SHARP

KN-MN16H

水なし自動調理鍋

レシピ集

搭載されているすべての自動メニューや
手動メニューなどのレシピをご紹介しています。



HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

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

レシピ集のお料理をお作りになる前に

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

お料理写真

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

時間

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

※ 実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。

材料

・**分量について**

記載の分量で調理してください。

・**計量について**

大さじ1＝15mL　小さじ1＝5mL

1mL＝1cc

・**最大調理容量について**

食材や水分量は、以下の量を目安にしてください。

食材

内鍋の上部から4cm以下の量。

水分

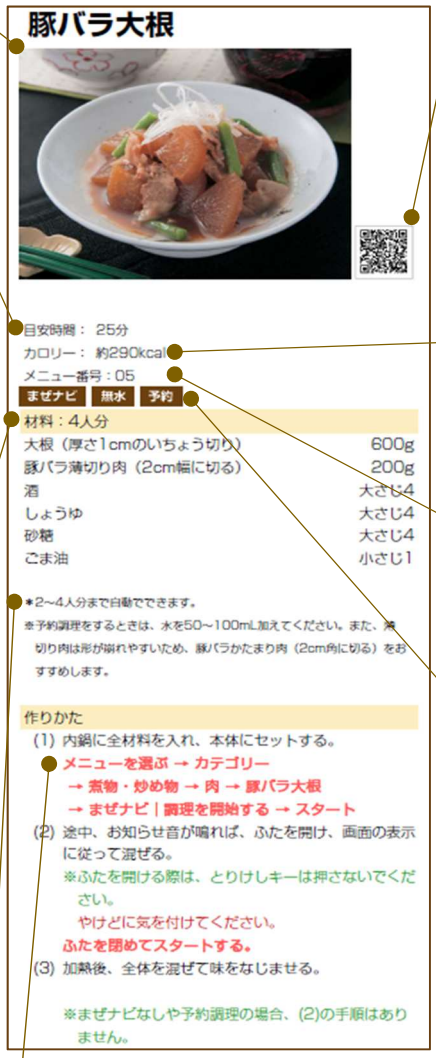
レシピ集掲載メニューで「水位MAX」の線を超える場合は、内鍋の上部から4cm以下の量。

レシピ集掲載以外のメニューは、全材料を入れて内鍋の「水位MAX」の線を超えない量。

自動でできる分量の範囲

記載の範囲で分量変更ができます。材料は、特に記載のない限り、作る分量に合わせて準備してください。

2人分の場合は4人分の半量、6人分の場合は1.5倍量にします。



操作

[メニューを選ぶ] → [カテゴリー]から設定する場合で記載しています。

※手動調理の場合は、[手動で作る]から設定します。

QRコード

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

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

カロリー

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

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です。

マーク

・**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

仕上がり

食材の種類、切りかた、入れかたなどにより仕上がりが異なることがあります。加熱後、加熱が足りない場合は、延長機能で加熱を追加してください。

加熱後の出し入れ

加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、ご注意ください。

予約調理について

スタート後、すぐに加熱が始まり(「ごはん類」は除く)、設定した時刻に食べごろに仕上げます。

・ 予約可能時刻は最大15時間後です。(「ごはん類」は最大12時間後です)

・ 加える水の量や下ごしらえが通常調理と異なるメニューがあります。詳細は各メニューを参照ください。

・ 予約調理後は、自動的に保温に切り換わります。

※ ただし、「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ことがあります。

・ 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。

煮物・炒め物

●肉じゃが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
●鶏と大根の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
●手羽元のタンドリー煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 7
●豚の角煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
●豚バラ大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
●回鍋肉(ホイコーロー) ・・・・・・・・・・・・・・ 10
●豚肉のトマト煮こみ ・・・・・・・・・・・・・・・ 11
●スペアリブの煮こみ ・・・・・・・・・・・・・・・ 12
●牛すじの煮こみ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
●さばのみそ煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
●かれいの煮つけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
●いわしの梅煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
●ぶり大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
●たいのあら炊き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
●たこと里いもの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・ 17
●アクアパッツァ(切り身魚) ・・・・・・・・・・・・ 18
●さんまの骨までやわらか煮 ・・・・・・・・・・・・ 18
●筑前煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
●ラタトゥイユ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
●白菜と豚バラの重ね煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 22
●白菜のクリーム煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
●八宝菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
●麻婆なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
●おでん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
●ロールキャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
●ひじきの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
●黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●きのこの佃煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
●ミートソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

カレー・シチュー

●チキンと野菜のカレー(無水カレー) ・・・・・・・・ 30
●ビーフカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●キーマカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
●ドライカレー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
●ビーフシチュー ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●クリームシチュー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●ビーフストロガノフ ・・・・・・・・・・・・・・・ 36

スープ

●クラムチャウダー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●具だくさんみそ汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●野菜スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●酸辣湯(サンラータン) ・・・・・・・・・・・・・・ 39
●サムゲタン風スープ ・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●ポトフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40

ゆで物

●ほうれん草・小松菜(ゆで) ・・・・・・・・・・・・ 41
●ブロッコリー(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●アスパラガス(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・ 43
●にんじん(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
●いも・かぼちゃ(ゆで) ・・・・・・・・・・・・・・ 44
●ゆで卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44

蒸し物

●蒸し豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 45
●海の幸のホイル蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・ 45

めん類

●スープパスタ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
●ナポリタン風パスタ ・・・・・・・・・・・・・・・ 46
●煮こみうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●カレーうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 47
●ちゃんぽん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48

ごはん類

●ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●ごはん(無洗米) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●ごはん(早炊き) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
●ごはん(ふっくら) ・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
●ごはん(しゃっきり) ・・・・・・・・・・・・・・・ 51
●玄米ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
●炊きこみごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
●赤飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●おかゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●トマトリゾット ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 54

2段調理

●飲茶セット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●イタリアンセット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●酒の肴セット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
●どんぶりの具&冷凍ごはん(牛どん) ・・・・・・・・ 58
●ごはん(2合)&おかず ・・・・・・・・・・・・・・ 59

