

SHARP

HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

メニュー集
KN-MN16H

MENU BOOK



スペアリブの煮込み
12 ページ参照

もくじ

まぜナビ まぜナビ対象メニュー

無水 水やだし汁を加えずに調理するメニュー

🕒 予約調理の設定ができるメニュー

メニュー集の料理をお作りになる前に	5
まぜナビについて	6

煮物・炒め物

肉じゃが	まぜナビ 無水	8
鶏と大根の煮物	まぜナビ 無水 🕒	9
手羽元のタンドリー煮	まぜナビ 無水	9
豚の角煮	🕒	10
豚バラ大根	まぜナビ 無水 🕒	10
回鍋肉（ホイコーロー）	まぜナビ 無水	11
豚肉のトマト煮こみ	まぜナビ 無水 🕒	11
スペアリブの煮こみ	無水 🕒	12
牛すじの煮こみ	まぜナビ 無水 🕒	12
さばのみそ煮	無水	13

ぶり大根	🕒	13
たこと里いもの煮物	まぜナビ 無水	14
さんまの骨までやわらか煮	無水 🕒	14
筑前煮	まぜナビ 無水 🕒	15
かぼちゃの煮物	無水 🕒	16
ラタトゥイユ	まぜナビ 無水 🕒	16
白菜と豚バラの重ね煮	無水	17
白菜のクリーム煮	まぜナビ 無水	17
八宝菜	まぜナビ 無水	18
麻婆なす	まぜナビ 無水	18
おでん	🕒	19
ロールキャベツ	🕒	19
ひじきの煮物	まぜナビ	20
黒豆	まぜナビ	20

メニュー集掲載のレシピについて

このメニュー集では、本製品に搭載されている自動メニューの中から代表メニューのレシピをご紹介します。
すべての自動メニュー・手動メニューのレシピは「レシピ集」にてご確認ください。詳しくは、レシピ集メニュー一覧（44 ページ）をご覧ください。

きのこの佃煮	まぜナビ 無水	21
ミートソース	まぜナビ 無水 🕒	21

カレー・シチュー

チキンと野菜のカレー（無水カレー）	まぜナビ 無水 🕒	22
ビーフカレー	まぜナビ 🕒	23
キーマカレー	まぜナビ 無水 🕒	23
ドライカレー	まぜナビ 無水 🕒	24
ビーフシチュー	まぜナビ 無水	24
クリームシチュー	まぜナビ	25
ビーフストロガノフ	まぜナビ 無水	25

スープ

クラムチャウダー	まぜナビ	26
具だくさんみそ汁	まぜナビ 🕒	26
酸辣湯（サンラータン）	まぜナビ	27
ポトフ	🕒	27

ゆで物

ほうれん草・小松菜（ゆで）	無水	28
いも・かぼちゃ（ゆで）		28
ゆで卵		28



かぼちゃの煮物



豚の角煮



チキンと野菜のカレー（無水カレー）



具だくさんみそ汁



ゆで卵

蒸し物

蒸し豆	29
海の幸のオイル蒸し	29

めん類

ナポリタン風パスタ	30
ちゃんぽん	まぜナビ 30

ごはん類

ごはん	🕒 31
トマトリゾット	まぜナビ 31

2 段調理

イタリアンセット	無水 32
----------	-------

発酵・低温調理

ローストビーフ	33
ローストポーク	34
サラダチキン	34
甘酒	35
ヨーグルト	35
温泉卵	35

お菓子・その他

スポンジケーキ	36
ブラウニー	37
りんごのコンポート	まぜナビ 37
シナモンロール	38
オープンオムレツ	39
じゃがいものガレット	39

手動調理活用術

[煮物を作る]	41
肉豆腐	41
[スープを作る]	41
卵入りトマトスープ	41
[煮詰める]	41
[無水でゆでる]	42
卵入りポテトサラダ	42
[蒸す]	42
シュウマイ（手作り）	42
[発酵・低温調理をする]	43
砂肝のオイル煮	43
[ケーキを焼く]	43
りんごのケーキ	43

レシピ集 メニュー一覧

レシピ集 メニュー一覧	44-51
-------------	-------

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」からメニューを選ぶ場合に設定する番号

まぜナビ …… まぜナビ対象メニュー

無水 …… 水やだし汁を加えずに調理するメニュー

蒸しトレイ …… 蒸しトレイを使うメニュー

予約 …… 予約調理の設定ができるメニュー

② 時間

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

※実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。



豚バラ大根

① **メニュー番号 05** **まぜナビ** **無水** **予約**

材料(4人分) 約290kcal			
大根(厚さ1cmのいちょう切り)	ごま油	小さじ1	
	600g	酒	大さじ4
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	しょうゆ	大さじ4	
	200g	砂糖	大さじ4

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

③ 1 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

④ **メニューを選ぶ** → **カテゴリー** → **煮物・炒め物** → **肉** → **豚バラ大根** → **まぜナビ** | **調理を開始する** → **スタート**

② 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めて**スタート**する。

③ 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、②の手順はありません。

10

②

🕒 調理時間 約 25 分

③ 材料

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

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

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



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

④ 操作

「メニューを選ぶ」→「カテゴリー」から設定する場合で記載しています。
※手動調理の場合は、「手動で作る」から設定します。(40~43ページ参照)

予約調理について

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

<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場合があります。
- ・味が薄めに感じた際は、**手動で作る** → **煮詰める** を使って様子を見ながら煮詰めて調整してください。(41ページ参照)

- 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ります。加熱後、加熱が足りない場合は、延長機能で加熱を追加してください。
- 加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、ご注意ください。



