

「野菜の煮物」……

野菜をしっかり食べてますか？
野菜には、ビタミンやミネラルが
たくさん含まれており、身体の調子
を整えます。また、食物せんいも
多く含まれているので害になるもの
を体の外に排出してくれます。サ
プリメントも手軽ですが、やっぱり
毎日の食事で補うのが理想的。色
の濃い野菜も薄い野菜もまんべん
なく食べたほうがいろいろな栄養
が摂れます。



ひじきの煮物



心落ちつく優しい味わい。 切り干し大根の煮物

材料(4人分) 142kcal 塩分2.1g

切り干し大根 …… 70g
油揚げ …… 2枚
A [だし汁 …… 2カップ
砂糖、薄口しょうゆ …… 各大さじ4
酒 …… 大さじ2
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすいいで水気を絞る。

油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

③ 底の平らな深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。

- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯	水位1	下段	約50分
野菜の煮物		角皿	



里いもの煮物

材料(4人分) 161kcal 塩分1.6g

里いも …… 800g
A [だし汁 …… 2カップ
薄口しょうゆ …… 大さじ2
砂糖、みりん …… 各大さじ3
塩 …… 小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り) …… 適量
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタをし、耐熱性のフタをする。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯	水位1	下段	約30分
乾物の煮物		角皿	

バリエーション

ひじきの煮物

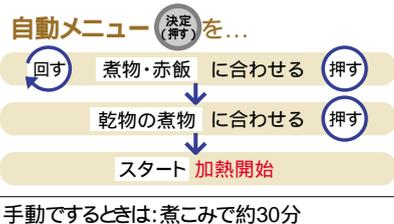
煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料(4人分)

ひじき …… 30g(乾燥)
油揚げ …… 2枚
にんじん …… 40g
だし汁 …… 1/2カップ
A [しょうゆ、みりん …… 各大さじ3
砂糖 …… 大さじ1
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② ひじきは約15分水につけてもどす。もどしたら、2~3回水をかえてすいいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- ③ 底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。切り干し大根の煮物(下記)の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してしっかりと合す。

手動でするときは:煮こみで約40分



- ③ 角皿に2をのせる。
- ④ 3を下段に入れる。 次の操作をする。



手動でするときは:煮こみで約50分

加熱後、ゆずの皮を散らす。
アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 196kcal 塩分1.2g

かぼちゃ 600g
 A だし汁 1¹/₂カップ
 砂糖 大さじ3
 みりん、酒 各大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 塩 小さじ¹/₃
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

- ③ 底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。里もとの煮物(102ページ)の4と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してひかえめに合わせる。

手動ですときは: 煮こみで約40分

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯 野菜の煮物(ひかえめ)	水位1	下段 	約40分



肉じゃが

材料(4人分) 270kcal 塩分2.3g

じゃがいも(4~8つ切り) 4個(600g)
 玉ねぎ(くし切り) 2個(400g)
 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) 200g
 水 1¹/₂カップ
 しょうゆ 大さじ5
 砂糖 大さじ3
 酒、みりん 各大さじ2
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 底の平らな深い耐熱容器に牛肉をほくして入れ、じゃがいも、玉ねぎの

- 順に入れて残りの材料を加える。
- ③ 2にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
 - ④ 角皿に3をのせる。
 - ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押すを...



手動ですときは: 煮こみで約1時間

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯 肉の煮物	水位2	下段 	約1時間



油抜きしたとり肉を使って

とりの柔らか梅酒煮

材料(4人分) 254kcal 塩分2.6g

とりもも肉(2枚(1枚250g)油抜き前)
 A 梅酒、水 各1カップ
 しょうゆ 1/4カップ
 コンソメ(顆粒) 小さじ¹/₂
 豆板醤(トウバンジャン) 小さじ¹/₂
 オープン用クッキングペーパー

- ① 肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)

- ③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押すを...



手動ですときは: 煮こみで約1時間

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯 肉の煮物	水位2	下段 	約1時間



油抜きした豚バラ肉を使って

豚の角煮

材料(4人分) 817kcal 塩分1.8g

豚バラ肉(かたまり) 800g(油抜き前)
 A 酒 1/2カップ
 砂糖、しょうゆ 各大さじ5
 にんにく、しょうが(各薄切り) 各ひとかけ
 八角 1個
 水 2カップ
 オープン用クッキングペーパー

- ① 肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)

- ③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー(決定)を押すを...