発酵・低温調理

●ローストビーフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60
●ローストポーク ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
●やわらかチャーシュー ・・・・・・・・・・・・・・ 63
●サラダチキン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 64
●ツナ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 65
●塩麹 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●甘酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66
●ヨーグルト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
●温泉卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67

お菓子・その他

●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●野菜ジュースのケーキ ・・・・・・・・・・・・・・ 69
●ブラウニー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 70
●りんごのコンポート ・・・・・・・・・・・・・・・ 71
●シナモンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●小麦パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●オーブンオムレツ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 75
●ツナじゃがオムレツ ・・・・・・・・・・・・・・・ 75

●じゃがいものガレット ・・・・・・・・・・・・・・ 76
●玉ねぎのガレット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 76

手動調理

●肉豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 77
●切り干し大根の煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・ 77
●卵入りトマトスープ ・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●ブイヤベース ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 78
●卵入りポテトサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●カラフルサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●シュウマイ(手作り) ・・・・・・・・・・・・・・・ 80
●蒸し野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 81
●砂肝のオイル煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 82
●りんごのケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 83

煮物・炒め物

肉じゃが



目安時間： 35分
カロリー： 約298kcal
メニュー番号：01

まぜナビ　無水

材料：4人分

じゃがいも（6～8つ切り）	3個(450g)
玉ねぎ（くし切り）	2個(400g)
にんじん（乱切り）	1/2 本(100g)
牛バラ薄切り肉（3～4cm幅に切る）	200g
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ4
｜ 酒	大さじ3
｜ 砂糖	大さじ3
└ みりん	大さじ2

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
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。

煮物・炒め物

鶏と大根の煮物



目安時間： 35分
カロリー： 約188kcal
メニュー番号：02

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。
※かつお節1.5gと1×2cmの昆布1枚をお茶パックに入れたもの（端は内側に折りこみます）、または市販のだしパックを使います。だしパックの代わりに、顆粒だしの素でも作れます。

作りかた

(1) 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。
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。

煮物・炒め物

手羽元のタンドリー煮



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約259kcal
メニュー番号：03

まぜナビ　無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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室で2～3時間漬けこむ。(一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります)

(2) 内鍋に(1)を漬け汁ごと入れる。

(3) (2)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 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

(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。
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ときは、[手動で作る] → [煮詰める]を使って煮詰めることができます。

煮物・炒め物

豚の角煮



目安時間： 1時間35分
カロリー： 約860kcal
メニュー番号：04

予約

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 内鍋に4～5cm角に切った豚肉と[A]を入れ、本体にセットする。(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。

■豚肉の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

煮物・炒め物

豚バラ大根



目安時間： 25分
カロリー： 約290kcal
メニュー番号：05

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

大根（厚さ1cmのいちょう切り）	600g
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
ごま油	小さじ1

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

作りかた

(1) 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。
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。

煮物・炒め物

回鍋肉(ホイコーロー)



目安時間： 25分
カロリー： 約284kcal
メニュー番号：06

まぜナビ　無水

材料：4人分

豚バラ薄切り肉（2～3cm幅に切る）	200g
片栗粉	大さじ2
[A]	
┌ キャベツ（ざく切り）	400g
｜ ピーマン（乱切り）	4個
└ にんにく（薄切り）	2かけ
[B]	
┌ 酒	大さじ2
｜ 赤みそ、砂糖	各小さじ4
｜ しょうゆ	小さじ2
└ 豆板醤、ごま油	各小さじ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。

作りかた

(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。
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。

煮物・炒め物

豚肉のトマト煮こみ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約356kcal
メニュー番号：07

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
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、好みで粉チーズをふりかけてもよいでしょう。
※豚肉を鶏肉や牛肉に代えてもよいでしょう。
※余ったソースは、パスタにかけたり、パンにぬったり、トマトソースとして使えます。

煮物・炒め物

スペアリブの煮こみ



目安時間： 1時間35分

カロリー： 約566kcal

メニュー番号：08

無水 予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

（1）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。

煮物・炒め物

牛すじの煮こみ



目安時間： 1時間30分
カロリー： 約227kcal
メニュー番号：09

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。
2～3人分でも、[B]の材料は4人分と同じ量にします。
※予約調理をするときは、水200mLを加えてください。
※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

作りかた

(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。
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。
※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。

煮物・炒め物

さばのみそ煮



目安時間： 20分
カロリー： 約320kcal
メニュー番号：10

無水

材料：2人分

さば	2切れ(1切れ100g)
[A]	
┌ 酒	50mL
│ 赤みそ	大さじ2
│ みりん	大さじ2
│ 砂糖	大さじ2
└ しょうが（せん切り）	適量

作りかた

(1) 内鍋にさばを重ならないように並べて、混ぜ合わせた[A]を全体にまわしかける。
(2) (1)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 魚介 → さばのみそ煮 → 調理を開始する → スタート

かれいの煮つけ



目安時間： 20分
カロリー： 約172kcal
メニュー番号：10

無水

材料：2人分

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

作りかた

(1) かれいは皮に切り目を入れる。
(2) 内鍋に(1)を重ならないように並べて、混ぜ合わせた[A]をまわしかけ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 煮物・炒め物 → 魚介 → さばのみそ煮
→ 調理を開始する → スタート

いわしの梅煮



目安時間： 20分
カロリー： 約197kcal
メニュー番号：10

無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

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

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 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



目安時間： 45分
カロリー： 約314kcal
メニュー番号：11

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) ぶりは熱湯をかけ、水気をきる。
(2) 内鍋に大根、(1)、[A]の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 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、煮汁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。
※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も味がしみこみます。

たいのあら炊き



目安時間： 45分
カロリー： 約227kcal
メニュー番号：11

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 湯(80℃前後)を入れたボウルにたいのあらを入れ、水にとってうろこや汚れを取る。
(2) ごぼうは皮をむき、約6cm長さに切る。太い場合は縦に4等分する。
(3) 内鍋に(1)の顔を下にして入れ、(2)と[A]を加える。
(4) (3)を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 魚介 → ぶり大根 → 調理を開始する → スタート