4 イタリアンセット

ローストビーフ

まぜナビについて

お鍋でお料理するときは、仕上がり具合を

時々見ながら途中でかき混ぜたりしますが、

まぜナビは、調理の進行具合に合わせて最適なかき混ぜタイミングをお知らせする機能なので、

通知があるまではほったらかしで大丈夫！

混ぜるタイミングになれば、加熱を一時停止して音でお知らせします。

画面に表示されているそのお料理に合った混ぜかたをすることで、

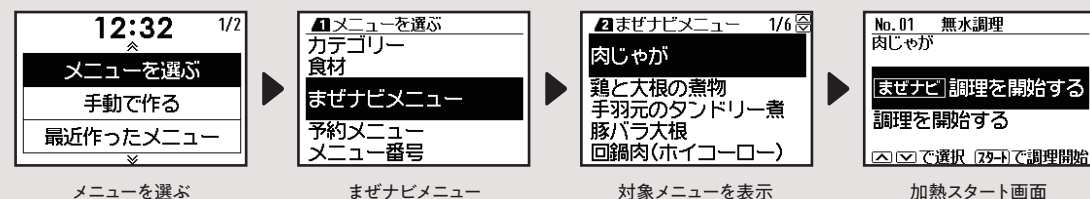
より良い仕上がりとなります。

便利なまぜナビをぜひ使ってみてくださいね。



まぜナビメニューの選びかた

● 下記操作で確認できます。すべてのメニューがまぜナビ対象ではありません。



※加熱スタート画面で **調理を開始する** を選んでスタートすると、まぜナビなしの加熱になります。
仕上がりは、まぜナビ調理をした場合と異なります。

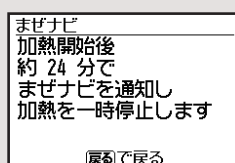
※加熱途中で食材を加えるメニューは、まぜナビなしは選択できません。

加熱前・加熱中は、まぜナビ通知のタイミングをお知らせ

● まぜナビキーを押すと、混ぜるタイミングを画面で確認することができます。

加熱前

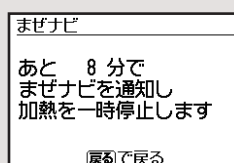
加熱開始後、どのくらいのタイミングで混ぜが必要か確認できます。



※10秒後に元の画面に戻ります。

加熱中

あとどのくらい加熱したら混ぜが必要か確認できます。加熱中はいつでも確認できます。



※10秒後に元の画面に戻ります。

※まぜナビ通知がない場合は、まぜナビキーのランプは消灯しています。

まぜナビ通知中は、混ぜかたをお知らせ

● 混ぜるタイミングになれば、まぜナビ通知のお知らせ音が鳴り、加熱を一時停止します。
ふたを開けてまぜナビの表示に従って混ぜた後、ふたを閉めてスタートキーを押してください。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。また、やけどに気を付けてください。

※あらかじめ、混ぜる調理器具をご準備ください。

※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）を使ってください。

※混ぜるときは、内鍋は本体から取り出さずに、冷めないように手早く混ぜます。



知っておいていただきたいこと

● 加熱中や加熱終了画面でまぜナビキーのランプが点滅している場合

まぜナビ通知後、ふたを開けずに15分経過したため、自動的に加熱を再開しました。

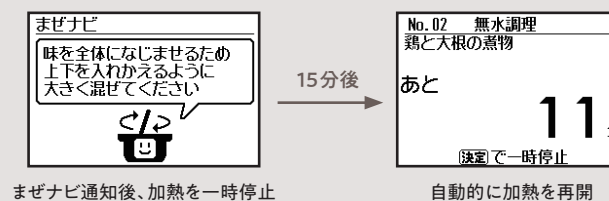
まだ加熱が終了していない場合は、決定キーを押して加熱を一時停止し、一度全体を混ぜることをおすすめします。

加熱終了まで混ぜなかった場合は、まぜナビ調理をした場合と仕上がり異なります。

加熱後、全体を混ぜてください。

※まぜナビキーのランプが点滅しているときにまぜナビキーを押すと、自動的に加熱が再開されたことを表示でお知らせします。

※加熱途中で食材を加えるメニューでは、自動的に加熱は再開しません。



まぜナビ通知後、加熱を一時停止

自動的に加熱を再開

● まぜナビなしで加熱した場合

仕上がりは、まぜナビ調理をした場合と異なります。加熱後、全体を混ぜてください。

● 予約調理をした場合

予約調理は、すべてまぜナビなしの加熱になります。仕上がりはまぜナビ調理をした場合と異なります。

加熱後、全体を混ぜてください。

※5ページ「予約調理について」も参照してください。



調理時間
約 35 分

肉じゃが

メニュー番号 01 まぜナビ 無水

材料 (4人分) 約298kcal	4人分	2人分
じゃがいも (6〜8つ切り)	3個 (450g)	1 1/2個 (225g)
玉ねぎ (くし切り)	2個 (400g)	1個 (200g)
にんじん (乱切り)	1/2本 (100g)	1/4本 (50g)
牛バラ薄切り肉 (3〜4cm幅に切る)	200g	100g
A しょうゆ	大さじ4	大さじ2
酒	大さじ3	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ3	大さじ1 1/2
みりん	大さじ2	大さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

1 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。



- 2 1を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 肉 → 肉じゃが → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。

鶏と大根の煮物

メニュー番号 02 まぜナビ 無水 予約

材料 (4人分) 約188kcal		
鶏もも肉 (ひと口大に切る)	A しょうゆ	大さじ3
1枚 (250g)	みりん	大さじ3
大根 (厚さ1cmのいちよう切り)	だしパック (15ページ参照)	
500g		1個

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 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 → 煮物・炒め物 → 肉 → 鶏と大根の煮物 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 2 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 3 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。

手羽元のタンドリー煮

メニュー番号 03 まぜナビ 無水

材料 (4人分) 約259kcal		
鶏手羽元 12本 (1本60g)	レモン汁、はちみつ	
A ブレーンヨーグルト 120g	各小さじ2	
ケチャップ、カレー粉	おろしにんにく、おろし	
各小さじ4	しょうが	各小さじ2
	塩	小さじ1

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 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こむ。袋の口を結んで冷蔵庫で2〜3時間漬けこむ。(一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります)
- 2 内鍋に1を漬け汁ごと入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 肉 → 手羽元のタンドリー煮 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。
※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。(41ページ参照)



調理時間
約 35 分



調理時間
約 1 時間 5 分



※肉の油抜き調理時間は含んでいません。

調理時間
約 1 時間 35 分



豚の角煮

メニュー番号 04 予約

材料(4人分) 約860kcal

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

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。(肉の油抜き)

手動で作る → スープを作る → 約30分 → スタート
加熱後、豚肉を洗いアクを取る。

2 1の内鍋を軽く洗い、油抜きした豚肉とBを入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚の角煮 → 調理を開始する → 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。(41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 → 約1時間50分 → スタート

豚バラ大根

メニュー番号 05 まぜナビ 無水 予約

材料(4人分) 約290kcal

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

*2~4人分まで自動でできます。

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

1 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 → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚バラ大根 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

2 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

3 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。

※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。

回鍋肉(ホイコーロー)

メニュー番号 06 まぜナビ 無水

材料(4人分) 約284kcal

豚バラ薄切り肉(2~3cm幅に切る)	200g	酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2	赤みそ	小さじ4
A キャベツ(ざく切り)	400g	砂糖	小さじ4
ピーマン(乱切り)	4個	しょうゆ	小さじ2
にんにく(薄切り)	2かけ	トラバシジャン豆板醤	小さじ1
		ごま油	小さじ1

