SHARP

メニュー集

KN-HT16E

HEALSIO

ヘルシオ ホットクック


筑前煮


スペアリブの煮こみ


甘酒


チキンと野菜のカレー（無水カレー）

食材と調味料を入れるだけ！

ホットくクッキング！

CONTENTS

メニュー集の料理をお作りになる前に　4〜5ページ

カレー・スープ

メニュー番号		ページ
1-1	■チキンと野菜のカレー(無水カレー)	6
1-2	■ビーフカレー	6
	■クリームシチュー	7
	■ビーフストロガノフ	7
1-3	■キーマカレー	8
	■ドライカレー	8
	■グリーンカレー	8
1-4	■ビーフシチュー	9
	■ボルシチ	9
1-5	■具だくさんみそ汁	11
	■けんちん汁	11
	■野菜スープ	12
1-6	■じゃがいものポタージュ	10
	■かぼちゃのポタージュ	10
	■さつまいものポタージュ	10
1-7	■クラムチャウダー	12
	■コーンスープ	12
1-8	■サムゲタン風スープ	13
1-9	■ポトフ	13
1-10	■ブイヤベース	13
手動1-1(まぜる)	●トムヤムクン	14
	●市販のスープあたため	14
手動1-2(まぜない)	●卵入りトマトスープ	14
	●肉の油抜き	14

煮物

メニュー番号		ページ
2-1	■肉じゃが	15
	■鶏と大根の煮物	15
2-2	■筑前煮	16
2-3	■かぼちゃの煮物	16
	■しょうがのさっと煮	16
2-4	■白菜と豚バラの重ね煮	17
2-5	■たこと里いもの煮物	17
2-6	■牛すじの煮こみ	18
	■スペアリブの煮こみ	18
2-7	■豚の角煮	19
2-8	■手羽元のタンドリー煮	19
2-9	■ミートソース	20
	■ポークビーンズ	20
	■チリコンカン	20
2-10	■さばのみそ煮	21
	■かれいの煮つけ	21
	■いわしの梅煮	21
	■ぶりの酢煮	21
	■アクアパッツァ(切り身魚)	22
2-11	■ぶり大根	22
	■たいのあら炊き	22
2-12	■おでん	23
	■ふろふき大根	23
	■ロールキャベツ	23
2-13	■回鍋肉(ホイコーロー)	24
	■八宝菜	24
	■鶏とカシューナッツの炒め煮	25
	■麻婆なす(マーボー)	25
	■鶏とブロッコリーのオイスター炒め	25
	■ゴーヤと豚のキムチ炒め	25
2-14	■豚バラ大根	26
	■白菜のクリーム煮	26
2-15	■パプリカとズッキーニのあえ物	27
	■小松菜とツナの煮物	27
	■ピーマンのじゃこあえ	27
2-16	■ひじきの煮物	28
	■きんぴら	28
	■里いもの煮ころがし	28
	■こんにゃくの甘辛煮	28
2-17	■きのこの佃煮	29
	■牛肉のしぐれ煮	29
2-18	■ラタトゥイユ	29
2-19	■肉みそ	30
	■バーニャカウダソース	30
2-20	■さんまの骨までやわらか煮	30
	■いわしの骨までやわらか煮	30
	■さんまの骨までやわらか煮(トマト風味)	30
2-21	■黒豆	31
	■昆布豆	31
	■五目豆	31
2-22	■おかゆ	32
手動2-1(まぜる)	●キャベツとじゃがいもとあさりの煮物	34
	●トマトリゾット	34
手動2-2(まぜない)	●ごはん	32
	●いかめし	33
	●切り干し大根の煮物	33
	●卵の花	33

無水 水やだし汁を加えずに調理するメニュー　予約の設定ができるメニュー

ゆで物

メニュー番号		ページ
3-1 無水	■ほうれん草／小松菜	35
3-2 無水	■ブロッコリー	35
3-3 無水	■アスパラガス	35
3-4	■いも／かぼちゃ	35
3-5	■丸ごといも	35
3-6 無水	■鶏肉(むね肉)／豚肉(バラかたまり肉)	35
3-7 無水	■えび(ブラックタイガーなど)	35
3-8 無水	■いか	35
	■いかとトマトのイタリアン	36
3-9	■ゆで卵	35
手動3	●蒸し野菜のバーニャカウダ	36
	●卵入りポテトサラダ	36