煮物・炒め物

たこと里いもの煮物



目安時間： 50分
カロリー： 約198kcal
メニュー番号：12

まぜナビ　無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。
※かつお節1.5gと1×2cmの昆布1枚をお茶パックに入れたもの（端は内側に折りこみます）、または市販のだしパックを使います。だしパックの代わりに、顆粒だしの素でも作れます。

作りかた

(1) 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。
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。

アクアパッツァ(切り身魚)



目安時間： 20分
カロリー： 約137kcal
メニュー番号：13

無水

材料：2人分

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

作りかた

(1) たいは両面に塩、こしょうをふる。
(2) 内鍋にオリーブオイルを入れ、(1)を並べて、残りの材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 煮物・炒め物 → 魚介 → アクアパッツァ(切り身魚) → 調理を開始する → スタート

さんまの骨までやわらか煮



目安時間： 2時間30分
カロリー： 約409kcal
メニュー番号：14

無水 予約

材料：4人分

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

作りかた

(1) さんまは頭、尾を落として4cmぐらいの筒切りにし内臓を抜く。
(2) 内鍋に(1)を重ならないように並べ、[A]を加える。
(3) (2)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 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

煮物・炒め物

筑前煮



目安時間： 35分
カロリー： 約244kcal
メニュー番号：15

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。
※かつお節1.5gと1×2cm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。
※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。

作りかた

(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。
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。
※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。

煮物・炒め物

かぼちゃの煮物



目安時間： 20分

カロリー： 約162kcal

メニュー番号：16

無水　予約

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

(2) 内鍋に(1)を皮を下にして重ならないように並べる。混ぜ合わせた[A]を全体にまわしかけ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 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

煮物・炒め物

ラタトゥイユ



目安時間： 40分
カロリー： 約204kcal
メニュー番号：17

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

作りかた

(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。
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



目安時間： 30分
カロリー： 約308kcal
メニュー番号：18

無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

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

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 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

白菜のクリーム煮



目安時間： 25分
カロリー： 約191kcal
メニュー番号：19

まぜナビ　無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
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。

煮物・炒め物

八宝菜



※まぜナビなしの場合、(3)の手順はありません。

目安時間： 25分
カロリー： 約119kcal
メニュー番号：20

まぜナビ　無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。

(2) 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

(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。
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。

煮物・炒め物

麻婆なす



目安時間： 25分
カロリー： 約190kcal
メニュー番号：21

まぜナビ　無水

材料：4人分

なす	600g
サラダ油	大さじ1
白ねぎ（みじん切り）	20cm
しょうが（みじん切り）	1かけ
にんにく（みじん切り）	1かけ
[A]	
┌豚ひき肉	160g
｜甜麺醤	大さじ2
｜豆板醤	小さじ1
｜片栗粉	小さじ1
｜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。

作りかた

(1) 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。

(2) 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

(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。
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。
※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。

おでん



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約316kcal
メニュー番号：22

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

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



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約168kcal
メニュー番号：22

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) パン粉は牛乳で湿らせておく。
(2) ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、(1)、[A]を加えて混ぜる。
(3) (2)の生地を8等分し、俵型にする。芯を手前にして広げたキャベツで包み、巻き終わりを下にして内鍋に並べる。
(4) (3)に[B]を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 煮物・炒め物 → おでん → おでん
→ 調理を開始する → スタート
※市販のロールキャベツでもできます。
ロールキャベツと[B]を内鍋に入れて加熱します。

煮物・炒め物

ひじきの煮物



目安時間： 40分
カロリー： 約119kcal
メニュー番号：23

まぜナビ

材料：4人分

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

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

作りかた

(1) 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。
(2) にんじん、干ししいたけ、油揚げは細切りにする。
(3) 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
(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。
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ときは、[手動で作る] → [煮詰める]を使って煮詰めることができます。

煮物・炒め物

黒豆



目安時間： 3時間10分
カロリー： 約471kcal
メニュー番号：24

まぜナビ

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます

作りかた

(1) 黒豆は[A]に一晩漬けておく。
(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
→ 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。
(3) 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。
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、一昼夜おき、味を含ませる。

煮物・炒め物

きのこの佃煮



目安時間： 35分
カロリー： 約287kcal(全量)
メニュー番号：25

まぜナビ　無水

材料

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

作りかた

(1) 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。
(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
→ 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
(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。
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。

煮物・炒め物

ミートソース



目安時間： 35分
カロリー： 約1058kcal(全量)
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

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

作りかた

(1) 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

(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。
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・シチュー

チキンと野菜のカレー(無水カレー)



目安時間： 1時間10分
カロリー： 約327kcal
メニュー番号：27

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

※鶏手羽元の代わりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。

作りかた

(1) 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。
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。全体になじむようにしっかり混ぜてください。



カレー・シチュー

ビーフカレー



目安時間： 45分
カロリー： 約332kcal
メニュー番号：28

まぜナビ　予約

材料：4人分

牛角切り肉	250g
玉ねぎ（くし切り）	2個(400g)
にんじん（乱切り）	1/2本(100g)
じゃがいも（6～8つ切り）	2個(300g)
市販のカレールウ	4～5皿分
水	※下記参照

＊2～4人分まで自動でできます。
※カレールウのパッケージの表示より約250mL減らした水の分量
ただし、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。

作りかた

(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。
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。

※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。

■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。全体になじむようにしっかり混ぜてください。



写真はイメージです。具材は異なります。

カレー・シチュー

キーマカレー



目安時間： 35分
カロリー： 約337kcal
メニュー番号：29

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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て、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

(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。
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。全体になじむようにしっかり混ぜてください。



写真はイメージです。具材は異なります。

カレー・シチュー

ドライカレー



※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。

目安時間： 35分
カロリー： 約311kcal
メニュー番号：30

まぜナビ　無水　予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
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。

カレー・シチュー

ビーフシチュー



目安時間： 1時間35分
カロリー： 約444kcal
メニュー番号：31

まぜナビ　無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
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。
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。

カレー・シチュー

クリームシチュー



目安時間： 50分
カロリー： 約372kcal
メニュー番号：32

まぜナビ

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
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。
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。
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。