*2~4人分まで自動でできます。

※野菜は大きめに切るとよいでしょう。

1 豚肉に片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせておく。

2 内鍋にAの半量、1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 → 煮物・炒め物 → 肉 → 回鍋肉(ホイコーロー) → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

4 加熱後すぐにふたを開け、全体を混ぜて味をなじませる。

※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。

豚肉のトマト煮こみ

メニュー番号 07 まぜナビ 無水 予約

材料(4人分) 約356kcal

豚ロース肉(2~3cm幅に切る)	4枚(400g)	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ(薄切り)	1個(200g)	コンソメ(顆粒)	小さじ2
A トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)	1缶(400g)	にんにく(みじん切り)	1かけ
		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。

1 内鍋に、豚肉の半量、玉ねぎの半量、残りの豚肉、残りの玉ねぎの順に入れて混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする。

※豚肉、玉ねぎは広げて入れてください。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 肉 → 豚肉のトマト煮こみ → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

2 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

3 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。

※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。

※加熱後、好みて粉チーズをふりかけてもよいでしょう。

メモ

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



調理時間
約 25 分



調理時間
約 1 時間 5 分



調理時間
約 1 時間 35 分

スペアリブの煮こみ

メニュー番号 08 無水 予約

材料 (4 人分) 約 566kcal	
スペアリブ	800g
玉ねぎ (薄切り)	1 個 (200g)
バルサミコ酢	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
はちみつ	大さじ 1 1/2
ケチャップ	大さじ 1 1/2
おろしにんにく、おろししょうが	各適量

*2~4 人分まで自動でできます。

1 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 → 煮物・炒め物 → 肉 → スペアリブの煮こみ → 調理を開始する → スタート

※予約調理後は、お好みで 手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めてください。

牛すじの煮こみ

メニュー番号 09 まぜナビ 無水 予約

材料 (4 人分) 約 227kcal	
牛すじ	500g
A しょうが (薄切り)、白ねぎの青い部分	各適量
水	800mL
こんにゃく	1 枚
B 酒	大さじ 4
みりん	大さじ 4
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2

*2~4 人分まで自動でできます。

2~3 人分でも、B の材料は 4 人分と同じ量にします。

※予約調理をするときは、水 200mL を加えてください。予約調理後は、お好みで様子を見ながら煮詰めてください。

1 内鍋に、牛すじ、A を入れ、本体にセットする。(牛すじの油抜き)

手動で作る → スープを作る → 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。

2 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。

3 1 の内鍋を軽く洗い、牛すじ、2 と B を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 肉 → 牛すじの煮こみ → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

4 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。また、やけどに気を付けてください。

ふたを開けてスタートする。

5 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。

※まぜナビなしや予約調理の場合、4 の手順はありません。

※牛すじを塩麹 (40g) に一晩漬けてから調理すると、より柔らかく仕上がります。

さばのみそ煮

メニュー番号 10 無水

材料 (2 人分) 約 320kcal	
さば	2 切れ (1 切れ 100g)
A 酒	50mL
赤みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょうが (せん切り)	適量

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 → 煮物・炒め物 → 魚介 → さばのみそ煮 → 調理を開始する → スタート

ぶり大根

メニュー番号 11 予約

材料 (4 人分) 約 314kcal	
大根 (厚さ 2cm の半月切り)	1 1/2 本 (400g)
ぶり	4 切れ (1 切れ 80g)
A しょうが (せん切り)	1/2 かけ
しょうゆ	大さじ 4
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 3
酒	大さじ 3
水	300mL

*2~4 人分まで自動でできます。

1 ぶりは熱湯をかけ、水気をきる。

2 内鍋に大根、1、A の順に入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 魚介 → ぶり大根 → 調理を開始する → スタート

3 加熱後、調味液に浸してなじませる。

※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。(41 ページ参照)

※大根をもう少し柔らかくしたい場合は、20 分を目安に加熱を延長するとよいでしょう。延長する際は、ぶりは取り出し、大根だけを加熱すると大根に味もしみこみます。



調理時間
約 20 分



※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

調理時間
約 1 時間 30 分



調理時間
約 45 分



調理時間
約 50 分



調理時間
約 2 時間 30 分

たこと里いもの煮物

メニュー番号 12 まぜナビ 無水

材料(4人分) 約 198kcal

ゆでだこ	300g	だしパック(15ページ参照)	
里いも	500g		1個
A 砂糖、酒、みりん	各大さじ3		
しょうゆ	大さじ1		

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 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。
- 2 内鍋にだしパックとAを入れてから、1を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 魚介 → たこと里いもの煮物 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを開けてスタートする。
- 4 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。
※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。(41ページ参照)

さんまの骨までやわらか煮

メニュー番号 14 無水 予約

材料(4人分) 約 409kcal

さんま	4尾(1尾150g)
A 酒	100mL
みりん	大さじ3
砂糖、酢	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
しょうが(薄切り)	20g

- 1 さんまは頭、尾を落として4cmくらいの筒切りにし、内臓を抜く。
- 2 内鍋に1を重ならないように並べ、Aを加える。
- 3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 魚介 → さんまの骨までやわらか煮 → 調理を開始する → スタート



調理時間
約 35 分

筑前煮

メニュー番号 15 まぜナビ 無水 予約

材料(4人分) 約 244kcal

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)		

*2〜4人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、しいたけのもどし汁と水を合わせて300mL加えます。予約調理後は、お好みで様子を見ながら煮詰めてください。

- 1 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。
- 2 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。
- 3 内鍋にだしパックとBを入れてから、1、2を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 野菜 → 筑前煮 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 4 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを開けてスタートする。
- 5 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、4の手順はありません。

だしパック

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

※だしパックの代わりに、顆粒だしの素でも作れます。





🕒 調理時間
約 20 分

かぼちゃの煮物

メニュー番号 16 無水 予約

材料(4人分) 約162kcal

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

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

- 1 かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 内鍋に1を皮を下にして重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 → 煮物・炒め物 → 野菜 → かぼちゃの煮物 → 調理を開始する → スタート



🕒 調理時間
約 40 分

ラタトゥイユ

メニュー番号 17 まぜナビ 無水 予約

材料(4人分) 約204kcal

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

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 内鍋にローリエを入れてから、材料表の順にA以外の材料を入れる。混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 野菜 → ラタトゥイユ → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 2 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 3 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。

白菜と豚バラの重ね煮

メニュー番号 18 無水

材料(4人分) 約308kcal

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。

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



🕒 調理時間
約 30 分

白菜のクリーム煮

メニュー番号 19 まぜナビ 無水

材料(4人分) 約191kcal

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

- 1 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。
- 2 内鍋に白菜、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 → 煮物・炒め物 → 野菜 → 白菜のクリーム煮 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。



