて内鍋の「水位MAX」の線を超えない量。

【もっとトレイ】

食材：持ち手の付け根の下までの量

水分：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。



- お料理写真は、盛り付け例です。材料表にない飾りや付け合わせもあります。
- 食材の種類、切りかた、入れかたなどにより仕上がりが異なることがあります。加熱後、加熱が足りない場合は、延長機能で加熱を追加してください。
- 加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、ご注意ください。
- 内鍋で食材を混ぜるときは、柔らかい材質の調理器具(シリコンやゴム製)をお使いください。
- お料理を取り出すときは、金属製や耐熱性のない樹脂製の調理器具(おたま・フライ返しなど)は使わないでください。

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、右記メニューは除く。「クリームシチュー」、「じゃがいものポタージュ」、「かぼちゃのポタージュ」、「さつまいものポタージュ」、「ごはん類」。

<通常調理の仕上がり比べて>

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

もっとトレイについて

次のカテゴリーで使います。

- ・ 「蒸し物」（自動調理）、「蒸す」（手動調理）
- ・ 「2段調理」（自動調理）

※ジッパー付き食品保存袋を使う低温調理（ローストビーフなど）では、袋が浮かないようにもっとトレイを使います。
（画面に「もっとトレイ」は表示されません）



蒸し物



2段調理

<使いかた>

- ・ 食材をもっとトレイに直接のせて加熱します。
メニューによっては、クッキングシートを敷いて加熱します。
※クッキングシートは、もっとトレイからはみ出さないように、持ち手の付け根の下で折り返してください。
- ・ 内鍋にセットして使います。

クッキングシートを
折り返す



<ご注意>

- ・ もっとトレイを使うときは、調理をスタートする前に、まぜ技ユニットが取り付けられていないことを確認してください。
- ・ 加熱後は、乾いたふきんなどを使用し、もっとトレイの持ち手を持って水平に持ち上げて取り出してください。

※取り出す際は、やけどに注意してください。

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。

時間があるときにらくらく冷凍ストックを作っておけば忙しいときも食事の準備時間が短縮できて便利です。

※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。

<基本のポイント>

●材料を冷凍するとき

- ・ 材料は、各メニューのレシピに記載の通りに準備します。
- ・ 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

- ・ 加熱するときは、流水解凍などにより、手で割れる固さまで解凍してから、内鍋に割り入れます。

※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。



流水解凍



割り入れる

<ご注意>

- ・ 予約できるメニューの場合は、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、予約はできません。

パパッとおかず

毎日のごはん作りの強い味方

調理時間10~15分※でできるメニューです。

※記載の分量より多く作る場合は、15分を超えるメニューもあります。



🕒 調理時間
約 15 分

チンジャオロースー

メニュー番号 **0527** まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約176kcal

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

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉にAをもみ込んでおく。
- 3 内鍋に野菜の半量、2の牛肉の半量、残りの野菜、残りの牛肉、Bの順に入れて、本体にセットする。
※牛肉は重ならないように広げて入れてください。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → チンジャオロースー → スタート
- 4 加熱後、全体を混ぜる。



回鍋肉(ホイコーロー)

メニュー番号 0073 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約271kcal

豚バラ薄切り肉(2~3cm幅に切る) 100g

片栗粉 大さじ1

A キャベツ(ざく切り) 200g

ピーマン(乱切り) 2個

にんにく(薄切り) 1かけ

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

トウバンジャン 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/2

*2~6人分まで自動でできます。

※野菜は大きめに切るとよいでしょう。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 豚肉に片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせておく。
- 3 内鍋にAの半量、2の豚肉の半量、B、残りのA、残りの豚肉の順に入れて、本体にセットする。

※豚肉はほぐして広げて入れてください。

※6人分を作るときはAを入れたあと、まぜ技ユニットに当たらないよう軽くおさえてかさを減らします。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 回鍋肉(ホイコーロー) → スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。



調理時間
約 15 分

八宝菜

メニュー番号 0006 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約123kcal

肉・魚介類(豚肉、えび、いかなど) 125g

片栗粉 大さじ1

緑黄色野菜(ピーマン、パプリカ、にんじんなど) 150g

白菜 150g

酒 大さじ2

薄口しょうゆ 小さじ1

A 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1

塩、こしょう 各少々

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えびは殻、尾、背ワタを取る。肉・魚介類に片栗粉をまぶす。にんじんは短冊切りにする。その他の食材はひと口大に切る。
- 3 内鍋に野菜、肉・魚介類、Aの順に入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 八宝菜 → スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。



調理時間
約 15 分



調理時間
約 15 分

鶏肉ときくらげのとりみ煮

メニュー番号 **0532** まぜ技ユニット

材料(2人分) 約 140kcal

ささ身(そぎ切り)	4本	おろししょうが	5g
片栗粉	大さじ1	だし汁	200mL
ほうれん草(4cm幅に切る)	1/4束	酒	大さじ1/2
きくらげ(乾燥)	6g	塩	小さじ1/2
白ねぎ(斜め薄切り)	1/2本	こしょう	少々

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ささ身は片栗粉をまぶしておく。きくらげは水でもどして2cm角程度に切る。
- 3 内鍋に2と残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 鶏肉ときくらげのとりみ煮 → スタート

麻婆なす

メニュー番号 **0078** まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約 173kcal

なす		300g
サラダ油		大さじ1/2
A	白ねぎ(みじん切り)	10cm
	しょうが(みじん切り)	1/2かけ
	にんにく(みじん切り)	1/2かけ
B	豚ひき肉	80g
	テンメンジャン 甜麵醬	大さじ1
	トウバンジャン 豆瓣醬	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

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 なすは、ピーラーで皮をしま目にむいてから5cm長さに切り、縦に6~8等分に切る。
- 3 内鍋に2とサラダ油を入れ、内鍋をゆすってなすに油をまぶす。その上にA、混ぜ合わせたBを全体に広げて入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → パパッとおかず → 麻婆なす → スタート

- 4 加熱後、全体を混ぜる。



調理時間
約 15 分

えびとセロリのうま煮

メニュー番号 0217 まぜ技ユニット

材料(2人分) 約100kcal

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

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えびは殻を取り、背開きにして背ワタを取ってAをまぶす。
- 3 内鍋に2以外の全材料を入れ、最後に2を入れる。本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバッとおかず → えびとセロリのうま煮 → スタート



🕒 調理時間
約 10 分

さば缶のキムチ炒め

メニュー番号 0539 まぜ技ユニット 無水

材料(2人分) 約179kcal

さばの水煮(缶詰)	1缶(190g)
キムチ	100g

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ(さば缶は汁ごと)、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバッとおかず → さば缶のキムチ炒め → スタート



🕒 調理時間
約 10 分

もやしとツナのポン酢炒め

メニュー番号 0544 まぜ技ユニット 無水

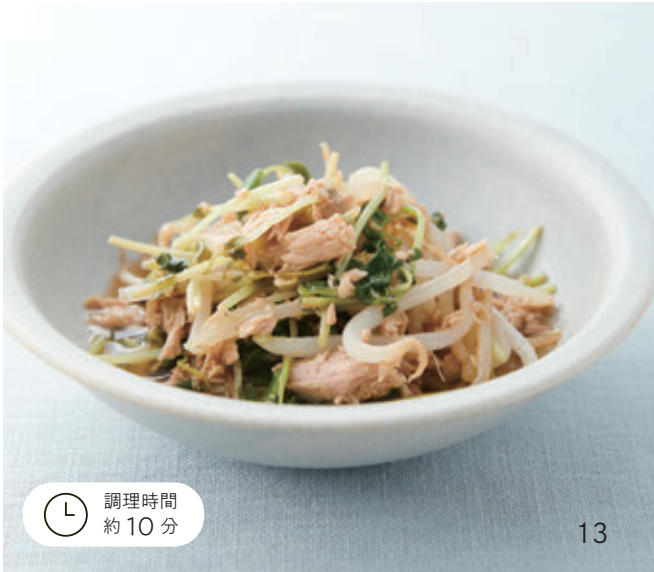
材料(2人分) 約138kcal

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

*2~4人分まで自動でできます。

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
パバッとおかず → もやしとツナのポン酢炒め →
スタート