カレー・シチュー

ビーフストロガノフ



目安時間： 55分
カロリー： 約298kcal
メニュー番号：33

まぜナビ　無水

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 牛肉は1cm幅の細切りにして、塩、こしょうをふり薄力粉をまぶす。

(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。
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。
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(分量外)をトッピングしています。

スープ

クラムチャウダー



※まぜナビなしの場合、(3)の手順はありません。

目安時間： 30分
カロリー： 約211kcal
メニュー番号：34

まぜナビ

材料：4人分

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

＊2～6人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
(2) 内鍋に(1)と残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 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
(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。
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。

具だくさんみそ汁



目安時間： 30分
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。

作りかた

(1) 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはささがきにする。その他の野菜、豆腐、肉などの具は好みの大きさに切る。

(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 → 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

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

野菜スープ



目安時間： 30分
カロリー： 約84kcal
メニュー番号：35

まぜナビ　予約

材料：4人分

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

＊2～6人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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

(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。
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。

スープ

酸辣湯(サンラータン)



目安時間： 30分
カロリー： 約114kcal
メニュー番号：36

まぜナビ

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) [A]と豚肉はすべて細切りにし、豚肉には片栗粉をまぶす。

(2) 内鍋に(1)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 → 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。

(3) 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。
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。

サムゲタン風スープ



目安時間： 1時間
カロリー： 約216kcal
メニュー番号：37

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(1) もち米は洗って水に30分ほどつけ、ザルに上げて水気をきる。
(2) 手羽先は関節部分で半分に切る。
(3) 内鍋に(1)、(2)と[A]を入れ、水を加えて本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → スープ → サムゲタン風スープ → 調理を開始する → スタート
(4) 加熱後、好みで塩、こしょうをする。

ポトフ



目安時間： 1時間5分
カロリー： 約207kcal
メニュー番号：38

予約

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。
※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。ただし、材料の大きさなどにより「水位MAX」の線を超える場合は、 水は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

作りかた

(1) 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

ほうれん草・小松菜(ゆで)



目安時間： 10分

メニュー番号：39

無水

材料

ほうれん草または小松菜	100～200g

※太い根には十字の切り込みを入れます。

作りかた

(1) 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。

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。

野菜の洗いかたのポイント

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



↓



ゆで物

ブロッコリー(ゆで)



目安時間： 15分

メニュー番号：40

無水

材料

ブロッコリー	100～300g

※丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。

作りかた

(1) 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

※100gのときは水大さじ1を加える。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ゆで物
→ ブロッコリー(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。

野菜の洗いかたのポイント

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



↓



アスパラガス(ゆで)



目安時間： 15分
メニュー番号：41

無水

材料

アスパラガス	100～300g

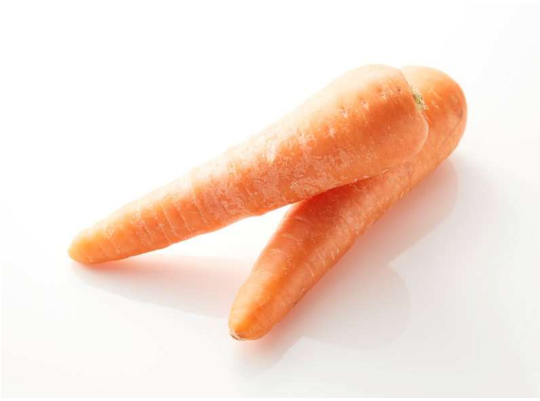
※根本の固い部分の皮はむき、4等分に切ります。

作りかた

(1) 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。
※100gのときは水大さじ1を加える。
メニューを選ぶ → カテゴリー → ゆで物 → アスパラガス(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。

にんじん(ゆで)



目安時間： 20分
メニュー番号：42

材料

にんじん（厚さ1cmの輪切り）	100～200g
水	大さじ3

作りかた

(1) 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 → ゆで物 → にんじん(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。

いも・かぼちゃ(ゆで)



目安時間： 25分
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個(1本250g)
または	
かぼちゃ（3～4cm角に切る）	150～600g
水	大さじ3

作りかた

(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



目安時間： 15分
メニュー番号：44

材料	
卵（冷蔵のもの）	M1～8個
水	100mL

作りかた

(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。

蒸し豆



目安時間： 1時間
メニュー番号：45

蒸しトレイ

材料

大豆（乾燥）	100～200g

作りかた

(1) 大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。
(2) 内鍋に水200mLを加え、本体にセットする。
(3) 蒸しトレイに(1)の大豆を水気をきって入れ、(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。

海の幸のホイル蒸し



目安時間： 20分
カロリー： 約187kcal
メニュー番号：46

蒸しトレイ

材料：2人分

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

作りかた

(1) アルミホイルを広げて[A]を2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
(2) 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
(3) 蒸しトレイに(1)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。

スープパスタ



目安時間： 20分
カロリー： 約441kcal
メニュー番号：47

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルを加えてからめる。
(2) (1)に残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → めん類 → スープパスタ → 調理を開始する → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。

ナポリタン風パスタ



目安時間： 20分
カロリー： 約393kcal
メニュー番号：48

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。

煮こみうどん



目安時間： 25分
カロリー： 約288kcal
メニュー番号：49

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 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。
(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 → めん類 → 煮こみうどん → 調理を開始する → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。

カレーうどん



目安時間： 25分
カロリー： 約516kcal
メニュー番号：50

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 豚肉に[A]をまぶす。
(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 → めん類 → カレーうどん → 調理を開始する → スタート
(3) 加熱後、全体を混ぜて味をなじませる。

めん類

ちゃんぽん



目安時間： 20分
カロリー： 約381kcal
メニュー番号：51

まぜナビ

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(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。
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



カロリー： 約252kcal(ごはん150g)

メニュー番号：52

予約

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約50分 / 2合 約55分 / 3合 約55分

作りかた

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

(2) (1)を本体にセットする。

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

(3) 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

ごはん(無洗米)



カロリー： 約252kcal(ごはん150g)