🕒 調理時間
約 25 分



調理時間
約 25 分

八宝菜

メニュー番号 20 まぜナビ 無水

材料(4人分) 約119kcal

肉・魚介類(豚肉、えび、いかなど)	250g	A	酒	大さじ4
片栗粉	大さじ2		薄口しょうゆ	小さじ2
緑黄色野菜(ピーマン、パプリカ、にんじんなど)	300g		鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
白菜	300g		塩、こしょう	各少々

*2〜4人分まで自動でできます。

- 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。
- 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 → 煮物・炒め物 → 野菜 → 八宝菜 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを開けてスタートする。
- 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。

麻婆なす

メニュー番号 21 まぜナビ 無水

材料(4人分) 約190kcal

なす	600g	A	豚ひき肉	160g
サラダ油	大さじ1		甜麺醬	大さじ2
白ねぎ(みじん切り)	20cm		豆板醬	小さじ1
しょうが(みじん切り)	1かけ		片栗粉	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1かけ		鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
			酒	小さじ1
			しょうゆ	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。

- 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。
- 内鍋にAを入れ、よく混ぜ合わせる。その上に残りの材料を入れて全体を混ぜたあと、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 野菜 → 麻婆なす → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを開けてスタートする。
- 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。
※加熱後、とろみが足りない場合は、お好みで片栗粉を加えて混ぜ、様子を見ながら加熱を延長してもよいでしょう。

調理時間
約 25 分

おでん

メニュー番号 22 予約

材料(4人分) 約316kcal

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

- 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。
- 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 → 煮物・炒め物 → おでん → おでん → 調理を開始する → 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。

ロールキャベツ

メニュー番号 22 予約 ※メニュー番号22(おでん)で加熱します。

材料(4人分) 約168kcal

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

*2〜4人分まで自動でできます。

- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、1、Aを加えて混ぜる。
- 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。
- 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 → 煮物・炒め物 → おでん → おでん → 調理を開始する → スタート

メモ

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。



調理時間
約 1 時間 5 分



調理時間
約 1 時間 5 分



調理時間
約 40 分



調理時間
約 3 時間 10 分

ひじきの煮物

メニュー番号 23 まぜナビ

材料(4人分) 約 119kcal

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

*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。

- 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。
- にんじん、干しいたけ、油揚げは細切りにする。
- 内鍋に2、1、Aの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 乾物・こんにゃく → ひじきの煮物 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。

- 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、4の手順はありません。
※もう少し煮詰めたい時は、手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。(41ページ参照)

黒豆

メニュー番号 24 まぜナビ

材料(4人分) 約 471kcal

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。

- 黒豆はAに一晩つけておく。
- 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 → 煮物・炒め物 → 豆 → 黒豆 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
※まぜナビなしは選べません。
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、内鍋に砂糖を入れて、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めて スタート する。
- 加熱後、一昼夜おき、味を含ませる。

きのこの佃煮

メニュー番号 25 まぜナビ 無水

材料(できあがり量 約 430g) 約 287kcal (全量)

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

- えのきだけは汚れた部分を切り落とし、半分の長さに切る。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。しめじは小房に分け、まいたけはほぐす。
- 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 → 煮物・炒め物 → 佃煮・ソース → きのこの佃煮 → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。
※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。(41ページ参照)

ミートソース

メニュー番号 26 まぜナビ 無水 予約

材料(できあがり量約 1030g) 約 1058kcal (全量)

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

- 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 → 煮物・炒め物 → 佃煮・ソース → ミートソース → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めて スタート する。
- 加熱後、全体を混ぜる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。



調理時間
約 35 分



調理時間
約 35 分



調理時間
約 1 時間 10 分

チキンと野菜のカレー（無水カレー）

メニュー番号 27 まぜナビ 無水 予約

材料 (4 人分) 約 327kcal	4 人分	2 人分
トマト (角切り)	3 個 (450g)	1 1/2 個 (225g)
玉ねぎ (みじん切り)	2 個 (400g)	1 個 (200g)
セロリ (みじん切り)	1 本 (100g)	1/2 本 (50g)
鶏手羽元	8 本 (1 本 60g)	4 本 (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	2~3 皿分

*2~4 人分まで自動でできます。

※鶏手羽元の代わりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。

- 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 → カレー・シチュー → チキンと野菜のカレー（無水カレー） → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 2 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。

カレールウを使うメニューについて

- まぜナビが表示されて加熱が一時停止したとき、カレールウが表面に溶け残っています。ルウが全体になじむようにしっかり混ぜてからスタートをしてください。

※予約調理をした場合は、加熱後、表面にルウが溶け残っています。全体になじむようしっかり混ぜてください。



調理時間
約 45 分

ビーフカレー

メニュー番号 28 まぜナビ 予約

材料 (4 人分) 約 332kcal	
牛角切り肉	250g
玉ねぎ (くし切り)	2 個 (400g)
にんじん (乱切り)	1/2 本 (100g)
じゃがいも (6~8 つ切り)	2 個 (300g)
市販のカレールウ	4~5 皿分
水 カレールウのパッケージの表示より約 250mL 減らした水の分量※1	

*2~4 人分まで自動でできます。

- 1 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。
- 2 1を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → カレー・シチュー → ビーフカレー → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、全体を混ぜる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、3の手順はありません。

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



調理時間
約 35 分

キーマカレー

メニュー番号 29 まぜナビ 無水 予約

材料 (4 人分) 約 337kcal	
トマト (1.5~2cm 角に切る)	大 1 個 (200g)
玉ねぎ (みじん切り)	1 個 (200g)
合びき肉 (軽くほぐす)	300g
なす (1.5~2cm 角に切る)	1 本 (100g)
パプリカ (1.5~2cm 角に切る)	1 個
市販のカレールウ	4~5 皿分

*2~4 人分まで自動でできます。

- 1 内鍋に市販のカレールウ以外の材料を入れてよく混ぜ、その上に市販のカレールウを入れる。
- 2 1を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → カレー・シチュー → キーマカレー → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、全体を混ぜる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、3の手順はありません。



調理時間
約 35 分



調理時間
約 1 時間 35 分



調理時間
約 50 分



調理時間
約 55 分

ドライカレー

メニュー番号 30 まぜナビ 無水 予約

材料 (4 人分) 約 311kcal

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 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1/2
合びき肉	300g	こしょう	少々
薄力粉	大さじ2		

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 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 → カレー・シチュー → ドライカレー → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