🕒 調理時間
約 10 分

サッと作れる野菜の常備菜

パプリカと
ズッキーニのあえ物

小松菜とツナの煮物

ミニトマトのさっぱり煮

ピーマンのじゃこあえ

*各メニュー、レシピ量〜2倍量まで自動でできます。

パプリカと ズッキーニのあえ物

調理時間
約 15 分

メニュー番号 0062 まぜ技ユニット 無水

材料(できあがり量 約400g) 約194kcal (全量)
パプリカ(赤・黄)(角切り) 各1個 酢、砂糖、しょうゆ 各大さじ1
ズッキーニ(乱切り) 1本(100g) ごま油 小さじ1

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

ピーマンのじゃこあえ

調理時間
約 15 分

メニュー番号 0065 まぜ技ユニット 無水

材料(できあがり量 約350g) 約248kcal (全量)
ピーマン(細切り) ちりめんじゃこ 40g
10個(300g) めんつゆ(3倍濃縮) 50mL

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

小松菜とツナの煮物

調理時間
約 15 分

メニュー番号 0037 まぜ技ユニット 無水

材料(できあがり量 約230g) 約55kcal (全量)
小松菜(2cm幅に切る) 200g しょうゆ 小さじ1
ツナ(缶詰) 1/2缶(35g)

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

ミニトマトのさっぱり煮

調理時間
約 10 分

メニュー番号 0069 まぜ技ユニット 無水

材料(できあがり量 約340g) 約146kcal (全量)
ミニトマト(ヘタを取る) 300g コンソメ(顆粒) 小さじ1
白ワイン、酢、砂糖 各大さじ1

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



調理時間
約 35 分(4人分)
約 40 分(6人分)

肉じゃが

メニュー番号 0001 まぜ技ユニット 無水

材料(4人分) 約247kcal	4人分	6人分
じゃがいも(4~6つ切り)	3個(450g)	4 ¹ / ₂ 個(675g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)	3個(600g)
にんじん(乱切り)	1 ¹ / ₂ 本(100g)	3 ³ / ₄ 本(150g)
牛バラ薄切り肉(3~4cm幅に切る)	200g	300g
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

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に野菜の半量を入れてから、牛肉の半量をほぐして入れる。その上に残りの野菜、さらに残りの牛肉をほぐして入れて、Aを入れる。



- 3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 肉じゃが → スタート

冷凍した肉や魚でも作れます

煮物やカレーなどに使う肉や切り身魚は、冷凍のまま使うことができます。

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



調理時間
約 35 分

鶏と大根の煮物 ❶

メニュー番号 **0056** まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約 180kcal

鶏もも肉(ひと口大に切る) 1枚(250g)	A	しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ3
大根(厚さ3cmのいちょう切り) 500g		だしパック(21ページ参照) 1個

*2~6人分まで自動でできます。

❶から冷凍ストックの場合は、2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にだしパックとAを入れてから、鶏肉と大根を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 鶏と大根の煮物 → スタート



❶から冷凍ストックが使えます

- ・写真のように材料を冷凍します。
- ・だしパックは冷凍しません。
- ・加熱するときは、だしパックを内鍋に入れてから、冷凍材料を内鍋に入れます。



調理時間
約 1 時間 10 分

骨付き鶏もも肉のタンドリー煮

メニュー番号 **0075** 無水

材料(4人分) 約 389kcal

骨付き鶏もも肉 4本(1本250~300g)		プレーンヨーグルト 75g ケチャップ、カレー粉 各小さじ2
塩 小さじ1	A	レモン汁、はちみつ 各小さじ1 おろしにんにく、おろし しょうが 各小さじ1

*2~4人分まで自動でできます。2~3人分は、材料表のAは4人分と同じ量にします。

- 1 鶏もも肉は皮にフォークで穴をあけ、表面に塩をすり込む。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、1の鶏肉を入れてよくもみ込み、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬け込む。(一晚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の鶏を皮目を下にして隙間なく並べ、漬け汁もすべて加える。
- 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 →
肉 → 骨付き鶏もも肉のタンドリー煮 → スタート



豚の角煮

メニュー番号 0068 予約

材料 (4人分) 約821kcal	4人分	6人分
豚バラかたまり肉	800g	1200g
A しょうが(薄切り)、白ねぎの青い部分	各適量	各適量
水	1L	1L
B 酒	100mL	100mL
砂糖、しょうゆ	各大さじ5	各大さじ5
にんにく(薄切り)、しょうが(薄切り)	各1かけ	各1かけ
水	400mL	400mL

*2〜6人分まで自動でできます。

2〜6人分でも、豚肉以外の材料は4人分と同じ量にします。

- 1 内鍋に4〜5cm角に切った豚肉とAを入れ、本体にセットする。

手動で作る → スープを作る → まぜない → 約30分 → スタート

加熱後、肉を洗いアクを取る。

- 2 1の内鍋を軽く洗い、油抜きした肉とBを入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚の角煮 → スタート

※煮汁は煮詰めてかけてもよいでしょう。手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(59ページ参照)

メモ

豚肉を油抜きをせずに作ることもできます。

- 1 内鍋に4〜5cm角に切った豚肉とBを入れ、本体にセットする。

手動で作る → 煮物を作る → まぜない → 約1時間50分 → スタート

豚バラ大根 ❶

メニュー番号 0005 まぜ技ユニット 無水 予約

材料 (4人分) 約279kcal		
大根(厚さ1cmのいちよう切り)	ごま油	小さじ1
600g	酒	大さじ4
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	しょうゆ	大さじ4
200g	砂糖	大さじ4

*2〜6人分まで自動でできます。

❶ なるべく冷凍ストックの場合は、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。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

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



❶ なるべく冷凍ストックが使えます

・写真のように材料を冷凍します。



調理時間
約1時間30分

※肉の油抜きの調理時間は
含んでいません。



調理時間
約20分



調理時間
約 1 時間 5 分

豚肉のトマト煮こみ ❸

メニュー番号 **0067** まぜ技ユニット 無水 予約

材料 (4 人分) 約 348kcal

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

*2~6人分まで自動でできます。

❸らしく冷凍ストックの場合は、2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚肉のトマト煮こみ → スタート

※加熱後、お好みで粉チーズをふりかけてもよいでしょう。

メモ

豚肉を鶏肉や牛肉にか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。



❸らしく冷凍ストックが使えます

・写真のように材料を冷凍します。



調理時間
約 1 時間 30 分

スペアリブの煮こみ ❸

メニュー番号 **0046** まぜ技ユニット 無水 予約

材料 (4 人分) 約 542kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

❸らしく冷凍ストックの場合は、4人分のみ自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に入れ、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



❸らしく冷凍ストックが使えます

・写真のように材料を冷凍します。

牛すじの煮こみ

メニュー番号 0029 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約292kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に、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分にするとういでしょう。

- 3 こんにゃくは、ひと口大にちぎり、塩(分量外)をふって軽くもみ、湯通しする。
- 4 2の内鍋を軽く洗い、牛すじ、3とBを入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 肉 → 牛すじの煮こみ → スタート