メニュー番号：53

予約

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約50分 / 2合 約55分 / 3合 約55分

作りかた

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

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

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

(2) (1)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ごはん類 → ごはん(無洗米) → 分量を選択 → スタート

(3) 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

ごはん(早炊き)



カロリー： 約252kcal(ごはん150g)

メニュー番号：54

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約30分 / 2合 約30分 / 3合 約30分

作りかた

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

(2) (1)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ごはん類
→ ごはん(早炊き) → 分量を選択
→ スタート

(3) 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

ごはん(ふっくら)



カロリー： 約252kcal(ごはん150g)

メニュー番号：55

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約1時間 / 2合 約1時間 / 3合 約1時間5分

作りかた

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

(2) (1)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ごはん類
→ ごはん(ふっくら) → 分量を選択
→ スタート

(3) 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

ごはん(しゃっきり)



カロリー： 約252kcal(ごはん150g)

メニュー番号：56

材料

米	1～3合(1合150g)

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：

1合 約45分 / 2合 約45分 / 3合 約50分

作りかた

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

(2) (1)を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ごはん類 → ごはん(しゃっきり) → 分量を選択 → スタート

(3) 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

玄米ごはん



カロリー： 約248kcal(ごはん150g)

メニュー番号：57

予約

材料

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

※米と水の量は正しくはかってください。

調理時間の目安：約1時間20分（1～2合）

作りかた

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

(2) 内鍋に(1)を入れて平らにならし、分量の水を入れる。

(3) (2)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 → 玄米ごはん → 分量を選択 → スタート

(4) 加熱後、全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

ごはん類

炊きこみごはん



カロリー： 約332kcal(1/4量)

メニュー番号：58

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

＊1～2合までできます。分量選択をしてください。

※米は正しくはかってください。

調理時間の目安：1合 約50分 / 2合 約55分

作りかた

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

(2) 内鍋に洗った米と[A]を入れて平らにならし、水平なところで米の量に合わせて水位線まで水を入れて混ぜたあと、(1)を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → ごはん類 → 炊きこみごはん → 分量を選択 → スタート

(3) 加熱後、全体をよくほぐす。

※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。

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

■炊きこみごはんのポイント

・具の量は、米1合につき、75g以下にしてください。具の量が多すぎると、うまく炊けないことがあります。

・米と調味料を入れてから、水位線まで水やだし汁を加え、底からよくかき混ぜてください。調味料が沈殿すると、うまく炊けないことがあります。

・とろみの強い調味料や塩分の濃い調味料を使うと、うまく炊けないことがあります。

・お湯や冷めていないだし汁を加えないでください。

・具は小さめに切り、米に水を加えたあとに、具を米に上に均等にのせてください。米と具を最初から混ぜると、うまく炊けないことがあります。

・水分の出る具(きのこ類、大根、貝など)の場合は、柔らかめに、水分を吸収する具(豆類など)の場合はかために仕上がります。好みで水加減を調整してください。

ごはん類

赤飯



※分量によっては、調理中蒸気口からおねばが出ることがあります。
※保温キーは使わないでください。(ホットクックの保温温度は炊飯器の保温温度より設定が高いため、上手に保温できません。)

カロリー： 約312kcal(1/4量)
メニュー番号：59

材料(2合分)	
もち米	2合(300g)
あずき	50g
あずきのゆで汁 （足りないときは水を加える）	280mL
塩	小さじ1/3

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

作りかた

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

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

(3) 加熱後、全体をよくほぐす。

おかゆ



目安時間： 1時間10分
カロリー： 約134kcal(米1/4合)
メニュー番号：60

材料

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

※米と水の量は正しくはかってください。

作りかた

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

トマトリゾット



目安時間： 25分
カロリー： 約304kcal
メニュー番号：61

まぜナビ

材料：4人分

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

＊2～4人分まで自動でできます。

作りかた

(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。
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。好みで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

飲茶セット



目安時間： 25分
カロリー： 約271kcal
メニュー番号：62

蒸しトレイ

材料：2人分

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

作りかた

(1) 内鍋にスープの[A]以外の材料を入れ、本体にセットする。



(2) 蒸しトレイにあたための材料を入れ、(1)にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリー → 2段調理 → 飲茶セット → 調理を開始する → スタート

(3) 加熱後、スープに[A]を入れる。

※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。

2段調理

イタリアンセット



目安時間： 30分
カロリー： 約431kcal
メニュー番号：63

無水　蒸しトレイ

材料：2人分

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

作りかた

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



(2) 蒸しトレイにポテトサラダの材料を入れ、(1)にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリー → 2段調理 → イタリアンセット → 調理を開始する → スタート

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

※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。

2段調理

酒の肴セット



目安時間： 25分

カロリー： 約852kcal

メニュー番号：64

蒸しトレイ

材料：2人分

■蒸しトレイ：枝豆

枝豆	200g
塩	適量

■内鍋：肉豆腐

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

作りかた

(1) 枝豆は、塩もみしてしばらくおき、水洗いする。

(2) 内鍋に豆腐を入れて周囲に牛肉、調味料を入れ、本体にセットする。



(3) 蒸しトレイに水気をきった(1)の枝豆を入れ、(2)にセットする。



メニューを選ぶ → カテゴリー → 2段調理 → 酒の肴セット → 調理を開始する → スタート

(4) 加熱後、肉豆腐は器に盛り、枝豆は塩をふる。

※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。

2段調理

どんぶりの具&冷凍ごはん(牛どん)



メニューを選ぶ → カテゴリー → 2段調理
→ どんぶりの具&冷凍ごはん
→ 調理を開始する → スタート

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

※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。

目安時間： 30分
カロリー： 約696kcal
メニュー番号：65

蒸しトレイ

材料：2人分

■蒸しトレイ：冷凍ごはん

冷凍ごはん（厚さ2cmで平らに冷凍したもの）	300g

■内鍋：牛どんの具

玉ねぎ（薄切り）	1個(200g)
牛薄切り肉（ひと口大に切る）	140g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ6