- 2 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 3 加熱後、全体を混ぜる。

※まぜナビなしや予約調理の場合、2の手順はありません。

※写真はサフランライスと盛り付けています。

ビーフシチュー

メニュー番号 31 まぜナビ 無水

材料 (4 人分) 約 444kcal

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

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 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。

- 2 内鍋にA、1、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 → カレー・シチュー → ビーフシチュー → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 4 再度途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 5 加熱後、全体を混ぜる。

※まぜナビなしの場合、3、4の手順はありません。

クリームシチュー

メニュー番号 32 まぜナビ

材料 (4 人分) 約 372kcal

A	鶏もも肉(ひと口大に切る)	1枚 (250g)	B	玉ねぎ(くし切り) 1個 (200g)
	じゃがいも(8つ切り)	3個 (450g)		バター(小さめに切る) 30g
	にんじん(乱切り) 1本 (200g)			白ワイン 大さじ2
塩、こしょう		各適量	コンソメ(顆粒) 大さじ1	
薄力粉		大さじ4	ローリエ 1枚	
			水 200mL	
			牛乳 200mL	

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 大きめのビニール袋にAを入れ、塩、こしょうを加えて下味をつけてから、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶして約5分おき、なじませる。(1枚の袋に入りきらない場合は、複数に分けてもよいでしょう)

※材料にまんべんなく薄力粉をまぶすことで、なめらかに仕上がります。薄力粉が内鍋の底にたまった状態で加熱するとダマの原因になります。

- 2 内鍋に玉ねぎ、1、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 → カレー・シチュー → クリームシチュー → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 4 再度途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 5 加熱後、内鍋に牛乳を加えて全体を混ぜ、延長で約5分、加熱を続ける。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、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** → **煮詰める** で時間を約5分に合わせて加熱します。)

※まぜナビなしの場合、3、4の手順はありません。

ビーフストロガノフ

メニュー番号 33 まぜナビ 無水

材料 (4 人分) 約 298kcal

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

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 牛肉は1 cm幅の細切りにして、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 2 内鍋に玉ねぎ、マッシュルーム、1、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 → カレー・シチュー → ビーフストロガノフ → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 4 再度途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

- 5 加熱後、サワークリームを入れて軽く混ぜる。

※まぜナビなしの場合、3、4の手順はありません。

※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。



調理時間
約 30 分



調理時間
約 30 分



調理時間
約 30 分



調理時間
約 1 時間 5 分

クラムチャウダー

メニュー番号 34 まぜナビ

材料(4人分) 約211kcal

あざりの水煮(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
あざり水煮缶の汁(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。

- 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。
- 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** → **スープ** → **クラムチャウダー** → **まぜナビ** | **調理を開始する** → **スタート**
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めて**スタート**する。
- 加熱後、全体をやさしく混ぜる。
※まぜナビなしの場合、**3**の手順はありません。

具だくさんみそ汁

メニュー番号 35 まぜナビ 予約

材料(4人分)

好みの具(野菜、豆腐、肉など)	400g
みそ	40g
だし汁	600mL

*2〜6人分まで自動でできます。

- 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはさがきにする。その他の野菜、豆腐、肉などの具は好みの大きさに切る。
- 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** → **スープ** → **具だくさんみそ汁** → **まぜナビ** | **調理を開始する** → **スタート**
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めて**スタート**する。
- 加熱後、全体をやさしく混ぜる。
※まぜナビなしや予約調理の場合、**3**の手順はありません。
※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** で時間を約3分に合わせて加熱します)

酸辣湯 (サンラータン)

メニュー番号 36 まぜナビ

材料(4人分) 約114kcal

たけのこの水煮、	A	しょうゆ	大さじ1
にんじん、生しいたけ		塩	小さじ1/2
合わせて150g		こしょう	少々
豚肉(しょうが焼き用)	100g	溶き卵	1個
片栗粉	大さじ2	豆腐(細切り)	200g
水	800mL	酢	大さじ3
A 鶏からスープの素	大さじ1		

*2〜4人分まで自動でできます。

- たけのこ、にんじん、生しいたけ、豚肉はすべて細切りにし、豚肉には片栗粉をまぶす。
- 内鍋に**1**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** → **スープ** → **酸辣湯(サンラータン)** → **まぜナビ** | **調理を開始する** → **スタート**
※まぜナビなしは選べません。
- 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、内鍋に溶き卵、豆腐、酢の順に加えて、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めて**スタート**する。

ポトフ

メニュー番号 38 予約

材料(4人分) 約207kcal

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

*2〜4人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。ただし、材料の大きさなどにより「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。

- 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** → **スープ** → **ポトフ** → **調理を開始する** → **スタート**

ゆで物



🕒 調理時間
約 10 分

ほうれん草・小松菜（ゆで）

メニュー番号 39 無水

材料

ほうれん草 または 小松菜 100~200g

1 野菜は洗った際の水気を残して内鍋に入れ、本体にセットする。

※太い根には十字の切り込みを入れておく。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ゆで物 →
ほうれん草・小松菜(ゆで) → 調理を開始する →
スタート

2 加熱後、余熱で加熱が進むので、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。

洗いかたのポイント

ボウル等に水をはり、野菜を浸してよく洗います。水気をきらずに水気を残して内鍋に入れます。



🕒 調理時間
約 25 分

いも・かぼちゃ（ゆで）

メニュー番号 43

材料

じゃがいも(8つ切り) 1~4個(1個150g)

または

さつまいも(厚さ3cmの半月切り) 1~2本(1本250g)

または

かぼちゃ(3~4cm角に切る) 150~600g

水 大さじ3

1 内鍋に野菜と分量の水を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ゆで物 →
いも・かぼちゃ(ゆで) → 調理を開始する →
スタート

2 加熱後、余熱で加熱が進むので、すぐに取り出す。

ゆで卵

メニュー番号 44

材料

卵(冷蔵のもの) M1~8個

水 100mL

1 内鍋に卵と分量の水を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ゆで物 →
ゆで卵 → 調理を開始する → スタート

2 加熱後、すぐに取り出し、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

※ゆで卵の仕上がりは、卵の保存状態や大きさなどによって変わることがあります。



🕒 調理時間
約 15 分

蒸し物

蒸し豆

メニュー番号 45 蒸しトレイ

材料

大豆(乾燥) 100~200g

1 大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。

2 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。

3 蒸しトレイに1の大豆を水気をきって入れ、2の本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 蒸し物 → 蒸し豆 →
調理を開始する → スタート

