

里いもの煮物

◆161kcal

材料(4人分)

里芋	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
オーブン用クッキングペーパー	

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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、Aを加えて、オーブ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布タにする。

③両面皿(角皿)に2のをのせる。

④3を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...

回す 煮物・炊飯 押す

回す 里いもの煮物 押す 押す

スタート加熱開始

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

◆196kcal

材料(4人分)

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

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

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、オーブ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布タにする。

④両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

⑤4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...

回す 煮物・炊飯 押す

回す 里いもの煮物 押す 押す

スタート加熱開始

回す(約30秒以内) ひかえめ

手動でするときは

煮こみで約40分

肉じゃが

◆314kcal

材料(4人分)

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
オーブン用クッキングペーパー	

①水タンクに水を入れる。(満水ライン)

②底の平らな深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。

③2にオーブ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布タにする。

④両面皿(角皿)に3のをのせる。

⑤4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...

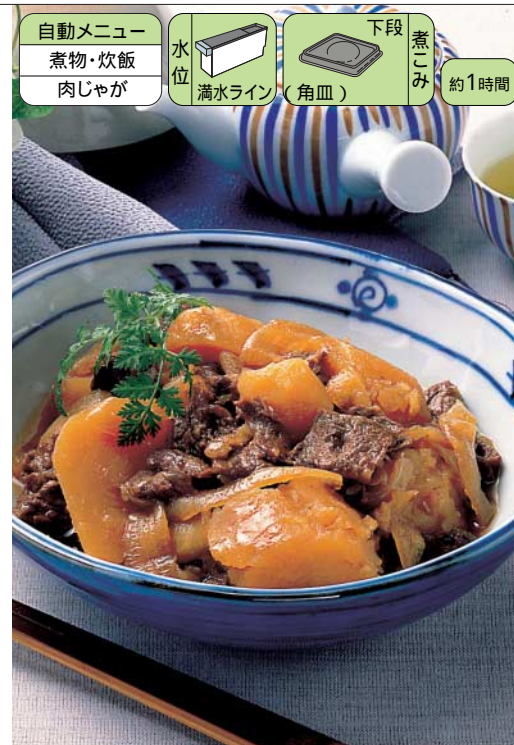
回す 煮物・炊飯 押す

回す 肉じゃが 押す 押す

スタート加熱開始

手動でするときは

煮こみで約1時間



油抜きしたとり肉を使って

とりの
柔らか梅酒煮

◆ 340kcal

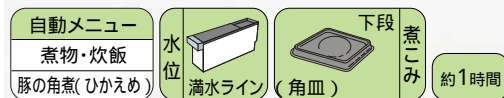
材料(2人分)

mL = cc

とりもも肉 2枚(1枚250g X 油抜き前)

A

梅酒、水	各250mL
しょうゆ	1/4カップ
コンソメ	小さじ1/2
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2
オーブ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。(満水ライン)

③ 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れ、Aを加えてオーブ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する。

④ 両面皿(角皿)に3のをのせる。

⑤ 4を下段に入れる。 次の操作をする。

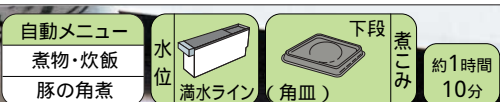
自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動でするときは ———

煮こみで約1時間

加熱後、器に盛りつける。



油抜きした豚バラ肉を使って

豚の角煮

◆ 817kcal

材料(4人分)

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

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。(満水ライン)

③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れ、Aを加えてオーブン用ク

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する。

④ 両面皿(角皿)に3のをのせる。

⑤ 4を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動でするときは ———

煮こみで約1時間10分

加熱後、器に盛りつける。

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。



ビーフシチュー

◆610kcal

材料(4人分)

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。(満水ライン)

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、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

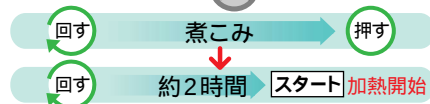
③フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

④2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プタにする。

⑤両面皿(角皿)に4の容器をのせる。

⑥5を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



にんじんを大きめに切る場合は、あらかじめ、レンジ加熱しておくとうやわらかく仕上がります。

かれいの煮つけ

◆119kcal(1尾)

材料(2尾分)

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1¹/₂

しょうゆ 大さじ2

オープン用クッキングペーパー

*1尾も自動でできます。
(煮汁は2尾のときと同量にします)

①水タンクに水を入れる。(中ライン)

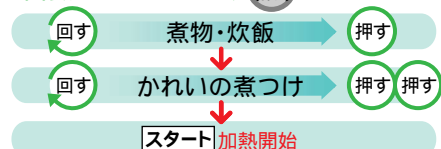
②かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

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、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プタにする。

④両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

⑤4を下段に入れる。次の操作をする。

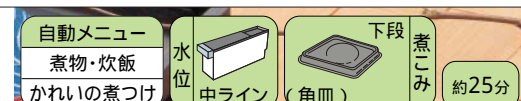
自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動するときには ———

煮こみで約25分

加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。



自動メニュー	水位	下段	煮こみ	約25分
煮物・炊飯	中ライン	(角皿)		
きれいの煮つけ				



さばのみそ煮

◆238kcal

材料(4人分)

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	

* 2人分も自動でできます。(煮汁は4人分と同量にします)

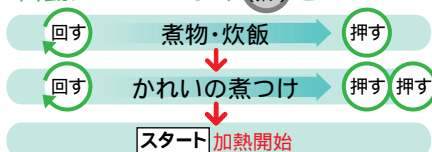
- ① 水タンクに水を入れる。(中ライン)
- ② 底の平らな深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八