作りかた

(1) 内鍋に牛どんの具を材料表の順に入れ、本体にセットする。



(2) 蒸しトレイに冷凍ごはんをのせ、(1)にセットする。



※ラップに包んで冷凍したごはんは、ラップをはずします。

2段調理

ごはん(2合)＆おかず



目安時間： 55分
カロリー： 約1360kcal(全量)
メニュー番号：66

蒸しトレイ

材料

■蒸しトレイ：かぼちゃの煮物

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

■内鍋：ごはん

米	2合(300g)

作りかた

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

(2) 内鍋に水気をきった米を入れて水を水位線「2」まで加え、本体にセットする。



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



※アルミホイルの代わりに、クッキングシートで代用できます。(2枚重ね不要)

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

(4) (3)を(2)にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリー → 2段調理
→ ごはん(2合)＆おかず
→ 調理を開始する → スタート

※このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。

※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



目安時間： 3時間15分
カロリー： 約1206kcal(全量)
メニュー番号：67

材料

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

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

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ

(1) 牛肉に塩、ブラックペッパーをする。フライパンを熱し、強火で牛肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。

(2) ジッパー付き食品保存袋に(1)を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。



(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをセットする。



(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、袋から取り出し、室温で1時間程度休ませてから、好みの厚さに切る。
※加熱前に比べ表面の焼き色が薄くなっている場合があります。お好みで再度フライパンで表面に焼き色をつけてもよいでしょう。

■ローストビーフにおすすめ！手作りソース

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

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

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

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

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

＜発酵・低温調理について＞

※お作りになる前に必ずお読みください。

●温度設定：自動調理の発酵・低温調理は、加熱スタート後1分以内であれば温度の変更ができます(±3℃まで)。また、食材や調理環境によっては、調理温度と設定温度に差がある場合があります。

●保存：できあがった食品は、内鍋に入れたまま放置せず、すぐに取り出してください。塩麹などの発酵食品以外は冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に食べきってください。

●食材：新鮮なものを使用し、生ものを取り扱う際は手袋などをして直接触れないよう衛生面に注意して調理してください。

●ジッパー付き食品保存袋を使用する場合、下記項目をお読みのうえ、食品の漏れや熱による溶け、焦げなどに注意して正しくお使いください。

・ジッパー付き食品保存袋はポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。

・食材を入れた後、空気をしっかり抜き、上部が上になるように内鍋に入れてください。

・内鍋には必ず水を水位MAXまで入れ、蒸しトレイをセットしてから加熱してください。

・各メニューに記載の分量や使いかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載通りに調理してください。

・記載している以外の使いかたは、蒸気・内容物の噴き出しややけどの原因になるおそれがありますので注意してください。

＜煮沸消毒について＞

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

(1) 内ぶたは本体にセットする。内鍋に水約200mLとスプーン等を入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → 約20分 → スタート

(2) 加熱後、内鍋を本体から取り出して湯を捨て、ラップをして冷ます。

発酵・低温調理

ローストポーク



目安時間： 2時間5分
カロリー： 約942kcal(全量)
メニュー番号：68

材料

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

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

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ

(1) 豚肉に塩、こしょうをする。フライパンを熱し、強火で豚肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
(2) ジッパー付き食品保存袋に(1)を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。



(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをセットする。



(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、室温で1時間程度休ませてから、好みの厚さに切る。

■ローストポークにおすすめ！パイナップルソース

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

発酵・低温調理

やわらかチャーシュー



目安時間： 2時間5分
カロリー： 約1382kcal(全量)
メニュー番号：68

材料

豚肩ロースかたまり肉（厚み6cm以下のもの）	450g
[A]	
┌ にんにく（薄切り）	1かけ
│ しょうが（薄切り）	1かけ
│ はちみつ	大さじ2と1/2
│ しょうゆ	大さじ3
│ 紹興酒	大さじ2
└ 五香粉（お好みで調整）	小さじ1/2
ジッパー付き食品保存袋	1袋

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ

(1) フライパンを熱し、強火で豚肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。

(2) ジッパー付き食品保存袋に(1)と[A]を入れてもみこみ、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、蒸しトレイをセットする。

(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

※豚肉は加熱前にたこ糸でしばると形がきれいに仕上がります。

(5) 加熱後、袋から取り出し、室温で1時間程度休ませてから、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。また、煮汁を1/3量まで煮詰めてもよいでしょう。

※写真は、赤玉ねぎ、白ねぎ、香菜、練りからしを適量と煮卵を添えています。

※煮卵はチャーシューと同時に加熱することもできます。

■煮卵の作りかた

・ゆで卵…4個
・しょうゆ…大さじ2
・みりん…大さじ2

ジッパー付き食品保存袋にすべての材料を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉め、チャーシューと同時に加熱する。

発酵・低温調理

サラダチキン



目安時間： 1時間10分
カロリー： 約843kcal(全量)
メニュー番号：69

材料

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

＊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。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ

(1) 鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数か所あける。

(2) ジッパー付き食品保存袋に[A]を入れて混ぜ合わせ、(1)を入れて[A]をもみこみ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。



(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをセットする。



(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、袋から取り出し、室温で1時間程度休ませてから、好みの厚さに切る。

ツナ



目安時間： 50分
カロリー： 約507kcal(全量)
メニュー番号：70

材料

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

＊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さくずつ、2袋を内鍋に入れてください。
※塩の分量は、まぐろの重量の2%程度がおすすめです。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ

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

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



(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをセットする。



(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 → ツナ → 調理を開始する → スタート

塩麹



目安時間： 6時間
カロリー： 約572kcal(全量)
メニュー番号：71

材料：できあがり量約560ｇ

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

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ
＜煮沸消毒について＞61ページ

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



メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 発酵・低温調理 → 塩麹
→ 調理を開始する → スタート

※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。
※粒が残る仕上がりになります。(指でつぶせれば出来上がり)好みの粒感にしてください。

甘酒



目安時間： 6時間
カロリー： 約538kcal(全量)
メニュー番号：72

材料：できあがり量約450ｇ

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

＊レシピ量～2倍量まで自動でできます。

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ
＜煮沸消毒について＞61ページ

(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。
※粒が残る仕上がりになります。粒が気になる場合はミキサーなどにかけるとよいでしょう。
※ご使用になる材料や状態によって、仕上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で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。