※牛すじを塩麹(40g)に一晚漬けてから調理すると、より柔らかく仕上がります。



調理時間
約1時間30分

※肉の油抜きの設定時間は含んでいません。

さばのみそ煮

メニュー番号 0042 無水

材料(4人分) 約349kcal

さば	4切れ(1切れ100g)		
A	酒		100mL
	赤みそ		大さじ4
	みりん		大さじ4
	砂糖		大さじ4
	しょうが(せん切り)		適量

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 内鍋にさばを重ねないように並べる。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 → 魚介 → さばのみそ煮 → スタート



調理時間
約25分



調理時間
約 2 時間 30 分

いわしの骨までやわらか煮

メニュー番号 0023 無水 予約

材料(4人分) 約318kcal

いわし(頭と内臓は除く) 600g(6~15尾)

A	酒	100mL
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	しょうが(薄切り)	20g

1 内鍋にいわしを並べる。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 → 魚介 → いわしの骨までやわらか煮 → スタート



調理時間
約 20 分

かぼちゃの煮物

メニュー番号 0003 無水 予約

材料(4人分) 約157kcal

	4人分	6人分
かぼちゃ	500g	750g
A	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1 ¹ / ₂
	しょうゆ	大さじ1 ¹ / ₂
	塩	少々

*2~6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。

5~6人分は、すべて4人分の1.5倍量にします。

1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

2 内鍋に1を皮を下にして重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



調理時間
約 35 分

きんぴら

メニュー番号 0015 まぜ技ユニット 無水

材料(4人分) 約110kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ごぼうは皮をむき、マッチ棒サイズの細切りにして水にさらしてアクを抜く。

3 内鍋に2、にんじん、Aを入れ、本体にセットする。

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

4 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る** → **煮詰める** を使って煮詰めることができます。(59ページ参照)

筑前煮

メニュー番号 **0002** まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約242kcal

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

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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 → カテゴリで探す → 煮物・炒め物 → 野菜 → 筑前煮 → スタート

だしパック

かつお節1.5gと1×2cm角の昆布1枚をお茶パックに入れたもの(端は内側に折り込みます)、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。



調理時間
約 35 分

白菜と豚バラの重ね煮

メニュー番号 **0060** 無水

材料(4人分) 約292kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

- 1 白菜は一枚ずつにする。
- 2 白菜の上に豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。これをくり返し、重ねて層にする。
- 3 2を5cm幅に切って内鍋に入れ、コンソメをふる。
- 4 3を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物・炒め物 → 野菜 → 白菜と豚バラの重ね煮 → スタート



調理時間
約 30 分



調理時間
約 25 分

白菜のクリーム煮 ※

メニュー番号 0061 まぜ技ユニット 無水

材料(4人分) 約 151kcal

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

*2~6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、2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ビニール袋にベーコンとしめじを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。
- 3 内鍋に白菜、2.残りの材料を入れ、本体にセットする。
※6人分を作るときは、まぜ技ユニットに当たらないよう材料を軽くおさえてかさを減らします。

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

- ・写真のように材料を冷凍します。
- ・牛乳は冷凍しません。
- ・加熱するときは、冷凍材料を内鍋に入れてから、牛乳を加えます。



調理時間
約 40 分

ラタトゥイユ ※

メニュー番号 0082 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約 168kcal

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

*2~6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、2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に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

- ・写真のように材料を冷凍します。

おでん

メニュー番号 0012 予約

材料(4人分) 約228kcal

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

*2~6人分まで自動でできます。

- 1 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。
- 2 1に材料がかぶる程度のだし汁を加え、本体にセットする。

※ただし、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、だし汁は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

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

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



調理時間
約1時間5分

ひじきの煮物

メニュー番号 0014 まぜ技ユニット

材料(4人分) 約104kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ひじきは、約20分水につけてもどす。
もどったら、2~3回水をかえてすすぎ、水気を絞る。
- 3 にんじん、干しいたけ、油揚げは細切りにする。
- 4 内鍋に3、2、Aの順に入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 乾物・こんにゃく → ひじきの煮物 → スタート

- 5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める**を使って煮詰めることができます。(59ページ参照)



調理時間
約35分



調理時間
約 3 時間

黒豆

メニュー番号 0018

材料(4人分) 約427kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

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



調理時間
約 30 分

きのこの佃煮

メニュー番号 0027 まぜ技ユニット 無水

材料(できあがり量 約430g) 約331kcal (全量)

お好みのきのこ(えのきだけ、しいたけ、しめじ、まいたけ)		合わせて400g
しょうゆ、みりん		各大さじ3
砂糖		大さじ1 1/2

*レシピ量~2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えのきだけは汚れた部分を切り落とし、半分の長さに切る。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。(59ページ参照)



ミートソース

ホワイトソース

デミグラス風ソース

バーニャカウダソース

※レシピ詳細はレシピ集参照

デミグラス風ソース

🕒 調理時間
約 30 分

メニュー番号 0051 まぜ技ユニット 予約

材料(できあがり量約 900g) 約 612kcal (全量)

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

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 Aをビニール袋に入れ、薄力粉を加えて全体にまぶす。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 佃煮・ソース → デミグラス風ソース → スタート

ホワイトソース

🕒 調理時間
約 10 分

メニュー番号 0077 まぜ技ユニット

材料(できあがり量約 480g) 約 571kcal (全量)

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

※レシピ量～3倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- 3 2を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物・炒め物 → 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。

ミートソース

🕒 調理時間
約 30 分

メニュー番号 0079 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(できあがり量約 1030g) 約 1037kcal (全量)

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

※レシピ量～2倍量まで自動でできます。

※らくらく冷凍ストックの場合は、レシピ量のみ自動でできます。

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



らくらく冷凍ストックが使えます

・写真のように材料を冷凍します。



調理時間
 約 1 時間 5 分 (4人分)
 約 1 時間 10 分 (6人分)

チキンと野菜のカレー(無水カレー) ✨

メニュー番号 0007 まぜ技ユニット 無水 予約

材料 (4人分) 約 317kcal	4人分	6人分
トマト(角切り)	3個 (450g)	4 ¹ / ₂ 個 (675g)
玉ねぎ(みじん切り)	2個 (400g)	3個 (600g)
セロリ(みじん切り)	1本 (100g)	1 ¹ / ₂ 本 (150g)
鶏手羽元	8本 (1本60g)	12本 (1本60g)
おろしにんにく、おろししょうが	各適量	各適量
市販のカレールウ	4~5皿分	6~8皿分

*2~6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、2~4人分まで自動でできます。

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
 カレー・シチュー → チキンと野菜のカレー(無水カレー) →
 スタート

メモ

鶏手羽元のかわりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。



鶏手羽元

らくらく冷凍ストックが使えます

- ・写真のように材料を冷凍します。
- ・鶏手羽元は、ほかの材料とは別で冷凍します。
- ・カレールウは冷凍しません。
- ・加熱するときは、鶏手羽元以外の冷凍材料を内鍋に入れてから、鶏手羽元とカレールウを上にはらしてのせてください。



🕒 調理時間
約 45 分



🕒 調理時間
約 20 分

ビーフカレー

メニュー番号 0063 まぜ技ユニット 予約

材料(4人分) 約263kcal

牛角切り肉	250g
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
にんじん(乱切り)	1/2本(100g)
じゃがいも(4〜6つ切り)	2個(300g)
市販のカレールウ	4〜5皿分
水	下記参照

*2〜6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、6人分は約375mL程度。
- ・減らすことで水の分量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、6人分は300mL程度。

※予約調理をするときは、2〜6人分すべて、水を上記分量より約100mL増やします。

※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。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に牛肉、野菜、水を入れ、その上に市販のカレールウを入れる。
- 3 2を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
カレー・シチュー → ビーフカレー → スタート