手動ですときは: 煮こみで約1時間10分

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯 肉の煮物(しっかり)	水位2	下段 	約1時間 10分



ポイント... 加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って とりの赤ワイン煮

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯 肉の煮物	 水位2	 下段 角皿	約1時間

材料(4人分) 135kcal 塩分1.8g

とりもも肉 …… 2枚(1枚250g)油抜き前)
 赤ワイン、水 …… 各1/2カップ
 トマトケチャップ …… 1/2カップ
 A 固形ブイヨン …… 1個
 ベイリーフ …… 1枚
 塩、こしょう …… 少々
 タイム …… 少々
 しめじ …… 1パック(100g)
 マッシュルーム …… 8個
 オープン用クッキングペーパー

- ① 肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
- ④ 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし、耐熱性のフタをする。

- ⑤ 角皿に4をのせる。
- ⑥ 5を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動ですときは:煮こみで約1時間

加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

手動加熱	水位	煮こみ
煮こみ	 水位2	 下段 角皿

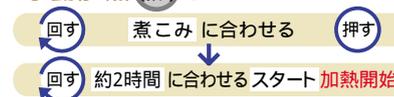
ビーフシチュー

材料(4人分)

610kcal 塩分3.2g mL=cc
 牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす) …… 400g
 サラダ油 …… 適量
 赤ワイン …… 大さじ3
 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(缶詰・ホール) …… 50g
 A トマトピューレ …… 100mL
 砂糖 …… 大さじ1
 ベイリーフ …… 1枚
 塩、こしょう …… 各少々
 バター …… 50g
 薄力粉 …… 50g
 固形ブイヨン …… 2個
 水 …… 3¹/₂カップ
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 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。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサツと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのぼし、2に加え、残りの水も加える。
- ④ 2の容器に、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし、耐熱性のフタをする。
- ⑤ 角皿に4をのせる。
- ⑥ 5を下段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱  を...



かれいの煮つけ

材料(2尾分)

119kcal(1尾) 塩分1.1g mL=cc

かれい 2尾(1尾200g)
 A 水 70mL
 砂糖 大さじ1
 酒、みりん 各大さじ1 $\frac{1}{2}$
 しょうゆ 大さじ2
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② かれい1はうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目

を入れる。大きい場合は横半分に切る。
 ③ 底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
 ④ 角皿に3をのせる。
 ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー  を...



手動ですときは: 煮こみで約25分

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯			約25分
魚の煮つけ			



加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

さばのみそ煮

材料(4人分)

238kcal 塩分1.2g mL=cc

さば 4切れ(1切れ100g)
 八丁みそ 100g
 熱湯 150mL
 A 砂糖 大さじ2 $\frac{1}{2}$
 みりん 大さじ3
 酒 大さじ2
 土しょうが(せん切り) 適量
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 底の平らな深い耐熱容器にさばを重ねないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
 ③ 角皿に2をのせる。
 ④ 3を下段に入れる。かれいの煮つけ(上記)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯			約25分
魚の煮つけ			



黒豆

材料(4人分) 419kcal 塩分2g

黒豆 2カップ(280g)
 A 水 5 $\frac{1}{2}$ カップ
 砂糖 90g
 しょうゆ 大さじ2
 塩 小さじ1
 重曹 小さじ $\frac{1}{3}$
 砂糖 90g
 オープン用クッキングペーパー

- ① 底の平らな深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント...煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ③ 1にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー  を...



途中、ピピピ...という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをしてスタートを押す。

加熱途中に取り出す場合は、とりだしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

加熱時間の目安: 約3時間

- 加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のウォーターオープン(ロースト)・1段階調理・予熱なしの140で様子を見ながら加熱してください。
 ⑤ 5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯			約3時間
煮豆			



ポイント...さびた釘(9~10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。
 すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

昆布豆

材料(4人分) 363kcal 塩分1.8g

大豆 2カップ(280g)
 A 水 6カップ
 砂糖 70g
 しょうゆ 大さじ3 $\frac{1}{2}$
 みりん 大さじ1 $\frac{1}{2}$
 塩 少々
 だし昆布 10cm角
 オープン用クッキングペーパー

- ① 黒豆の1~5と同じようにする。ただし、加熱途中の報知音では、適当な大きさに切った昆布を加える。
- ② 加熱後、そのまましばらくおき、味を含ませる。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物・赤飯			約3時間
煮豆			