蒸し物

メニュー番号		ページ
4-1	■シュウマイ(あたため)	37
4-2	■中華まん(あたため)	37
4-3	■ソーセージ	37
4-4	■茶わん蒸し	38
手動4	●海の幸のホイル蒸し	38

めん類

メニュー番号		ページ
5-1	■スープパスタ	39
	■シーフードのクリームパスタ	39
	■野菜たっぷりスープ春雨	40
5-2	■ナポリタン風パスタ	40
5-3	■煮こみうどん	40
5-4	■カレーうどん	41
5-5	■にゅうめん	41
5-6	■ちゃんぽん	42
5-7	■即席めん(インスタントラーメン)	42
手動5	●スパゲティ	43
	●そうめん	43

発酵・低温調理

メニュー番号		ページ
6-1	■塩麹(しおこうじ)	44
	■しょうゆ麹(こうじ)	44
6-2	■甘酒	45
	■さつまいもの甘酒	45
	■あずきの甘酒	45
	■雑穀の甘酒	45
	■にんじんとりんごの甘酒	45
6-3	■ヨーグルト	46
6-4	■クリームチーズ	46
6-5	■手作りみそ	47
6-6	■だし	47
6-7	■温泉卵	48
6-8	■手作り豆腐	48
手動6	●パン生地の発酵	48

お菓子・パン他

メニュー番号		ページ
7-1	■スポンジケーキ	50
	■野菜ジュースのケーキ	51
7-2	■ブラウニー	49
7-3	■りんごのコンポート	52
7-4	■ジャム(いちご)	51
	■ジャム(キウイ)	51
	■ジャム(オレンジ)	51
7-5	■カスタードクリーム	52
	■ホワイトソース	52
7-6	■つぶあん	53
7-7	■小麦パン	54
	■米粉入りパン	54
	■シナモンロール	55
7-8	■パンプディング	53
手動7	●りんごのケーキ	55

■カタログなどに記載のメニュー集掲載メニュー数138とはもくじのメニュー名に■印がついている自動メニュー121に、●印がついている手動メニュー17を加えたものです。

メニュー集の料理をお作りになる前に

基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

チキンと野菜のカレー（無水カレー）

野菜の水分をしっかり出した後、上手に混ぜて味をなじませます。

② 自動 カレー・スープ 1-1　⑤ 調理時間 約1時間5分　① まぜ技ユニット / 無水 / 予約可

材料（4人分） 約327kcal	4人分	2人分
トマト（角切り）	3個（450g）	1 1/2個（225g）
玉ねぎ（みじん切り）	2個（400g）	1個（200g）
セロリ（みじん切り）	1本（100g）	1/2本（50g）
③ 鶏手羽元	8本（1本60g）	4本
にんにく、しょうが（すりおろす）	各適量	各適量
市販のカレールー	4〜5皿分	2〜3皿分

＊2〜4人分まで自動でできます。



メモ　•鶏手羽元のかわりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

⑥ 自動を選択して決定：決定 2回押す 自動 → カテゴリーを選択して決定：〈 〉 決定 → カレー・スープ 1 → メニュー番号を選択：〈 〉 カレー・スープ 1-1 → スタート

①マーク

- まぜ技ユニット：まぜ技ユニットを使うメニューです。
- 無水：水やだし汁を加えずに調理するメニューです。
- 予約可：予約の設定ができるメニューです。
- 蒸し板：蒸し板を使うメニューです。

②メニュー番号

調理するメニューに合わせて設定するメニュー番号です。

③材料

＜自動調理＞
・記載の分量で調理してください。
・＊印の分量範囲が自動でできます。特に記載のない限り、作る分量に合わせて準備してください。
　記載の分量が4人分の場合、2人分は4人分の半量、6人分は1.5倍量にします。