キーマカレー ✨

メニュー番号 0008 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約324kcal

トマト(1.5〜2cm角に切る)	大1個(200g)
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
合びき肉(軽くほぐす)	300g
なす(1.5〜2cm角に切る)	1本(100g)
パプリカ(1.5〜2cm角に切る)	1個
市販のカレールウ	4皿分

*4〜6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、4人分のみ自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れて表面を平らにならし、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
カレー・シチュー → キーマカレー → スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜる。



らくらく冷凍ストックが使えます

- ・写真のように材料を冷凍します。
- ・カレールウは冷凍しません。
- ・加熱するときは、冷凍材料を内鍋に入れてから、カレールウを上にはらしてのせてください。



🕒 調理時間
約 20 分



🕒 調理時間
約 20 分

グリーンカレー

メニュー番号 0034 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分)

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

*4~6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。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 鶏肉はひと口大に切る。なすは長さを半分にして縦6等分に、たけのこは薄切り、パプリカは1.5cm幅に切る。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
カレー・シチュー → グリーンカレー → スタート

ドライカレー ❶

メニュー番号 0054 まぜ技ユニット 無水 予約

材料(4人分) 約308kcal

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

*4~6人分まで自動でできます。

❶ ちらく冷凍ストックの場合は、4人分のみ自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、よく混ぜて表面を平らにならし、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
カレー・シチュー → ドライカレー → スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜる。

※写真はサフランライスと盛り付けています。



❶ ちらく冷凍ストックが使えます

・写真のように材料を冷凍します。



🕒 調理時間
約 1 時間 25 分



🕒 調理時間
約 45 分

ビーフシチュー

メニュー番号 0010 まぜ技ユニット 無水 予約

材料 (4 人分) 約 363kcal

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

*2〜6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉に塩、こしょうをし、薄力粉を全体にまぶす。熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。
- 3 内鍋にA、2、Bの順に入れて表面をならし、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
カレー・シチュー → ビーフシチュー → スタート

クリームシチュー

メニュー番号 0009 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 336kcal

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

*2〜6人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、2〜6人分すべて水を200mL増やします。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 大きめのビニール袋にAを入れ、塩、こしょうを加えて下味を付けてから、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。

- 3 内鍋に玉ねぎ、2、Bの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
カレー・シチュー → クリームシチュー → スタート
- 4 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気を付けて内鍋に牛乳を加える。

※残り時間が5分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。

※予約調理のときは、予約設定時間に「食材を加えてください」の表示が出ます。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

ふたを閉めてスタートする。



調理時間
約 40 分



かぼちゃのポタージュ

調理時間
約 40 分



野菜スープ

調理時間
約 25 分

じゃがいものポタージュ

メニュー番号 0011 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 82kcal

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

*4~8人分まで自動でできます。

※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切れ、加熱されやすくなります。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。



メニューを選ぶ →
カテゴリーで探す →
スープ →

じゃがいものポタージュ → スタート

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

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

※予約調理のときは、予約設定時間に「食材を加えてください」の表示が出ます。

※ふたを開ける際は、とり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、塩で味をととのえる。

※少し粒が残る仕上がりになります。

かぼちゃのポタージュ

メニュー番号 0025 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 121kcal

A	かぼちゃ (皮をむき、2~3cm角に切る)	400g	A	コンソメ (顆粒)	小さじ2
	玉ねぎ (横薄切り、左図参照)	1/2個 (100g)		水	200mL
				牛乳	200mL
				塩	適量

*4~8人分まで自動でできます。

1 じゃがいものポタージュと同じ要領で準備し、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

2 途中、報知音が鳴れば、じゃがいものポタージュの**3、4**と同じようにする。

野菜スープ

メニュー番号 0080 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分) 約 65kcal

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

*4~8人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

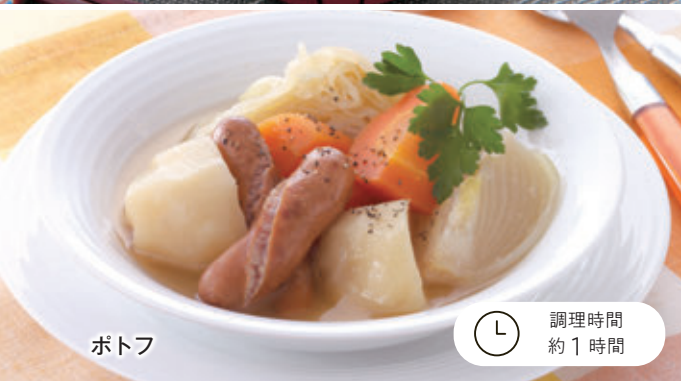
2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

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



具たくさんみそ汁

調理時間
約 25 分



ポトフ

調理時間
約 1 時間



調理時間
約 20 分

具たくさんみそ汁

メニュー番号 0032 まぜ技ユニット 予約

材料 (4 人分)

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

*4〜8 人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはささがきにする。その他の野菜、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 → 具たくさんみそ汁 → スタート

※みその香り残したい、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、最初に入らずに、加熱後やけどに気を付けて内鍋に加え、延長で2〜3分、加熱を続けます。(延長表示が消えた場合や予約調理をした場合は、**手動で作る** → **スープを作る** → **まぜる** で時間を約3分に合わせて加熱します)

ポトフ

メニュー番号 0013 予約

材料 (4 人分) 約 227kcal

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

*2〜6 人分まで自動でできます。

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

- 1 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → ポトフ → スタート

クラムチャウダー

メニュー番号 0033 まぜ技ユニット

材料 (4 人分) 約 192kcal

あさりの水煮 (缶詰・むき身)	1缶 (60g)
ベーコン (1cm幅に切る)	2枚
玉ねぎ (1cm角に切る)	1/2個 (100g)
じゃがいも (1cm角に切る)	1/2個 (75g)
にんじん (1cm角に切る)	1/2本 (100g)
薄力粉	大さじ3
バター	20g
コンソメ	小さじ2
あさり水煮缶の汁 (水を加える)	200mL
牛乳	400mL
塩、こしょう	各少々

*4〜8 人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 大きめのビニール袋にAを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。
- 3 内鍋に2、残りの材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → クラムチャウダー → スタート



調理時間
約 25 分

ポテトサラダ(ゆで〜つぶし)

メニュー番号 **0387** まぜ技ユニット

材料(4人分) 約 191kcal

じゃがいも(2cm角に切る)	水※	大さじ4
2個(300g)	きゅうり(薄切り)	1/2本
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(50g)	ハム(短冊切り)	
にんじん(厚さ5mmの半月切りまたはいちょう切り)	A	4枚(80g)
1/4本(50g)	マヨネーズ	大さじ5
	塩、こしょう	各少々

*4〜6人分まで自動でできます。

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

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にA以外の材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → ポテトサラダ(ゆで〜つぶし) → スタート
- 3 加熱後、お好みでAを加えてあえる。

※じゃがいもの大きさや質により、粗つぶし状態や水分が多めの仕上がりになる場合があります。水分を飛ばしたいときは、**手動で作る** → **煮詰める** を使って様子を見ながら調節してください。(59ページ参照)



ほうれん草・小松菜(ゆで)



いも・かぼちゃ(ゆで)



ゆで卵

ゆで野菜・ゆで卵

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。(ゆで卵以外)
- 2 下記のポイントを参照し、内鍋に材料を入れ本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → 食材/メニュー名(下記参照) → スタート

ほうれん草・小松菜(ゆで)

調理時間
約 10 分

メニュー番号 **0103** まぜ技ユニット 無水

分量 100 ~ 300g

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

いも・かぼちゃ(ゆで)