ヨーグルト



目安時間： 6時間
カロリー： 約383kcal(全量)
メニュー番号：73

材料：できあがり量約570ｇ

牛乳	500mL
市販ヨーグルト（プレーンタイプ）※	50g

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

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ
＜煮沸消毒について＞61ページ

(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。

温泉卵



目安時間： 45分
カロリー： 約83kcal(1個)
メニュー番号：74

材料

卵（冷蔵のもの）	M1～8個

作りかた

お作りになる前に、下記を必ずお読みください。
＜発酵・低温調理について＞61ページ

(1) 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加える。
(2) (1)を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 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。

お菓子・その他

スポンジケーキ



目安時間： 45分
カロリー： 約260kcal(1/8切れ)
メニュー番号：75

材料：1個分

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

※焼き上がりのケーキの高さは、約5cmになります。

作りかた

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

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

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

(4) 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。

ケーキのポイント

・内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
・加熱後、ケーキが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキの間に柔らかい材質(シリコンやゴム製)のヘラなどを入れてすき間を作り、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

お菓子・その他

野菜ジュースのケーキ



目安時間： 45分
カロリー： 約121kcal(1/6切れ)
メニュー番号：75

材料：1個分

[A]

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

作りかた

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

ケーキのポイント

・内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
・加熱後、ケーキが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキの間に柔らかい材質(シリコンやゴム製)のヘラなどを入れてすき間を作り、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

お菓子・その他

ブラウニー



目安時間： 40分
カロリー： 約201kcal(1/6切れ)
メニュー番号：76

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

作りかた

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

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ 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。

ケーキのポイント

・内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
・加熱後、ケーキが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキの間に柔らかい材質(シリコンやゴム製)のヘラなどを入れてすき間を作り、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

お菓子・その他

りんごのコンポート



目安時間： 55分

カロリー： 約244kcal(1個)

メニュー番号：77

まぜナビ

材料：2個分

りんご	2個(600g)
砂糖	50g
白ワイン	大さじ2

作りかた

(1) 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。
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室で冷やす。

※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。

お菓子・その他

シナモンロール



目安時間： 55分
カロリー： 約209kcal(1/6切れ)
メニュー番号：78

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

作りかた

(1) ボウルに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。牛乳と溶き卵を入れて軽く混ぜた後柔らかくしたバターを混ぜこむ。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。内鍋の内側にバター(分量外)をぬる。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(3) きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内鍋に入れ、ふたを閉め、1次発酵をさせる。

※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。

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

※1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

(4) 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)

(5) 生地を丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる。
(次ページパンのポイント参照)

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

(7) (6)を6等分に切り、断面を上にして写真のように中央を避けて内鍋に並べる。内鍋を本体にセットし、ふたを閉め、2次発酵をさせる。



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

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

(8) 上面にシナモンパウダー(分量外)を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。

メニューを選ぶ → カテゴリー
→ お菓子・その他 → シナモンロール
→ 調理を開始する → スタート

(9) 加熱後、ミトンなどを使って内鍋から取り出す。

■[A]の代わりにシナモンバターでもできます。

≪シナモンバター≫
・バター…25g
・シナモンパウダー…5g
・グラニュー糖…50g
柔らかくしたバターにシナモンパウダーとグラニュー糖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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

パンのポイント

・内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
・加熱後、パンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とパンの間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作り、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

小麦パン



目安時間： 55分
カロリー： 約166kcal(1/6切れ)
メニュー番号：78

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

作りかた

(1) ボウルに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。牛乳を入れて軽く混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜこむ。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。内鍋の内側にバター(分量外)をぬる。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

(3) きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内鍋に入れ、ふたを閉め、1次発酵をさせる。
※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。
手動で作る → 発酵・低温調理をする
→ 35℃ → 約35分 → スタート
※1次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

(4) 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)

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

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



手動で作る → 発酵・低温調理をする
→ 35℃ → 約35分 → スタート
※2次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

(7) 上面に強力粉(分量外)を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。
メニューを選ぶ → カテゴリー
→ お菓子・その他 → シナモンロール
→ 調理を開始する → スタート

(8) 加熱後、内鍋から取り出す。
※上面にも焼色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分ほど焼いてもよいでしょう。
パンを裏返す時は、ミトンなどを使用し、やけどに気を付けてください。
延長表示が消えた場合は、[手動で作る] → [ケーキを焼く]で時間を約15分に合わせて加熱します。

パンのポイント

・内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ(底から1/3程度が目安)まで多めにぬります。
・加熱後、パンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とパンの間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作り、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

オープンオムレツ



目安時間： 55分
カロリー： 約187kcal
メニュー番号：79

材料：4人分

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

作りかた

(1) [A]はすべて1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
(2) 内鍋に卵以外の材料を入れ、よく混ぜる。
(3) 卵を割りほぐして(2)に加え、全体をよく混ぜて、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 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
(4) 加熱後、内鍋から取り出す。
※加熱後、取り出すときは、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。

ツナじゃがオムレツ



目安時間： 55分
カロリー： 約221kcal
メニュー番号：79

材料：4人分

ツナ（缶詰）	1缶(90g)
じゃがいも（1cm角に切る）	1/2個(75g)
玉ねぎ（1cm角に切る）	1/4個(50g)
スイートコーン（缶詰・ホール）	60g
卵	M4個
マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	適量

作りかた

(1) ツナはマヨネーズであえておく。
(2) 内鍋に卵以外の材料を入れてよく混ぜる。
(3) 卵を割りほぐして(2)に加え、全体をよく混ぜて、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 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
(4) 加熱後、内鍋から取り出す。
※加熱後、取り出すときは、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



目安時間： 25分
カロリー： 約271kcal
メニュー番号：80

材料：4人分

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

作りかた

(1) じゃがいもとベーコンは細切りにする。ただし、じゃがいもは水にはさらさない。
(2) 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリー → 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
(3) 加熱後、内鍋から取り出す。
※加熱後、取り出すときは、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。
※取り出す際は、やけどに注意してください。