＜手動調理＞
＊印の分量範囲が、同様の設定時間で加熱できます。

●計量について
大さじ1＝15mL 小さじ1＝5mLを使用しています。　※1mL＝1ccです。

●最大調理容量について
食材や水分の最大量は、以下の量を目安にしてください。
＜食材＞
・まぜ技ユニットに当たらない量
＜水分＞
・メニュー集掲載メニューで「水位MAX」の線を超える場合は、内鍋の上部から4cm以下までの量。
・メニュー集掲載以外のメニューは、全材料を入れて内鍋の「水位MAX」の線を超えない量。



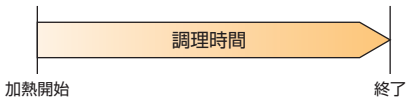
●カロリー
文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、計算したカロリーの目安です。(特に分量の記載のないものは1人分です。)

④お料理写真

●盛り付け例です。材料表にない飾りや付け合わせもあります。
●食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

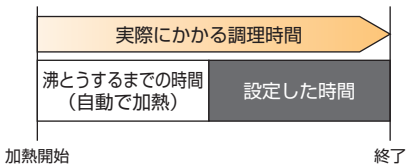
⑤時間・温度

<自動調理> 調理時間 約1時間30分



材料表に記載の分量を作るときの、加熱開始から終了までの調理時間の目安を表しています。
※実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。
※**6発酵**のときは、温度の目安も記載しています。

<手動調理> 設定時間 約5分



設定する加熱時間の目安を表しています。
そのため、実際にかかる調理時間は、設定した時間よりも長くかかります。
※**1カレー・スープ～5めん類**は、沸とうまで、
6発酵、7お菓子は、メニューに適した温度まで、
自動で加熱するので、その後の調理時間を設定します。

⑥操作

メニュー/決定キー 決定 、上下キー ∧ ∨ を使って、メニュー番号、調理時間などを設定し、スタートします（詳しくは取扱説明書参照）。

最初に自動または手動を選びます。

<自動調理> メニュー番号を選んで、加熱をスタートします。

<手動調理> カテゴリー／メニュー番号、調理時間を設定してスタートします。
6発酵は、温度と調理時間を設定します。

予約調理について

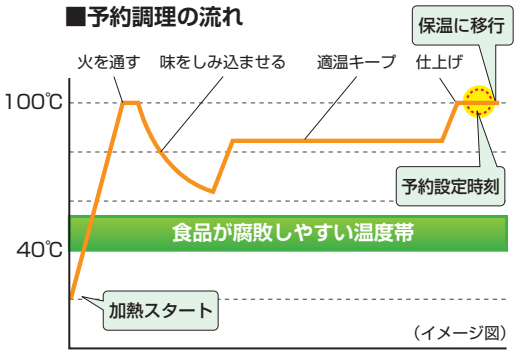
予約可

スタート後、すぐに加熱が始まり、設定した時刻に、食べごろに仕上げます。

・予約可能時間は、最大15時間です。
・加える水の量や下ごしらえが通常調理と異なるメニューがあります。
詳細は各メニューを参照ください。

<通常調理の仕上がりと比べて>
・全体に味や色がなじみます。
・肉類は柔らかい仕上がりになります。
・野菜は、水分が出やすくなるため、メニューによっては仕上がり時の水分量が多くなることや、野菜が柔らかくなることがあります。

■予約調理の流れ



お料理の仕上がり

食材の種類、切り方、入れ方などにより仕上がりが異なることがあります。
加熱後、加熱が足りない場合は、延長機能で加熱を追加してください。

食品の出し入れ

加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、ご注意ください。

このメニュー集に掲載されていないメニューをお作りになるときは

ホットクックは通常の鍋調理に比べ、食材の水分を活かす構造と加熱をしています。
一般的なレシピを参考に調理する場合は、以下のポイントを参考にしてください。

・自動メニューの中から、類似メニューを選び、自動で加熱することをおすすめします。
・類似メニューがない場合は、手動調理で加熱してください。
設定時間は、沸とう後の加熱時間です。「沸とう後、20分煮る」などの記載があれば、「20分」を設定してください。
・煮物のだし汁などは、一般的なレシピの分量より約1/3量減らすことができます。
ただし、食材から出る水分量が異なるため、様子を見ながら調整してください。