調理時間
約 25 分

メニュー番号 **0086** まぜ技ユニット

分量 1 ~ 6個(じゃがいも※)、1 ~ 4本(さつまいも※)、
150 ~ 900g (かぼちゃ)

※じゃがいも1個150g、さつまいも1本250g

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

ゆで卵

調理時間
約 15 分

メニュー番号 **0095**

分量 M1 ~ 10個

- ・冷蔵保存の卵を使う。
- ・水100mLを加える。
- ・加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。
- ・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。

ワンポイント

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



蒸し物

蒸し野菜

メニュー番号 0241 もっとトレー

材料

お好みの野菜(れんこん、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、枝豆など)
合わせて100~300g

*根菜やいも・かぼちゃなどは、厚さ1cmに切る。

- 1 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
- 2 もっとトレーに野菜をのせる。
- 3 **なぜ技ユニット**が取り付けられていないことを確認し、2を1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



🕒 調理時間
約 20 分

蒸し豆

メニュー番号 0253 もっとトレー

材料

大豆(乾燥) 100~300g

- 1 大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。
- 2 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
- 3 もっとトレーに1の大豆を水気をきって入れる。
- 4 **なぜ技ユニット**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



🕒 調理時間
約 1 時間

海の幸のホイル蒸し

メニュー番号 0153 もっとトレー

材料(4人分) 約191kcal

A	白身魚(塩、こしょうする) 4切れ(1切れ80g)	A	絹さや(筋を取る)	20g
	ほたて貝柱(適当に切り、塩、 こしょうする) 4個(100g)		生しいたけ	4枚(80g)
	えび(殻と背ワタを取る)		レモン(薄切り)	4枚
	大4尾(80g)		酒	大さじ4
			ポン酢しょうゆ	適量
			アルミホイル(25cm角)	4枚

- 1 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 2 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
- 3 もっとトレーに1をのせる。
- 4 **なぜ技ユニット**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 → 海の幸のホイル蒸し → スタート

- 5 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



🕒 調理時間
約 20 分



🕒 調理時間
約 25 分

ナポリタン風パスタ

メニュー番号 **0100** まぜ技ユニット

材料(4人分) 約394kcal

玉ねぎ(薄切り)	1個(200g)
スパゲティ(7分ゆで・1.6mm)	240g
水	600mL
しめじ(小房に分ける)	2パック(200g)
ピーマン(細切り)	2個
ウインナー(厚さ5mmの斜め切り)	6本
ケチャップ	220g
塩	適量

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に玉ねぎを入れ、その上に半分に折ったスパゲティを入れる。
- 3 2に残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 →
ナポリタン風パスタ → スタート



🕒 調理時間
約 30 分

煮こみうどん

メニュー番号 **0105** まぜ技ユニット

材料(4人分) 約389kcal

お好みの野菜(白菜、にんじん、しいたけなど) 合わせて400g	
鶏肉(ひと口大に切る)	200g
ゆでうどん(煮こみ用・ほぐす)	4玉
水	1.2L
うどんスープ(粉末)	4袋

*2~4人分まで自動でできます。

*2人分のときは、冷凍うどんも使えます。

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 →
煮こみうどん → スタート

ごはん類



調理時間

1合・2合 約 50 分 | 3合・4合 約 55 分 | 5合 約 1 時間



調理時間
約 20 分

ごはん

メニュー番号 0139 予約

材料 約 234kcal (ごはん 150g)

米	1~5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。

- 1 内鍋に洗った米を入れ、米の量に合わせて水位線まで水を加える。
- 2 1を本体にセットする。

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

- 3 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出る場合があります。

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

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

トマトリゾット

メニュー番号 0052 まぜ技ユニット

材料 (4 人分) 約 252kcal

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

※4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。
- 3 2に粉チーズ以外の残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ごはん類 → トマトリゾット → スタート

- 4 加熱後、お好みで粉チーズをふりかける。

2 段調理



調理時間
約 25 分

アクアパッツァ(切り身魚)&ポテトサラダ

メニュー番号 0263 無水 もっとトレー

材料(2人分) 約437kcal

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

- 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 → アクアパッツァ(切り身魚)&ポテトサラダ → スタート**
- 6 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段調理について

- **まぜ技ユニット**が取り付けられていないことを確認し、ふたを閉めてください。
- 加熱後は、乾いたふきんなどを使用し、もっとトレーの持ち手を持って水平に持ち上げて取り出してください。

※取り出す際は、**やけど**に注意してください。





調理時間
55分～1時間5分



調理時間
55分～1時間5分

大根と豚肉の重ね蒸し(ごはんセット)

メニュー番号 0556 もっとトレイ

材料 約1504kcal(全量)

もっとトレイ:大根と豚肉の重ね蒸し 内鍋:ごはん

大根	240g	米	2合(300g)
豚バラ薄切り肉	120g	水	水位線「2」までの量
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			



- 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 もっとトレイにクッキングシートのフチを立てて敷き、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、もっとトレイ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

※お好みで、青ねぎを散らしてもよいでしょう。

かぼちゃの煮物(ごはんセット)

メニュー番号 0290 もっとトレイ

材料 約1393kcal(全量)

もっとトレイ:かぼちゃの煮物 内鍋:ごはん

かぼちゃ	300g	米	2合(300g)
酒	大さじ3	水	水位線「2」までの量
みりん	小さじ4		
A 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

- 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 もっとトレイにクッキングシートのフチを立てて敷き、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、もっとトレイ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

- 上記メニューで炊飯できるのは、2合のみです。もっとトレイのおかずは、2人分相当です。
- 加熱後は、**やけどに気を付けて**、すぐにもっとトレイ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)



お弁当用おかず(ごはんセット)

メニュー番号 **0558** もっとトレー

材料 約1679kcal(全量)

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

冷凍えだ豆 6さや

アルミホイル

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)

※お弁当用おかずは2人分相当です。

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)

- 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15cmx15cm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のフチを立てて敷き、2～4とウインナー、冷凍えだ豆を並べる。
※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 **な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。



- 38～39ページ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)



調理時間
55分～1時間5分



調理時間
55分～1時間5分

ちらし寿司

メニュー番号 0560 もっとトレー

材料 約1386kcal(全量)

もっとトレー:具

干しいたけ(水でもどす)	4枚
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
しいたけのもとし汁	50mL
高野豆腐	1枚
にんじん	1/4本

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
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

しいたけのもとし汁	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

錦糸卵など 適量(お好みで)
クッキングシート



- 1 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
- 2 干しいたけは薄切りにする。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。
- 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段階調理 → ちらし寿司 → スタート

- 7 加熱後、だし昆布を取り出し、ごはんには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。お好みで錦糸卵などをトッピングする。

ピビンパ

メニュー番号 0562 もっとトレー

材料 約1469kcal(全量)

もっとトレー:具

牛こま切れ肉	100g	キムチ	40g(お好みで)
コチュジャン	小さじ1	温泉卵	2個(お好みで)
しょうゆ	小さじ1	クッキングシート	
みりん	小さじ1	※具は2人分相当です。	
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	米	2合(300g)
ニラ	1/4束	水	水位線「2」までの量
もやし	1/2袋		

鶏がらスープの素	
ごま油	小さじ1と1/2



- 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であえておく。にんじんは4cm長さの細切り、ニラは4cm長さに切り、にんじん、ニラ、もやしはそれぞれ1/3量のBであえておく。
 - 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 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。
 - 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段階調理 → ビビンパ → スタート
- 7 加熱後、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。



調理時間
55 分～1 時間 5 分



調理時間
約 25 分

さけとしめじの バターしょうゆごはん

メニュー番号 0565 もっとトレイ

材料 約1369kcal(全量)

