

自動メニュー
煮物・赤飯
乾物の煮物

水位
水位1

下段
角皿

煮こみ
約30分

「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。

パリエーション ひじきの煮物

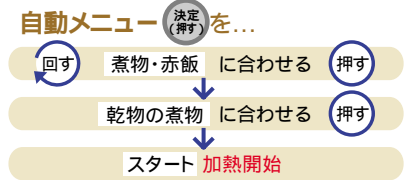
煮こみは「切り干し大根の煮物」と
同じ要領です。

- 材料(4人分)
- ひじき …………… 30g(乾燥)
 - 油揚げ …………… 2枚
 - にんじん …………… 40g
 - 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)
- 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**」に合致する。

手動ですときは _____
煮こみで約40分

⑤ 4を下段に入れる。 次の操作をする。



手動ですときは _____
煮こみで約30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)
- ② 切り干し大根は、約20分水につけて
もどす。もど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。

自動メニュー
煮物・赤飯
野菜の煮物

水位
水位1

下段
角皿

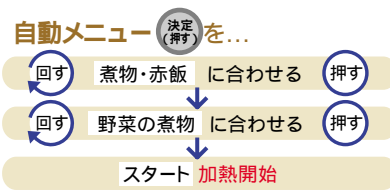
煮こみ
約50分

里いもの煮物

- 材料(4人分) 161kcal 塩分1.6g
- 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。

- 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
だし汁	1 ¹ / ₂ カップ
砂糖	大さじ3
A 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1枚の煮物(106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



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

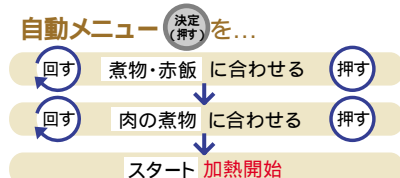
- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 底の平らな深い耐熱容器に牛肉

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。



油抜きしたとり肉を使って

とりの柔らか梅酒煮

材料(2人分) 254kcal 塩分2.6g

とりもも肉	2枚(1枚250g 0油抜き前)
梅酒、水	各1カップ
A 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

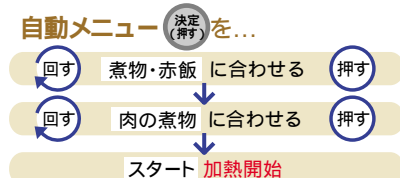
オープン用クッキングペーパー

- 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。



手動ですときは _____
煮こみで約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)
酒	1/2カップ
A 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

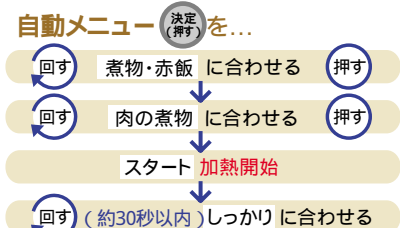
オープン用クッキングペーパー

- 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。



手動ですときは _____
煮こみで約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。

自動メニュー
煮物・赤飯
肉の煮物

水位
水位2

下段
角皿

煮こみ
約1時間



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

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ブタにし、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 ^{決定(押す)} を...

回す 煮物・赤飯 に合わせる (押す)

回す 肉の煮物 に合わせる (押す)

スタート 加熱開始

手動するときには
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
煮こみ

水位
水位2

下段
角皿

煮こみ

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 …… 3 1/2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。
- 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ブタにし、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 ^{決定(押す)} を...

回す 煮こみ に合わせる (押す)

回す 約2時間に合わせるスタート 加熱開始

かれいの煮つけ

材料(2尾分)

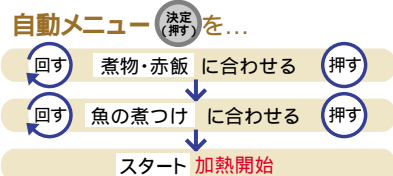
119kcal(1尾) 塩分1.1g mL=cc

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分ける。

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。



手動ですときは
 煮こみで約25分
 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。

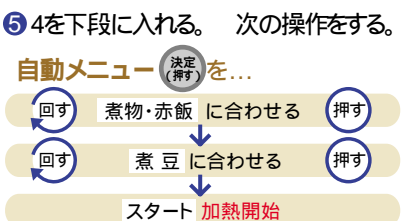


黒豆

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。



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、落としフタをしてスタートを押す。

加熱途中に取り出す場合は、どりけしは押さずに、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。
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。