カレー・スープ

自動でタイミングよくかき混ぜたり、火力調節をして仕上げます。
※メニューによっては、まぜ技ユニットを使わない（混ぜない）ものもあります。各メニューをご参照ください。

チキンと野菜のカレー（無水カレー）

野菜の水分をしっかり出した後、上手に混ぜて味をなじませます。



自動 カレー・スープ 1-1　調理時間 約1時間5分　まぜ技ユニット　無水　予約可

材料（4人分） 約327kcal	4人分	2人分
トマト（角切り）	3個（450g）	1 1/2個（225g）
玉ねぎ（みじん切り）	2個（400g）	1個（200g）
セロリ（みじん切り）	1本（100g）	1/2本（50g）
鶏手羽元	8本（1本60g）	4本
にんにく、しょうが（すりおろす）	各適量	各適量
市販のカレールー	4～5皿分	2～3皿分

＊2～4人分まで自動でできます。

メモ
- 鶏手羽元のかわりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　決定 2回押す　自動 → カテゴリーを選択して決定　∧ ∨　決定　カレー・スープ 1 → メニュー番号を選択　∧ ∨　カレー・スープ 1-1 → スタート


加熱前


加熱後

ビーフカレー

じゃがいもやにんじんを使った昔ながらのカレーやシチューを、煮崩れを抑えて上手に仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-2　調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可

材料（4人分） 約332kcal	
牛角切り肉	250g
玉ねぎ（くし切り）	2個（400g）
にんじん（乱切り）	1/2本（100g）
じゃがいも（4～6つ切り）	2個（300g）
市販のカレールー	4～5皿分
水	カレールーのパッケージの表示より約250mL減らした水の分量

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に牛肉、野菜、水を入れ、その上に市販のカレールーを入れる。
3 2 を本体にセットする。

自動を選択して決定　決定 2回押す　自動 → カテゴリーを選択して決定　∧ ∨　決定　カレー・スープ 1 → メニュー番号を選択　∧ ∨　カレー・スープ 1-2 → スタート

※カレールーの種類や、食材から出る水分量によってとろみが変わるので、水の量は調整してください。

自動 カレー・スープ 1-2　ビーフカレー（6ページ）と同じ操作でできるメニュー



クリームシチュー

材料（4人分）　約372kcal

A
- 鶏もも肉（ひと口大に切る）……1枚（250g）
- じゃがいも（4つ切り）…3個（450g）
- にんじん（乱切り）……1本（200g）

塩、こしょう …… 各適量
薄力粉 …… 大さじ4
玉ねぎ（くし切り）……1個（200g）

B
- バター（小さめに切る）……30g
- 白ワイン …… 大さじ2
- コンソメ（顆粒）…… 大さじ1
- ローリエ …… 1枚
- 水 …… 200mL

牛乳 …… 200mL

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 大きめのビニール袋にAを入れ、塩、こしょうを加えて下味をつけてから、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶして約5分おき、なじませる。
（1枚の袋に入りきらない場合は、複数に分けてもよいでしょう）

※材料にまんべんなく薄力粉をまぶすことで、なめらかに仕上がります。
薄力粉が内鍋の底にたまった状態で加熱するとダマの原因になります。



3 内鍋に玉ねぎ、**2**、Bの順に入れ、本体にセットする。

4 加熱後、やけどに気をつけて内鍋に牛乳を加え、延長で約5分加熱を続ける。

※加熱後、ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
（延長表示が消えた場合や予約調理をした場合は、**手動 カレー・スープ1-2（まぜない）**で設定時間を約5分に合わせて加熱します。）



ビーフストロガノフ

材料（4人分）　約298kcal

牛肉（焼き肉用）……400g
塩、こしょう ……各少々
薄力粉 …… 大さじ3
玉ねぎ（薄切り）……2個（400g）
マッシュルーム（薄切り）…1パック（100g）
トマトピューレ …… 100g
コンソメ（顆粒）…… 小さじ2
サワークリーム …… 20g

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 牛肉は1cm幅の細切りにして、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。