もっとトレイ:具

生ざけ	2切れ
A 酒	小さじ2
塩	少々
しめじ	1パック(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



- 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 もっとトレイに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、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。

- 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**、すぐにもっとトレイ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)

牛丼の具&冷凍ごはん

メニュー番号 0266 もっとトレイ

材料(2人分) 約419kcal

もっとトレイ:冷凍ごはん

冷凍ごはん(厚さ2cmで平らに
冷凍したもの) 300g

内鍋:牛丼の具

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



- 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 もっとトレイに冷凍ごはんをのせる。
※ラップに包んで冷凍したごはんは、ラップをはずします。
- 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 → 牛丼の具&冷凍ごはん → スタート

- 5 加熱後、牛丼の具は全体をよく混ぜる。どんぶりにごはんを入れ、具をのせる。
※お好みで、ねぎや紅しょうがをのせてもよいでしょう。



調理時間
約 20 分



調理時間
約 20 分

蒸しオムレツ(スープセット)

メニュー番号 **0568** もっとトレー

材料(2人分) 約223kcal(蒸しオムレツ)

もっとトレー:蒸しオムレツ		内鍋:スープ	
卵	M3個	お好みの具材(※)	60g
ピーマン	1個	水	300mL
しめじ	40g	A コンソメ(顆粒)または 鶏からスープの素 小さじ2	
粉チーズ	大さじ1		
ピザ用チーズ	50g	塩、こしょう	各適量
ミニトマト	4個		
クッキングシート			



※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。

※きのこと類も使えます。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。

- 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、ピザ用チーズの半量を加えて混ぜる。
- 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のフチを立てて敷き、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 **なぜ技ユニット**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段階調理 → 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。

棒棒鶏(バンバンジー)(スープセット)

メニュー番号 **0569** もっとトレー

材料(2人分) 約399kcal(棒棒鶏)

もっとトレー:棒棒鶏		内鍋:スープ	
鶏むね肉	1枚(250g)	A にんにく(みじん切り) 1かけ 白ねぎ(みじん切り) 20g	
酒	大さじ1		
塩	少々	B 水 300mL コンソメ(顆粒)または 鶏からスープの素 小さじ2	
しょうが	1かけ		
白ねぎの青い部分	10cm程度	塩、こしょう	各適量
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(みじん切り)	1かけ	



※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。

※きのこと類も使えます。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。

- 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。
- 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、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 **なぜ技ユニット**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段階調理 → 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、きゅうりの上に乗せて混ぜ合わせたAをかける。

※お好みで、白髪ねぎをのせてもよいでしょう。



調理時間
約 20 分

コーンシュウマイ(スープセット)

メニュー番号 **0570** もっとトレー

材料(2人分) 約201kcal(コーンシュウマイ)

もっとトレー:コーンシュウマイ		内鍋:スープ	
豚ひき肉	120g	お好みの具材(※)	60g
塩	少々	水	300mL
玉ねぎ	80g	B	コンソメ(顆粒)または 鶏がらスープの素 小さじ2
しょうゆ	小さじ1		
ごま油	小さじ1	A	塩、こしょう 各適量
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		
スイートコーン	80g		

クッキングシート

※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。
※きのこと類も使えます。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。

- 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、1とAを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 8等分して丸め、スイートコーンをまわりにつける。
- 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のフチを立てて敷き、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。



調理時間
約 20 分

蒸し点心のあたため(スープセット)

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		内鍋:スープ	
中華まん	2個(140g)	お好みの具材(※)	60g
シュウマイ	6個	水	300mL
		A	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。
※きのこと類も使えます。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。

- 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る材料を入れる。
- 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、2を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

- 4 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。



調理時間
約 15 分

卵入りにんじんサラダ

メニュー番号 **0576** もっとトレー

材料 (2人分) 約 180kcal

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 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

- 1 にんじんは厚さ1cmのいちよう切りにする。
 - 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1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。



調理時間
約 20 分

肉豆腐&枝豆

メニュー番号 **0265** もっとトレー

材料 (2人分) 約 426kcal

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
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



- 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、調味料を入れ、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。



🕒 調理時間
約 10 分



🕒 調理時間
約 20 分

お手軽つぶあんしるこ

メニュー番号 0578 もっとトレイ

材料 (2人分) 約 470kcal

もっとトレイ:もち	内鍋:つぶあんしるこ
もち(市販のパックもち) 2個	つぶあん 300g
くっつきにくいホイル※	水 300mL

※くっつきにくいホイルは、シリコン樹脂加工されたアルミホイルです。



- 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 もっとトレイ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。

りんごのコンフィチュール & 蒸しケーキ

メニュー番号 0579 もっとトレイ

材料 約1062kcal(全量)

もっとトレイ:蒸しケーキ	内鍋:りんごのコンフィチュール
卵 M1個	りんご 1個(300g)
砂糖 50g	砂糖 30g
牛乳 75mL	レモン汁 大さじ1
バター 15g	水 100mL
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	

※直径約6cm、高さ約5cmの耐熱性のもの



- 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**に牛乳を加えてざっと混ぜ合わせ、**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。マフィン型に等分に入れる。
 - 4 もっとトレイに**3**を並べる。
 - 5 りんごは厚さ5mmのいちよう切りにする。
 - 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



調理時間
約 3 時間 15 分

ローストビーフ

メニュー番号 0278

材料 約702kcal(全量)

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

*1袋に350g~600g入れたものを1~2袋まで自動でできます。
※牛肉の部位は、ももやウデ(肩)などの赤身やランプがおすすめです。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 牛肉に塩、ブラックペッパーをする。フライパンを熱し、強火で牛肉の表面にしっかり焼き色が付くまで焼く。
- 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、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。
※レシピ集では、ローストビーフにおすすめのソースを紹介しています。ぜひお試しください。

発酵・低温調理について ※お作りになる前に必ずお読みください。

- 温度設定:自動調理の発酵・低温調理は、調理スタート後1分以内であれば温度の変更ができます。(±3℃まで)
また、食材や調理環境によっては、調理温度と設定温度に差がある場合があります。
- 保存:できあがった食品は内鍋に入れたまま放置せず、すぐに取り出してください。塩麹や手作りみそなどの発酵食品以外は冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べきってください。
- 食材:新鮮なものを使用し、生ものを取り扱う際は手袋などをして直接触れないよう衛生面に注意して調理してください。
- ジッパー付き食品保存袋を使用する場合、下記項目をお読みのうえ、食品の漏れや熱による溶け、焦げなどに注意して正しくお使いください。
 - ・ジッパー付き食品保存袋は、ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをお使いください。
 - ・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りますため、記載通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。



調理時間
約 1 時間 10 分

サラダチキン

メニュー番号 0280

材料 約 506kcal (全量)

鶏むね肉	1 枚 (300g)
塩	小さじ 1/2 (3g)
A ハーブミックス	小さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1
ジッパー付き食品保存袋	1 袋

*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。

- 1 鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数カ所あける。
- 2 ジッパー付き食品保存袋にAを入れて混ぜ合わせ、1を入れてAをもみ込み、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、もっととレーをのせる。
- 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、好みの厚さに切る。

甘酒

メニュー番号 0107 まぜ技ユニット

材料(できあがり量 約 450g) 約 494kcal (全量)

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

*レシピ量～2倍量まで自動でできます。

- 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(下記参照)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てよいでしょう。

*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。



調理時間
約 6 時間

煮沸消毒について

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

- 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。

ヨーグルト

メニュー番号 0129 まぜ技ユニット

材料(できあがり量 約570g) 約348kcal (全量)