丁みそ、混ぜ合わせたAを加え、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する。

- ③ 両面皿(角皿)に2の容器をのせる。

- ④ 3を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



手動でするときは
煮こみで約25分

黒豆

◆470kcal

材料(4人分)

黒豆	2カップ(280g)
----	------------

A

水	6 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	

- 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。(満水ライン)
- 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ブタにする。
- ④ 両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



途中、ピピッ...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、落としブタをしてスタートを押す。

加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、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)・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	下段	煮こみ	約3時間
煮物・炊飯	満水ライン	(角皿)		
黒豆				



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。

自動メニュー	水位	下段	煮こみ	約3時間
煮物・炊飯	満水ライン	(角皿)		
黒豆				



昆布豆

◆390kcal

材料(4人分)

大豆	2カップ(280g)
----	------------

A

水	6 ¹ / ₂ 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	

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
煮物・炊飯
炊飯

水位
中ライン

下段
炊き上げ
約33分
(1カップ)

(角皿)



ごはん

◆151kcal(1カップの1/4量) mL=cc

材料

米の量	水の量
1カップ(170g)	270mL~290mL
2カップ(340g)	540mL~560mL

*米1~2カップまで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(中ライン)
- ② 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)
- ③ 両面皿(角皿)に2をのせる。

- ④ 3を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動でするときは ———
煮こみで30~35分(2カップは35~40分)

- ⑤ 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

炒り大豆ごはん

◆387kcal(1/4量)

材料(米2カップ分) mL=cc

大豆	80g
米	2カップ(340g)
水	540~560mL
A	

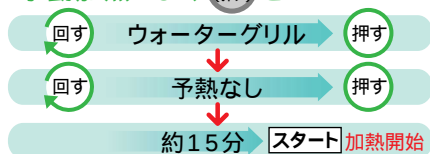
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

*米1~2カップまで自動でできます。

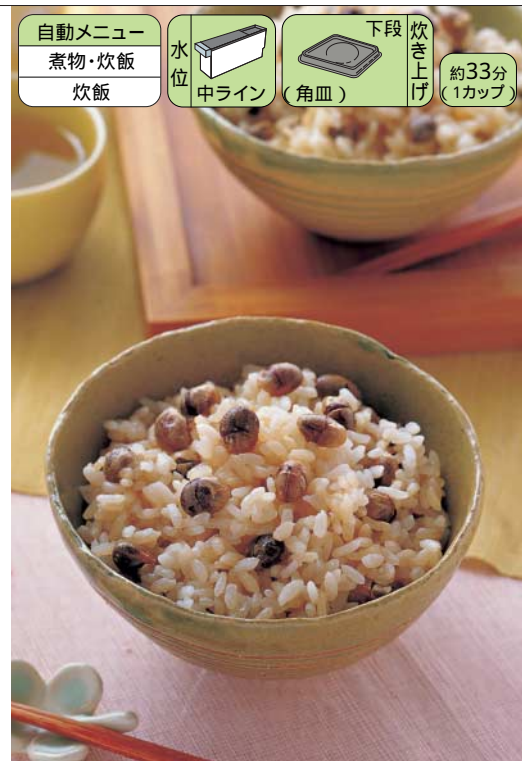
- ① 水タンクに水を入れる。(満水ライン: 大豆を炒る加熱と、炊飯加熱の両方に必要な水量)
- ② 両面皿(角皿)に大豆を広げる。

- ③ 2を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



- ④ 加熱後、大豆を取り出しておく。
- ⑤ 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水とAと大豆も加える。耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)
- ⑥ 両面皿(角皿)に5をのせる。
- ⑦ 6を下段に入れる。ごはん(上記)の4と同じ操作をし、5と同じようにする。



自動メニュー
煮物・炊飯
赤飯

水位
満水ライン

上段
炊き上げ
約40分
(10分含む)

(蒸・受皿)



赤飯

◆345kcal(1/4量)

材料(米2カップ分) mL=cc

もち米	2カップ(340g)
あずき	50g
あずきのゆで汁(た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。(満水ライン)
- ② あずきをゆでる。(ゆで汁は残しておく)底の平らな深い耐熱容器に洗ったもち米とあずきのゆで汁(た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 両面皿(蒸・受皿)に2をのせる。
- ④ 3を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



途中、ピッピッ...という報知音が鳴れば(残り時間が21分のとき)取り出して全体を混ぜ、スタートを押す。

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

——— 手動でするときは ———
蒸し物(強)で約19分のとあと全体を混ぜ、続けて延長で約11分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

山菜おこわ

◆323kcal(1/4量)

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 水タンクに水を入れる。(満水ライン)

② 洗ったもち米と水を底の平らな深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

③ 水気をきった山菜の水煮、Aを2に加える。

④ 両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。

⑤ 4を上段に入れる。赤飯(116ページ)の4と同じ操作をする。



パエリア

◆540kcal

材料(4人分)	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
アルミホイル	

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。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定)を押す...



——— 手動するときには ———
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの250 で約25分

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。

① 水タンクに水を入れる。(中ライン)

② 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは小さじ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 両面皿(角皿)の中央に6をのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおう。

おかゆ

◆151kcal

材料(2人分)	
米	1/2カップ(85g)
水	5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。次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定)を押す...



加熱後、延長機能を使って約10分に合わせ、スタートを押す。

