

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物		下段	約 35 分
乾物の煮物	水位1以上		

バリエーション

ひじきの煮物

- 煮こみば「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
 A { だし汁 1/2カップ
 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以上)
- ② ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。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 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ブタにし、耐熱性のフタアルミホイルなどをする。
- 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 ①5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わせる。

手動ですときは：煮こみで約40分

- ⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー を...



手動ですときは：煮こみで約35分



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以上)
- ② 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。

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 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ブタにし、耐熱性のフタアルミホイルなどをする。

- ④ 角皿に3をのせる。

「煮物」のコツとポイント

容器やフタについて

・過熱水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器・フタ(アルミホイルなど)をお使いください。(26~27ページ参照)

※写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかりと押さえます。

・煮豆やビーフシチューなど汁気の多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

・落としブタには火の通りやすいオープン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オープン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいので、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

オープン用クッキングペーパーで落としブタ



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

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以上)
- 2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って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

タをし、耐熱性のフタ アルミホイルなどをする。

- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

自動メニュー (決定 押す) を...



手動ですときは: 煮こみで約50分

- 5 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冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



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

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 1 1/2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以上)
- 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 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 アルミホイルなどをする。

- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。里いもの煮物(上記)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	水位2(満水)	下段 角皿	約 1 時間
肉の煮物			

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 1 1/2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(満水))
- 2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、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 アルミホイルなどをする。

- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー (決定 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	水位2(満水)	下段 角皿	約 1 時間
肉の煮物			

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
 トウバンジャン
 豆板醤 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(86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(満水))

3 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 アルミホイルなどをする。

- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー (決定 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			約 50 分
肉の煮物 (ひかえめ)	水位2 (満水)	角皿	

油抜きしたとり肉を使って とりの赤ワイン煮

材料(4人分) 135kcal 塩分 1.8g

とりもも肉…2枚(1枚250g(油抜き前))

A
赤ワイン、水……………各1カップ
トマトケチャップ……………100g
固形ブイヨン……………1個
ベイリーフ……………1枚
塩、こしょう……………各少々
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

- 肉の油抜き(86ページ)の1~5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。
- 水タンクに水を入れる。(水位 Δ 満水)



- 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。
- 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ブタにし、耐熱性のフタ アルミホイルなどをやる。
- 角皿に4をのせる。
- 5を下段に入れる。

自動メニュー を...



手動ですときは: 煮こみで約50分

- 加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

ビーフシチュー

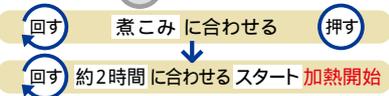
材料(4人分)

610kcal 塩分 3.2g mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、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……………3 1/2カップ
オープン用クッキングペーパー

- 水タンクに水を入れる。(水位 Δ 満水)
- 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、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、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
- 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ばし、2に加え、残りの水も加える。
- 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ブタにし、耐熱性のフタ アルミホイルなどをやる。
- 角皿に4をのせる。
- 5を下段に入れる。

手動加熱 を...



手動加熱	水位	煮こみ
煮こみ		



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
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

- 肉の油抜き(86ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 水タンクに水を入れる。(水位 Δ 満水)
- 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ブタにし、耐熱性のフタ アルミホイルなどをやる。

- 角皿に3をのせる。
- 4を下段に入れる。

自動メニュー 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			約 1 時間 10 分
肉の煮物 (しっかり)	水位2 (満水)	角皿	



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。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物	水位1以上	下段 角皿	約30分
魚の煮つけ			



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 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以上)
- 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 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、耐熱性のフタアルミホイルなどをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー **決定(押す)** を…



手動でするときは: 煮こみで約30分

- ⑥ 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物	水位1以上	下段 角皿	約30分
魚の煮つけ			



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 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以上)
- ② 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、耐熱性のフタアルミホイルなどをする。
- 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	水位2(満水)	下段 角皿	約3時間
煮豆			



黒豆

- ① 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(2.5L以上)を使います。

- ② 水タンクに水を入れる。(水位2満水)
- 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、耐熱性のフタアルミホイルなどをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。

タとフタをしてスタートを押す。

報知音が鳴ったときは、自動的にドアロックは解除されています。

容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて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段調理・予熱なしの140で様子を見ながら加熱してください。

- ⑥ 5の表面に出ている豆があれば煮汁に洗めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

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。

自動メニュー **決定(押す)** を…



途中、ピッピッ…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

材料(4人分) 419kcal 塩分 2g

黒豆……………2カップ(280g)

A 水……………5 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1/3

砂糖……………90g

オープン用クッキングペーパー

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物	水位2(満水)	下段 角皿	約3時間
煮豆			



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 1/2
みりん……………大さじ1 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。