※豆のかたさは、加熱後お好みで調整してください。延長する際は、内鍋に水を100mLほど追加してから加熱してください。



🕒 調理時間
約 1 時間

海の幸のホイル蒸し

メニュー番号 46 蒸しトレイ

材料(2人分) 約187kcal

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

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

2 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。

3 蒸しトレイに1のをのせ、2の本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 蒸し物 →
海の幸のホイル蒸し → 調理を開始する → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

※白身魚が骨付きで1切れが80g以上ある場合は、加熱後、ふたを開けずに5分ほど蒸らしてください。



🕒 調理時間
約 20 分

めん類



調理時間
約 20 分



調理時間
約 20 分

ごはん類



調理時間
1合 約 50 分 | 2合・3合 約 55 分



調理時間
約 25 分

ナポリタン風パスタ

メニュー番号 48

材料(2人分) 約393kcal

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

*1〜2人分まで自動でできます。

- 1 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。
- 2 1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 → めん類 → ナポリタン風パスタ → 調理を開始する → スタート
- 3 加熱後、よく混ぜる。
※味付けはお好みで塩やケチャップで調整してください。

ちゃんぽん

メニュー番号 51 まぜナビ

材料(2人分) 約381kcal

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

*1〜2人分まで自動でできます。

- 1 豚肉に片栗粉をまぶす。
- 2 内鍋にA、1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 → めん類 → ちゃんぽん → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
※まぜナビなしは選べません。
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、内鍋にめんをほぐしながら入れ、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、混ぜる。

ごはん

メニュー番号 52 予約

材料 約252kcal (ごはん 150g)

米	1〜3合(1合150g)
---	--------------

※米は正しくはかってください。

- 1 内鍋に洗った米を入れ、米の量に合わせて水位線まで水を加える。
- 2 1を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → ごはん類 → ごはん → 分量を選択 → 調理を開始する → スタート
- 3 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。
※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。
※保温キーは使わないでください。(ホットクックの保温温度は炊飯器の保温温度より設定が高いため)
※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

トマトリゾット

メニュー番号 61 まぜナビ

材料(4人分) 約304kcal

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

*2〜4人分まで自動でできます。

- 1 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。
- 2 1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 → ごはん類 → トマトリゾット → まぜナビ | 調理を開始する → スタート
- 3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
また、やけどに気を付けてください。
ふたを閉めてスタートする。
- 4 加熱後、全体をやさしく混ぜる。好みて粉チーズをふりかける。
※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。

2 段調理



イタリアンセット

メニュー番号 63 無水 蒸しトレイ

材料(2人分) 約431kcal

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



(蒸しトレイ) (内鍋)

2段調理について

●加熱後、蒸しトレイを取り出すときは、乾いたふきんなどを使い、**やけどに注意してください**。また、蒸しトレイに付着した水滴が内鍋に落ちることを防ぐため、水平に持ち上げて取り出すとよいでしょう。



発酵・低温調理



ローストビーフ

メニュー番号 67

材料 約1206kcal(全量)

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

*350g~600gまで自動でできます。

※牛肉の部位は、ももやウデ(肩)などの赤身やランプがおすすめです。

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

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



- 3 内鍋に2を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイのせる。



- 4 3を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 発酵・低温調理 → ローストビーフ → 調理を開始する → スタート

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

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

※レシピ集(44ページ参照)では、ローストビーフにおすすめのソースを紹介しています。ぜひお試しください。

発酵・低温調理について ※お作りになる前に必ずお読みください。

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



調理時間
約 2 時間 5 分



調理時間
約 1 時間 10 分

ローストポーク

メニュー番号 68

材料 約942kcal (全量)	
豚肩ロースかたまり肉(厚み6cm以下のもの)	600g
塩	6g
こしょう	小さじ $\frac{1}{2}$
ジッパー付き食品保存袋	1袋

※350g～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。

- 1 豚肉に塩、こしょうをする。フライパンを熱し、強火で肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
- 2 ジッパー付き食品保存袋に**1**を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
- 3 内鍋に**2**を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
- 4 **3**を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 発酵・低温調理 → ローストポーク → 調理を開始する → スタート
- 5 加熱後、袋から取り出し好みの厚さに切る。

サラダチキン

メニュー番号 69

材料 約843kcal (全量)	
鶏むね肉	1枚 (300g)
A	塩 小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)
	ハーブミックス 小さじ $\frac{1}{2}$
	オリーブオイル 大さじ1
	ジッパー付き食品保存袋 1袋

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

※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

- 1 鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数か所あける。
- 2 ジッパー付き食品保存袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、**1**を入れて**A**をもみこみ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
- 3 内鍋に**2**を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
- 4 **3**を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 発酵・低温調理 → サラダチキン → 調理を開始する → 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 72

材料(できあがり量 約450g) 約538kcal (全量)	
ごはん(冷やごはんは軽く温めておく)	150g
水	200mL
こめこうじ 米麹(乾燥・一粒ずつにばらしておく)	100g

※レシピ量～2倍量まで自動でできます。

- 1 内鍋、内ぶた、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 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 → 発酵・低温調理 → 甘酒 → 調理を開始する → スタート
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

ヨーグルト

メニュー番号 73

材料(できあがり量 約570g) 約383kcal (全量)	
牛乳	500mL
市販のヨーグルト(プレーンタイプ) ※1	50g

※1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。

- 1 内鍋、内ぶた、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 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 → 発酵・低温調理 → ヨーグルト → 調理を開始する → スタート
- 3 加熱後、全体を混ぜる。
※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。(33ページ発酵・低温調理についての温度設定参照)

温泉卵

メニュー番号 74

材料 約83kcal (1個)	
卵(冷蔵のもの)	M1～8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 → 発酵・低温調理 → 温泉卵 → 調理を開始する → スタート
- 3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。
※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

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、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 → 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。



調理時間
約 6 時間



調理時間
約 6 時間



調理時間
約 45 分



スポンジケーキ

メニュー番号 75

材料(1個分) 約260kcal (1/8切れ)

スポンジケーキ

卵	M3個	バニラエッセンス	少々
薄力粉	90g	バター	15g
砂糖	90g	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	仕上げ用フルーツ(いちご)	
砂糖	大さじ2	などお好みで)	適量
バニラエッセンス	少々		
ブランデー	少々		

※焼きあがりのケーキの高さは、約5cmになります。

1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(37ページケーキ・パンのポイント参照)。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

※卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

※卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

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

4 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

※卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。



5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

※混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

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

7 6をヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

※溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

8 1の内鍋に7を高い位置から流し入れ、内鍋をゆすって表面をならしたあと、手で鍋の底をトントンとたたいて空気抜きし、本体にセットする。

※高い位置から流し入れると、泡が均一になります。

メニューを選ぶ → カテゴリー → お菓子・その他 → スポンジケーキ → 調理を開始する → スタート

9 加熱後、内鍋から取り出し、底を上にして網にのせて冷ます。

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

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

11 ホイップクリームとフルーツでデコレーションする。



ブラウニー

メニュー番号 76

材料(1個分) 約201kcal (1/6切れ)

