

赤飯

材料(米2カップ分)

345kcal(1/4量) 塩分0g mL=cc

もち米……………2カップ(340g)

あずき……………50g

あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)

……………260mL

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

② あずきをゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×



高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

③ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

④ 3を中段に入れる。

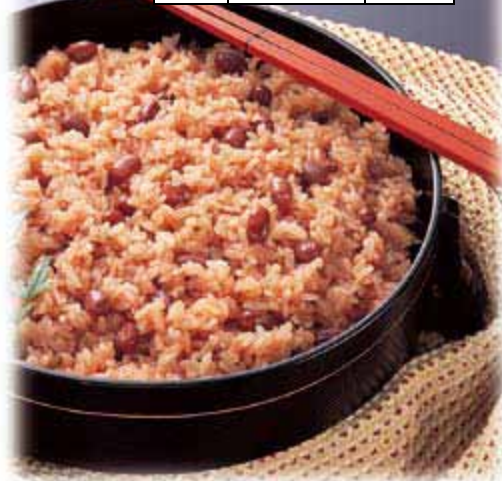
自動メニュー(決定)を…



手動ですときは: 蒸し物(強)で約20分

⑤ 加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー	水位	炊き上げ	目安時間
ゆで・蒸し物		中段	約20分
赤飯	水位2(満水)	角皿・アミ	



バリエーション

山菜おこわ

● 加熱は「赤飯」と同じ要領です。

材料(米2カップ分) mL=cc

もち米……………2カップ(340g)

水……………240mL

山菜の水煮(正味)……………60g

A 薄口しょうゆ……………大さじ1/2

塩……………少々

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。

① 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。



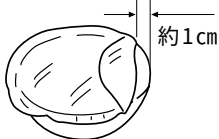
ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc

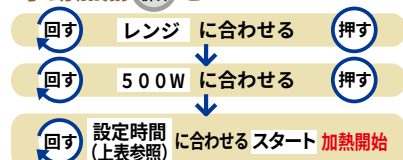
米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	260mL～280mL	約5分→約17分
2カップ(340g)	520mL～560mL	約10分→約27分

① 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

② ①にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)

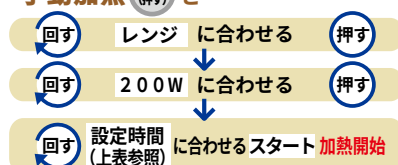


手動加熱(決定)を…



③ 加熱後、とりけしを押し、

手動加熱(決定)を…



④ 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

※ 手動加熱メモリー(44～45ページ)を使うと便利です。

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W→200W	付属品は 入れません



「赤飯・炊飯」のコツとポイント

※ 赤飯と炊飯は、加熱方法や使用する容器が異なります。

『赤飯・おこわ』は、水蒸気加熱[蒸し物(強)]で加熱します。

・水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器をお使いください。

(26～27ページ参照)

・蒸気が均一にあたるように浅い金属製バットなどを使用し、フタはしません。

『炊飯』は、レンジ加熱で加熱します。

・レンジ加熱ができる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。

(26～27ページ参照)

・ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

・レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

自動メニュー	水位	蒸し	目安時間
しっとりあたたため ごはん/常温(あつめ)	水位2 (満水)	中段 	約 12 分

うなぎの蒸し寿司

材料(4人分)

437kcal 塩分 2g mL=cc

干しいたけ(もどす).....4枚

干しいたけのもどし汁...80mL

A しょうゆ.....小さじ2

砂糖.....小さじ4

すしめし

あたたかいごはん.....720g

酢.....大さじ3

砂糖.....大さじ2

塩.....小さじ1

うなぎ(そぎ切り).....100g

えび.....4尾

錦糸卵.....適量

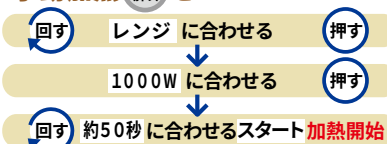
絹さや.....12枚

* 1~4人分まで自動でできます。

① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

② 干しいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせず庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



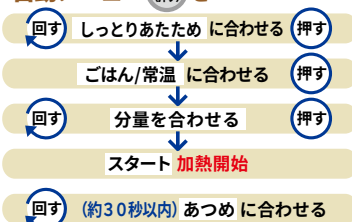
(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

③ すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を中段に入れる。

自動メニュー(決定/押す)を...



手動するとききは: 蒸し物(強)で約12分

手動加熱	炊き上げ
レンジ 500W	付属品は 入れません

おかゆ

材料(4人分) 151kcal 塩分 0g

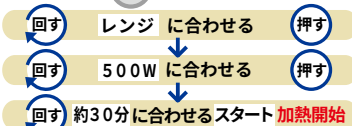
米.....1カップ(170g)

水.....7カップ

① 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

② 1をフタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱(決定/押す)を...



③ 加熱後、延長で約10分加熱する。

パエリア

材料(4人分)

511kcal 塩分 2.5g mL=cc

米.....1 1/2カップ(260g)

サフラン.....小さじ1/2

いか.....100g

えび.....120g

ベーコン(1cm幅に切る).....3枚

玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)

にんにく(みじん切り).....ひとかけ

ピーマン(小切り).....100g

オリーブオイル.....大さじ2

とりぶつ切り肉.....200g

あさり.....200g

水.....約1カップ

白ワイン.....50mL

塩.....小さじ1

オープン用クッキングペーパー

アルミホイル

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

③ いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

④ 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

⑤ 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

⑥ 5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

⑦ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおう。

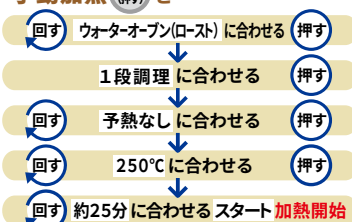


※ 空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。

※ 4の具は加熱後に加えます。

⑧ 7を上段に入れる。

手動加熱(決定/押す)を...



⑨ 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。