牛乳	500mL
市販のヨーグルト(プレーンタイプ)	50g

*レシピ量〜2倍量まで自動でできます。

- 1 内鍋などは、アルコール消毒または煮沸消毒(46ページ参照)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、温度を下げるとういでしょう。(45ページ発酵・低温調理についての温度設定参照)

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



調理時間
約 6 時間

だし

メニュー番号 0121 まぜ技ユニット

材料

だし昆布	10g	かつお節	20g
水	1L		

*レシピ量〜水2.4L分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にだし昆布と水を入れ、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**昆布を取り出す。
※残り時間が約10分のとき、報知音が鳴り、「食材を取り出してください」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。



調理時間
約 1 時間 10 分

温泉卵

メニュー番号 0108

材料 約71kcal (1個)

卵(冷蔵のもの)	M1〜10個
----------	--------

- 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。



調理時間
約 40 分



🕒 調理時間
約 45 分



🕒 調理時間
約 1 時間

野菜ジュースのケーキ

メニュー番号 0128

材料(1個分) 約 117kcal (1/6切れ)

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

*レシピ量〜2倍量まで自動でできます。

- 1 内鍋の内側に多めにバターをぬる。(下記ケーキ・パンのポイント参照)
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせてからホットケーキミックスを加えて、混ぜ合わせる。
- 3 1に2を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
お菓子・その他 → 野菜ジュースのケーキ → スタート

- 4 加熱後、内鍋から取り出し、底を上にして網にのせて冷ます。

※網の上にクッキングシートを敷いておくと、生地が網に付かずきれいに仕上がります。

ケーキ・パンのポイント

- 内鍋にバターをぬるときは、生地が入る高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
- 加熱後、ケーキやパンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキやパンの間の周囲にへら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。

ブラウニー

メニュー番号 0127

材料(1個分) 約 395kcal (1/6切れ)

スライスアーモンド	20g	ラム酒	小さじ2
チョコレート	80g	A	ココア 20g
バター	80g		薄力粉 80g
卵	M2個		くるみ(粗みじん切り) 60g
砂糖	80g		

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
お菓子・その他 → ブラウニー → スタート

- 7 加熱後、内鍋から取り出して網にのせて冷ます。



調理時間
約 45 分

りんごのコンポート

メニュー番号 0130 まぜ技ユニット

材料(2個分) 約277kcal (1個)

りんご	2個(600g)
砂糖	50g
白ワイン	大さじ2

*りんご2〜3個分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 りんごは8等分のくし切りにして皮と芯を取る。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す →
お菓子・その他 → りんごのコンポート → スタート

- 4 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

※りんごの種類により、煮くずれることがあります。



調理時間
約 2 時間 30 分

つぶあん

メニュー番号 0122 まぜ技ユニット

材料(できあがり量 約760g) 約1546kcal (全量)

あずき	200g
水	600mL
砂糖	240g
塩	適量

*レシピ量〜2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に洗ったあずき、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。

メモ

おしるこにアレンジ! つぶあんを同量のお湯で溶くだけで完成。



	発酵 (1次 / 2次)	焼き上げ
🕒	温度: 35℃ / 35℃ 設定時間: 約 35分 / 約 35分	調理時間 約 1時間 10分

小麦パン

メニュー番号 0111

材料 (1個分) 約 234kcal (1/6切れ)

強力粉	300g	ドライイースト	小さじ1 1/2
砂糖	大さじ2	牛乳 (室温のもの)	210mL
塩	小さじ2/3	バター	25g

- 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。
- 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。
- きれいに丸めて、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次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。
- 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)

- 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
内鍋の内側に多めにバター (分量外) をぬる。(48ページ ケーキ・パンのポイント参照)

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



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

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

- 上面に強力粉 (分量外) を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。

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

- 加熱後、内鍋から取り出す。

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

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



🕒 調理時間
約 55 分

オープンオムレツ (材料まぜ〜焼き上げ)

メニュー番号 **0392** まぜ技ユニット

材料 (4人分) 約 184kcal

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

- 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。

メモ

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



🕒 調理時間
約 25 分

じゃがいものガレット

メニュー番号 **0284**

材料 (4人分) 約 218kcal

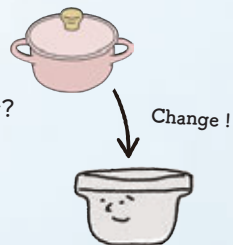
じゃがいも	大2個 (400g)	オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	4枚	薄力粉	小さじ1
ピザ用チーズ	100g	塩、こしょう	各適量

- 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。

使いこなして、
もっと“ほったらかし”

ホットクック 手動調理 活用術

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



手動調理をよく使われているお客様の声！



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



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



炒める
もやしとニラの炒め物



設定時間 調理時間
約 1 分 約 10 分

煮物を作る(まぜる)
鶏肉と野菜のあっさり煮



設定時間 調理時間
約 15 分 約 30 分



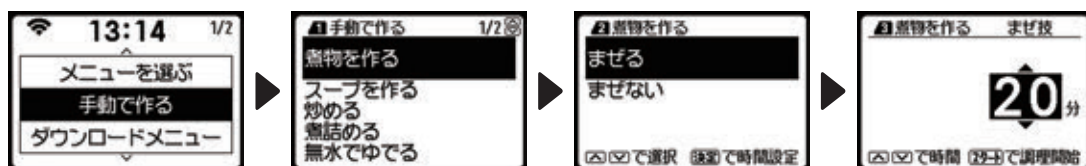
手動調理のカテゴリー

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



※製品の表示順とは異なります。

基本の操作



① 手動で作るを選ぶ

② カテゴリーを選ぶ

③ 混ぜかたを選ぶ

④ 時間を設定する

※選択のないカテゴリーもあります。

ポイント

食材の入れかた

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

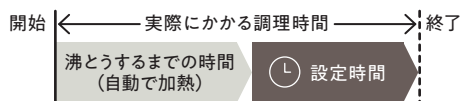
調理時間について

沸とうまでの時間 + 設定時間が調理時間になります。

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

※「発酵・低温調理をする」「ケーキを焼く」は、沸とうではなくメニューに適した温度になるまでが自動です。

※「煮詰める」と「好みの設定加熱」は、設定時間＝調理時間です。



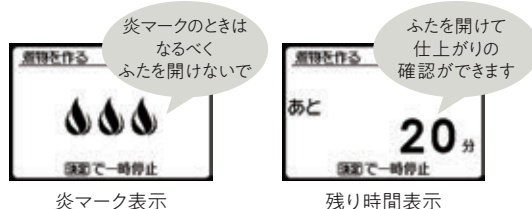
味付け

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

調理中の確認

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

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



炎マーク表示

残り時間表示

炒める

まぜる

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



火の通りやすい食材の場合

\ 例えば /

あっという間に
火が通る食材
もやしを使って…



設定時間 約 1 分



もやしとニラの炒め物 (調理時間 約10分)

お肉を加えた場合

\ 例えば /

野菜に豚肉を
プラスして…



設定時間 約 5 分



豚肉となすの炒め物 (調理時間 約15分)

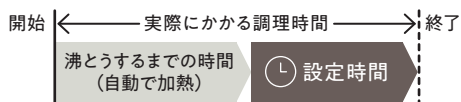


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・食材によって設定時間が変わります。
- ・時間は短めに設定し、調理終了後、様子を見て加熱が足りない場合は延長してください。
- ・加熱後は放置せず、すぐにふたを開けましょう。
(余熱で加熱が進み、食材が柔らかくなりすぎたり、水分が出てきます)
- ・加熱後、水分を飛ばしたいときは、煮詰める (59 ページ) を使ってもよいでしょう。