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

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

2 スライスアーモンドは、フライパンに入れ、弱火で時々混ぜながら軽く色がつくまで加熱する。

3 チョコレートを約60℃の湯で、湯せんにかけて溶かす。チョコレートが溶けたらバターを入れ、溶かしながら混ぜ合わせる。

4 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、ラム酒を加え、なめらかになるまで混ぜ、3を加えて混ぜ合わせる。

5 4にAを合わせてふるい入れてサックリと混ぜ、くるみを加えて混ぜ合わせる。

6 1に5を入れ、表面をならしてから2のアーモンドを散らし、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → お菓子・その他 → ブラウニー → 調理を開始する → 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・パンのポイント

●内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。

●加熱後、ケーキやパンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキやパンの間の周囲に柔らかい材質(シリコンやゴム製)のヘラなどを入れてすき間をつくり、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

りんごのコンポート

メニュー番号 77 まぜナビ

材料(2個分) 約244kcal (1個)

りんご	2個(600g)
砂糖	50g
白ワイン	大さじ2

1 りんごは8等分のくし切りにして皮と芯を取る。

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 → お菓子・その他 → りんごのコンポート → まぜナビ | 調理を開始する → スタート

3 途中、お知らせ音が鳴れば、ふたを開け、画面の表示に従って混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。また、やけどに気を付けてください。

ふたを閉めてスタートする。

4 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

※まぜナビなしの場合、3の手順はありません。

※りんごの種類により、煮崩れることがあります。





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



🕒 調理時間
約 55 分



🕒 調理時間
約 25 分

シナモンロール

メニュー番号 78

材料 (1個分) 約209kcal (1/6切れ)

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

- 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あと、柔らかくしたバターを混ぜ込む。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。内鍋の内側にバター(分量外)をぬる。
- 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばして指が透けて見えればちょうどよい状態。
- きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内鍋に入れ、ふたを閉め、1次発酵をさせる。
※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。
手動で作る → 発酵・低温調理をする → 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(37ページケーキ・パンのポイント参照)。
- 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、巻き終わりをしっかり閉じる。
- 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 → 35℃ → 約35分 → スタート**
※2次発酵の生地は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 → お菓子・その他 → シナモンロール → 調理を開始する → スタート
 - 加熱後、内鍋から取り出す。

メモ

Aの代わりに、シナモンバターをぬってもよいでしょう。柔らかくしたバター25gにシナモンパウダー5gとグラニュー糖50gを加えてよく練り混ぜる。作りかた6で、のばした生地の奥2cmほどを残してシナモンバターをぬり、レーズン適量を散らし、生地を手前から巻いて巻き終わりをしっかり閉じる。

オープンオムレツ

メニュー番号 79

材料 (4人分) 約187kcal

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

- 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。
- 内鍋に卵以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- 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 → お菓子・その他 → オープンオムレツ → 調理を開始する → スタート
- 加熱後、下記を参照して内鍋から取り出す。

メモ

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

じゃがいものガレット

メニュー番号 80

材料 (4人分) 約271kcal

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

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

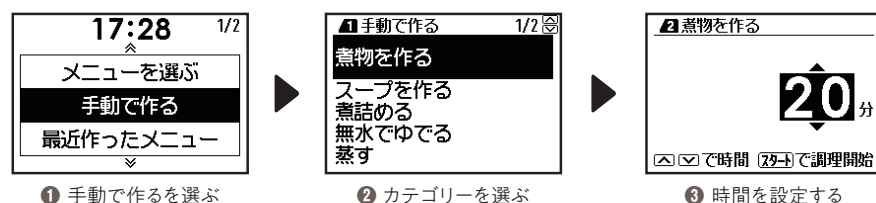
ホットクック 手動調理 活用術

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をおすすめしますが、類似メニューが見つからないときなどは、手動調理を活用して、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てください！※手動調理に、まぜナビはありません。

手動調理のカテゴリー



基本の操作



ポイント

①食材の入れかた

- 内鍋には基本「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。

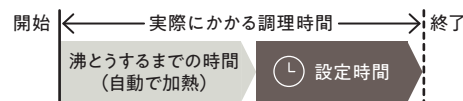
③設定時間について

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、加熱後延長や「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」は、設定時間 = 調理時間です。



②味付け

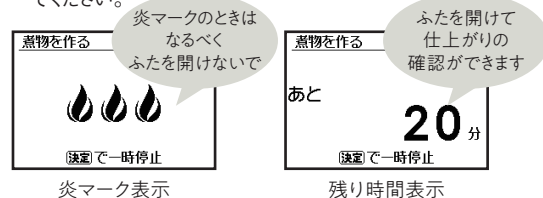
ホットクックは、普段のお鍋で調理するときと比べ、食材の水分を活かす構造と加熱をしているので、煮物のだし汁などは、一般的なレシピの2/3程度の分量でちょうどよく仕上がります。ただし、食材から出る水分量が異なるため、様子を見ながら調整してください。

④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。普段のお鍋のように途中で味をととのえたり、上下をかえて味をなじませたりしてください。

ふたを閉めて「スタート」キーを押せば加熱が再開します。

※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。時間表示になるまで、ふたはなるべく開けないでください。



煮物を作る

沸とう後、火力をおさえてコトコト煮こみます

例えば 焼き豆腐を使って…

設定時間 約 3 分



肉豆腐（調理時間 約 15 分）

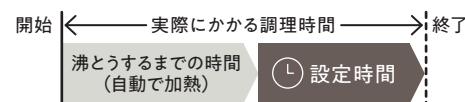


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・調味料はあらかじめ別の容器で混ぜ合わせてから食材にまんべんなく回しかけるように入れます。
- ・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
根菜などの野菜と肉を煮こむ	10～20分
肉をじっくり柔らかく煮こむ	30分～1時間

※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。

スープを作る

沸とう後、火力をおさえて加熱します

例えば トマトと卵を使って…

設定時間 約 2 分



卵入りトマトスープ（調理時間 約 15 分）

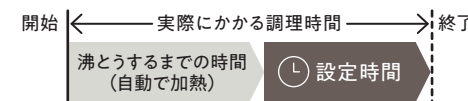


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

- ・食材や水分量の目安は、メニュー集の料理をお作りになる前に（5ページ）の「●最大調理容量について」を参考にそれ以上は入れないでください。
- ・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。