玉ねぎのガレット



目安時間： 25分
カロリー： 約122kcal
メニュー番号：80

材料：4人分

玉ねぎ	1個(200g)
ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	50g
オリーブオイル	大さじ1/2
薄力粉（または片栗粉）	大さじ1
塩、こしょう	各適量

作りかた

(1) 玉ねぎは1cm幅の半月切り、ベーコンは細切りにする。
(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 → 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
(3) 加熱後、内鍋から取り出す。
※加熱後、取り出すときは、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。
※取り出す際は、やけどに注意してください。

肉豆腐



目安時間： 15分
カロリー： 約703kcal

材料：2人分

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

作りかた

(1) 内鍋に豆腐を入れて周囲に牛肉、混ぜ合わせた[A]を入れ、本体にセットする。



手動で作る → 煮物を作る → 約3分 → スタート

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

切り干し大根の煮物



目安時間： 30分
カロリー： 約150kcal

材料：4人分

切り干し大根	70g
油揚げ（熱湯で油抜きする）	2枚
[A]	
┌ だし汁	300mL
｜ 砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ3
└ 酒	大さじ2

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは、縦半分に切ってから細切りにする。

(2) 内鍋に油揚げ、切り干し大根、[A]の順で入れ、本体にセットする。

手動で作る → 煮物を作る → 約15分 → スタート

(3) 加熱後、混ぜる。

卵入りトマトスープ



目安時間： 15分
カロリー： 約186kcal

材料：4人分

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

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) 内鍋にベーコンを敷き、卵以外の残りの材料を入れ、卵を割り入れる。
(2) (1)を本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → 約2分 → スタート
※卵は、保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。卵がゆるいときは、1分を目安に加熱を延長してください。

ブイヤベース



目安時間： 1時間
カロリー： 約294kcal

材料：4人分

[A]	
┌ 玉ねぎ（薄切り）	2個(400g)
｜ セロリ（みじん切り）	1本(100g)
｜ にんにく（みじん切り）	1かけ
└ トマト（乱切り）	2個(300g)
いか	1杯(250g)
ムール貝（下処理する）	4個
マッシュルーム	8個
パプリカ（赤・黄／各4等分に切る）	各1/4個
白身魚（半分に切る）	2切れ
有頭えび	4尾
塩	小さじ1
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	小さじ2
白ワイン	100mL
サフラン（あらかじめ分量の白ワインに漬けておく）	5～10本
バター	10g
ローリエ	1枚

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) いかは内臓を抜いて水洗いする。胴は輪切りにする。有頭えびは、背ワタを取る。
(2) 内鍋に[A]を入れてから(1)と残りの材料を入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → 約45分 → スタート

卵入りポテトサラダ



目安時間： 25分
カロリー： 約185kcal

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

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) 内鍋に、[A]以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。



手動で作る → 無水でゆでる → 約15分 → スタート

(2) 加熱後、卵を流水につけて充分冷ましてから殻をむく。

(3) じゃがいも、にんじん、刻んだ卵、[A]をあえる。

カラフルサラダ



目安時間： 20分
カロリー： 約151kcal

材料：4人分	
トマト（2cm角に切る）	1個(200g)
パプリカ（赤・黄/細切り）	各1個
ブロッコリー（小房に分ける）	1株(正味250g)
ウインナー（3等分に切る）	6本
[A]	
┌ オリーブオイル	大さじ1
｜ レモン汁	小さじ2
└ 塩、こしょう	各少々

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

作りかた

(1) 内鍋に[A]以外の材料を、材料表の順に入れ、本体にセットする。

手動で作る → 無水でゆでる → 約8分 → スタート

(2) 加熱後、内鍋に[A]を加えてよく混ぜ合わせ、味をととのえる。

手動調理

シュウマイ(手作り)



目安時間： 20分
カロリー： 約215kcal(5個分)





手動で作る → 蒸す → 約10分
→ スタート

蒸しトレイ

材料：10個分

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

作りかた

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

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

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

■シュウマイの皮を切らずに包む場合

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

手動調理

蒸し野菜



目安時間： 20分

蒸しトレイ

材料

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

＊根菜やいも、かぼちゃなどは1cmの厚さに切る。

作りかた

(1) 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
(2) 蒸しトレイに野菜をのせ、(1)の本体にセットする。



手動で作る → 蒸す → 約12分 → スタート

手動調理

砂肝のオイル煮



目安時間： 1時間20分
カロリー： 約1095kcal(全量)

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

作りかた

(1) 砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。
(2) ジッパー付き食品保存袋に[A]を入れ、(1)の砂肝を加えて空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
(3) 内鍋に(2)を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをセットする。



(4) (3)を本体にセットする。
手動で作る → 発酵・低温調理をする → 90℃ → 約40分 → スタート

＜発酵・低温調理について＞

※お作りになる前に必ずお読みください。

●保存：できあがった食品は、内鍋に入れたまま放置せず、すぐに取り出してください。塩麹などの発酵食品以外は冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に食べきってください。
●食材：新鮮なものを使用し、生ものを取り扱う際は手袋などをして直接触れないよう衛生面に注意して調理してください。
●ジッパー付き食品保存袋を使用する場合、下記項目をお読みのうえ、食品の漏れや熱による溶け、焦げなどに注意して正しくお使いください。
・ジッパー付き食品保存袋はポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。
・食材を入れた後、空気をしっかり抜き、上部が上になるように内鍋に入れてください。
・内鍋に必ず水を水位MAXまで入れ、蒸しトレイをセットしてから加熱してください。
・記載の分量や使いかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載通りに調理してください。
・記載している以外の使いかたは、蒸気・内容物のふき出しややけどの原因になるおそれがありますので注意してください。

手動調理

りんごのケーキ



目安時間： 55分
カロリー： 約219kcal(1/6切れ)

材料：1個分

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

作りかた

(1) 内鍋にクッキングシートを敷く。
クッキングシートは、内鍋からはみ出さないように切ってください。



(2) (1)に[A]を入れ、その上にりんごを並べる。



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