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

煮物を作る

まぜる

まぜない

沸とう後、火力をおさえて煮こみます

まぜる

沸とう後、時々混ぜながら加熱するので、加熱前の水分(煮汁)が少ない煮物に

まぜない

柔らかい食材を使うときやおでんなど加熱前の水分(煮汁)が多い煮物に



硬い食材の場合

＼例えば／
根菜や鶏肉を
使って…



まぜる を選んで、設定時間 約 15 分



鶏肉と野菜のあっさり煮(調理時間 約30分)

柔らかい食材の場合

＼例えば／
焼き豆腐を
使って…



まぜない を選んで、設定時間 約 3 分



肉豆腐(調理時間 約15分)

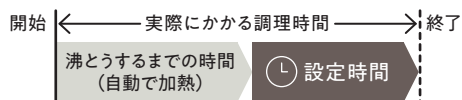


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・ **まぜる** **まぜない** は、作るメニューによって選べますが、以下の食材や切りかたのものは **まぜない** で加熱してください。
 - 柔らかい食材(魚や豆腐)や加熱すると煮くずれしやすい食材(かぼちゃなど)
 - 細くてからまりやすい食材(ささがきごぼうなど)
 - 細かい具材(みじん切り、薄切りなど)が多く、調味液が少ないもの
 - かたまりが200g以上の大きな食材
- ・ 煮物のほか、カレーやシチューを作ることできます。
- ・ 加熱後、水分を飛ばしたいときは、煮詰める(59ページ)を使ってもよいでしょう。

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

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

スープを作る

まぜる

まぜない

沸とう後、火力をおさえて加熱します

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



煮くずれしにくい食材の場合

\ 例えば /

余り野菜を使って…



まぜる を選んで、設定時間 約 10 分



豚汁 (調理時間 約25分)

柔らかい食材や 大きく切った食材の場合

\ 例えば /

トマトと卵を使って…



まぜない を選んで、設定時間 約 2 分



卵入りトマトスープ (調理時間 約15分)

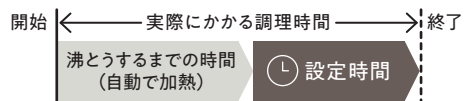


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

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

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

※調理時間は具材の種類、大きさによって異なります。

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

無水でゆでる

まぜない

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

＼ 例えば ＼

2種類の野菜と卵をゆでる場合は…



設定時間 約 15 分



卵入りポテトサラダ(調理時間 約25分)



使いこなしのポイント

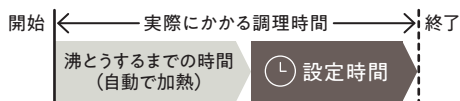
【基本のポイント】

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

じゃがいも、にんじん、
ホイルで包んだ卵



【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

蒸す

まぜない【もっとトレイ】

内鍋に水(200mL)を入れ、もっとトレイにのせた食材を蒸すことができます

＼ 例えば ＼

手作りのシュウマイを蒸す場合は…



設定時間 約 10 分



シュウマイ(手作り)(調理時間 約20分)

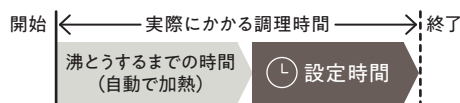


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- 野菜は、あまり重ならないようにもっとトレイに入れます。
- 食材はもっとトレイに直接のせて加熱します。クッキングシートを敷いて加熱することもできますが、もっとトレイからはみ出さないように敷いてください。(9ページ「もっとトレイについて」参照)

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

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

めんをゆでる

まぜる

お湯が沸いたら音でお知らせし、
めんを加えた後、ほぐしながらゆでます

＼ 例えば /

ゆで時間 7 分のスパゲティをゆでる場合は…



設定時間 約7分



スパゲティ(調理時間 約25分)

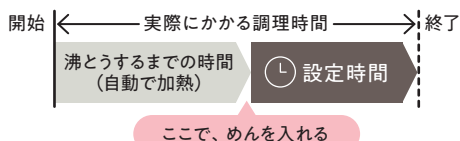


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・めんの種類は、スパゲティ(1.4mm/1.6mm/1.8mm)、フェットチーネ、生パスタ、マカロニ、うどん・そば・そうめん・きしめんなどの乾めん、半生めんなど。
- ・めんの分量は100～400gまで。
- ・内鍋に入れる水の分量は2Lです。(めん100～200gのときは、水1Lでもゆでることができます。)
- ・調理スタート後、途中、報知音が鳴ればふたを開け、めんを入れます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーを押さないでください。

【調理時間のイメージ】



- ・時間はパッケージに記載されているゆで時間を設定しましょう。
- ・沸とうまでの目安は、約25分(水2Lのとき)、約15分(水1Lのとき)です。
- ・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。

※メニュー例の詳しいレシピは、レシピ集をご覧ください。

発酵・低温調理をする

まぜる

まぜない

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

まぜない パン生地の発酵やジッパー付き食品保存袋に入れて調理するときなどに

＼ 例えば /

砂肝を使って低温調理をする場合は…



まぜない を選んで、設定時間 約 40 分



砂肝のオイル煮(調理時間 約1時間20分)

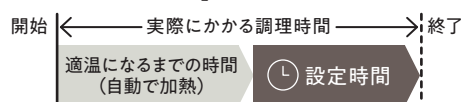


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・35～90℃の温度範囲で設定温度に保ち、発酵や低温調理をすることができます。(35～65℃までは1℃単位、65～90℃までは5℃単位)
- ・お作りになる前に、45ページ「発酵・低温調理について」を必ずお読みください。
- ・ジッパー付き食品保存袋に食材を入れて低温調理をするときは、内鍋に保存袋と水(水位MAXまで)を入れた後、必ずもっととレーをセットして加熱してください。
- ・内鍋に直接食材を入れて発酵・低温調理をするときは、付属品などを必ずアルコール消毒または煮沸消毒してから調理してください。(46ページ「煮沸消毒について」参照)

【調理時間のイメージ】



ケーキを焼く

まぜない

ケーキやパン、オムレツなどを焼くのに
適した温度で加熱します

\ 例えば /

りんごを使ってケーキを焼く場合は…



設定時間 約 50 分



りんごのケーキ(調理時間 約55分)



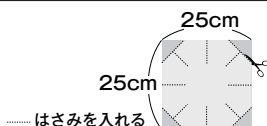
使いこなしのポイント

【基本のポイント】

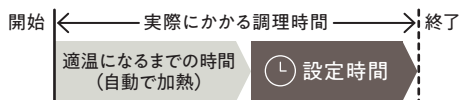
- 分量などは、自動メニューのほかCOCORO KITCHEN レシピサービスに掲載しているメニューの分量を参考にしてください。
- パンやケーキは、内鍋の内側にバターをぬり、生地を入れてそのまま焼きます。ケーキの種類によっては、内鍋にクッキングシートを敷くメニューもあります。

メモ

クッキングシートは、
内鍋からはみ出さない
ように切ってください。



【調理時間のイメージ】



煮詰める

まぜない

強火で加熱します。スタート後ふたを開けて
煮詰め具合を見ながら加熱します



【基本のポイント】

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

好みの設定加熱

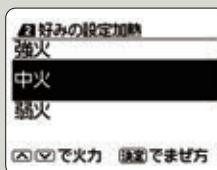
まぜる

まぜない

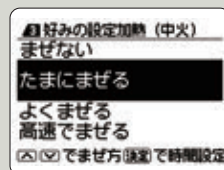
火力、混ぜかたをお好みで設定できます

【基本のポイント】

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



火力を選ぶ



混ぜかたを選ぶ



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

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

HEALSIO

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

シャープ株式会社

本社 〒541-8522 大阪府大阪市中央区久太郎町2丁目1番25号

TCADCA063KRRZ 26E -②



* T C A D C A 0 6 3 K R R Z *