【調理時間のイメージ】



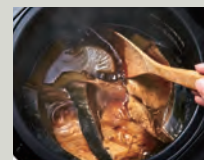
【設定する時間の目安】

メニュー例	設定時間
火の通りやすい野菜と卵を使ったスープ	2～3分
小さく切った根菜などを使ったスープ	10～15分
ポトフなど大きめの具材を使ったスープ	50分～1時間

※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。

煮詰める



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

使いこなしのポイント

- ・調理後、もう少し水分を飛ばしたい、煮汁を煮詰めたいときなどにおすすめです。
- ・煮汁にとろみがある場合は、時々へら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。

無水でゆでる

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

＼ 例えば /

2 種類の野菜と卵をゆでる場合は…



設定時間 約 15 分



卵入りポテトサラダ（調理時間 約 25 分）

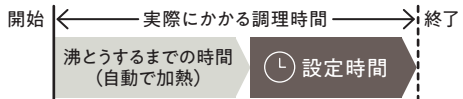


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

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

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

蒸す

内鍋に水(200mL)を入れ、蒸しトレイにのせた食材を蒸すことができます

＼ 例えば /

手作りのシュウマイを蒸す場合は…



設定時間 約 10 分



シュウマイ（手作り）（調理時間 約 20 分）

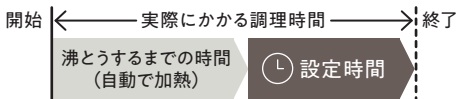


使いこなしのポイント

【基本のポイント】

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

【調理時間のイメージ】



【設定する時間の目安】

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

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

発酵・低温調理をする

パン生地の発酵やジッパー付き食品保存袋に入れて低温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…



設定温度 90℃、設定時間 約 40 分



砂肝のオイル煮（調理時間 約 1 時間20分）



使いこなしのポイント

【基本のポイント】

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

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）



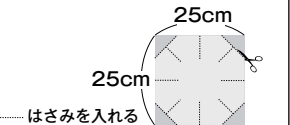
使いこなしのポイント

【基本のポイント】

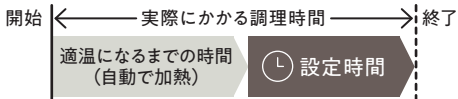
- 分量などは、自動メニューのほかCOCORO KITCHEN レシピサービスに掲載しているメニューの分量を参考にしてください。
- ケーキやパンは、内鍋の内側にバターをぬり、生地を入れてそのまま焼きます。ケーキの種類によっては、内鍋にクッキングシートを敷くメニューもあります。

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】



レシピ集 メニュー一覧

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

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

レシピ集は
こちら▶

<https://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=KN-MN16H>

煮物・炒め物



肉じゃが



鶏と大根の煮物



手羽元のタンドリー煮



豚の角煮



豚バラ大根



回鍋肉
(ホイコーロー)



豚肉のトマト煮込み



スペアリブの煮込み



牛すじの煮込み



さばのみそ煮



かれいの煮つけ



いわしの梅煮



煮物・炒め物



ぶり大根



たいのあら炊き



たこと里いもの煮物



アクアパッツァ
(切り身魚)



さんまの骨までやわらか煮



筑前煮



かぼちゃの煮物



ラタトゥイユ



白菜と豚バラの重ね煮



白菜のクリーム煮



八宝菜



麻婆なす



おでん



ロールキャベツ



ひじきの煮物



煮物・炒め物



黒豆



きのこの佃煮



ミートソース



カレー・シチュー



チキンと野菜のカレー
(無水カレー)



ビーフカレー



キーマカレー



ドライカレー



ビーフシチュー



クリームシチュー



ビーフストロガノフ



スープ



クラムチャウダー



具たくさんみそ汁



野菜スープ



スープ



酸辣湯
(サンラータン)



サムゲタン風スープ



ポトフ



ゆで物



ほうれん草・小松菜
(ゆで)



ブロッコリー
(ゆで)



アスパラガス
(ゆで)



にんじん
(ゆで)



いも・かぼちゃ
(ゆで)



ゆで卵



蒸し物



蒸し豆



海の幸のオイル蒸し



めん類



スープパスタ



ナポリタン風パスタ



煮こみうどん



めん類



カレーうどん



ちゃんぽん



ごはん類



ごはん



ごはん
(無洗米)



ごはん
(早炊き)



ごはん
(ふっくら)



ごはん
(しゃっきり)



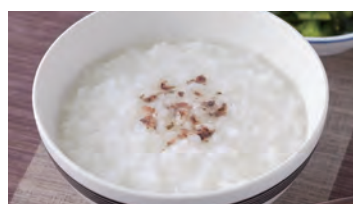
玄米ごはん



炊きこみごはん



赤飯



おかゆ



トマトリゾット



2 段調理



飲茶セット



イタリアンセット



酒の肴セット



どんぶりの具 &
冷凍ごはん (牛どん)



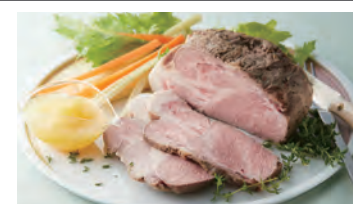
ごはん(2合) &
おかず



発酵・低温調理



ローストビーフ



ローストポーク



やわらかチャーシュー



サラダチキン



ツナ



しおこうじ
塩麹



甘酒



ヨーグルト



温泉卵



お菓子・その他



スポンジケーキ



野菜ジュースのケーキ



ブラウニー



りんごのコンポート



シナモンロール



小麦パン



オープンオムレツ



ツナじゃがオムレツ



じゃがいものガレット



玉ねぎのガレット



手動調理



[煮物を作る]
肉豆腐



[煮物を作る]
切り干し大根の煮物



[スープを作る]
卵入りトマトスープ



手動調理



[スープを作る]
ブイヤベース



[無水でゆでる]
卵入りポテトサラダ



[無水でゆでる]
カラフルサラダ



[蒸す]
シュウマイ (手作り)



[蒸す]
蒸し野菜



[発酵・低温調理をする]
砂肝のオイル煮



[ケーキを焼く]
りんごのケーキ





COCORO KITCHEN レシピサービス

お料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介します。



◀トップページはこちら

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



◀ご使用機種のレシピをまとめて確認するときはこちら

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/searchresults/?offset=0&models=KN-MN16H>



かれいの煮つけ



しおこうじ 塩麴



どんぶりの具&冷凍ごはん(牛どん)



野菜ジュースのケーキ

■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ブの登録商標です。

HEALSIO

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

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

TCADCA060KRRZ 24J-①



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