3 内鍋に玉ねぎ、マッシュルーム、**2**、トマトピューレ、コンソメの順に入れ、本体にセットする。

4 加熱後、サワークリームを入れて軽く混ぜる。
※写真はバターライスと盛り付けし、サワークリームをトッピングしています。

キーマカレー

上手にかき混ぜながら、
カレーを短時間で仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-3　調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可

材料（4人分）約267kcal

トマト（1.5〜2cmの角切り）……大1個（200g）
玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
なす（1.5〜2cmの角切り）……1本（100g）
パプリカ（1.5〜2cmの角切り）……1個
合びき肉（軽くほぐす）……300g
市販のカレールー……2皿分
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れて表面を平らにならし、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → カレー・スープ 1 → ∧ ∨ → カレー・スープ 1-3 → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

自動 カレー・スープ 1-3 キーマカレーと同じ操作でできるメニュー



ドライカレー

材料（4人分）約311kcal

玉ねぎ（みじん切り）……2個（400g）
にんじん（みじん切り）……1本（200g）
ピーマン（みじん切り）……2個
にんにく（みじん切り）……少々
サラダ油……大さじ1
合びき肉……300g
薄力粉……大さじ2
カレー粉……大さじ3
ケチャップ……大さじ3
ウスターソース……大さじ1 1/2
コンソメ（顆粒）……大さじ1
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、よく混ぜて表面を平らにならし、本体にセットする。

3 加熱後、全体を混ぜる。
※写真はサフランライスと盛り付けています。



グリーンカレー

材料（4人分）約302kcal

鶏もも肉……200g
なす……2本（200g）
たけのこの水煮……100g
パプリカ（赤）……1個
グリーンカレーペースト（市販品）※……50g
ココナッツミルク……400mL
ナンプラー……大さじ1 1/2
砂糖……大さじ1 1/2
※グリーンカレーペーストは、パッケージに記載の分量を目安に水分量400mLに見合う分量に調整してください。
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 鶏肉はひと口大に切る。なすは長さを半分にして縦6等分に、たけのこは薄切り、パプリカは1.5cm幅に切る。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

ビーフシチュー

やさしく混ぜながらじっくり煮こんで、
お肉を柔らかく仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-4　調理時間 約1時間25分　まぜ技ユニット　無水　予約可

材料（4人分）約444kcal

- 牛角切り肉 …… 400g
- 塩、こしょう …… 各少々
- 薄力粉 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1
- 赤ワイン …… 大さじ3
- A
  - 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 …… 8個
- B
  - デミグラスソース（缶詰） …… 1缶（290g）
  - ケチャップ …… 大さじ2
  - コンソメ（顆粒） …… 小さじ2
  - にんにく（みじん切り） …… ひとかけ
  - 赤ワイン …… 100mL

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 牛肉に塩、こしょうをし、薄力粉を全体にまぶす。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。

3 内鍋にA、**2**、Bの順に入れて表面をならし、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す）　自動　→　へ　v　決定　カレー・スープ 1　→　へ　v　カレー・スープ 1-4　→　スタート

自動 カレー・スープ 1-4　ビーフシチューと同じ操作でできるメニュー



ボルシチ

材料（4人分）約358kcal

- 牛角切り肉 …… 300g
- A
  - じゃがいも …… 1個（150g）
  - にんじん …… 1本（200g）
  - キャベツ …… 100g
  - 玉ねぎ …… 1個（200g）
- にんにく …… ひとかけ
- ビーツ（缶詰・汁ごと） …… 1缶（400g）
- トマトの水煮（缶詰） …… 1/2缶（200g）
- バター …… 20g
- ローリエ …… 1枚
- コンソメ（顆粒） …… 大さじ2
- 塩、こしょう …… 各少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 Aは食べやすい大きさに切る。にんにくはつぶす。トマトの水煮は粗く刻む。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

※写真は、加熱後にサワークリームを添えています。

じゃがいものポタージュ

野菜をつぶしながらかき混ぜて仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-6　調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可

材料（4人分） 約98kcal

A
- じゃがいも（2〜3cmの角切り）……2個（300g）
- 玉ねぎ（横薄切り、下図参照）……1/2個（100g）
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- 水……200mL

牛乳……200mL
塩……適量

＊4〜6人分まで自動でできます。

※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切られ、加熱されやすくなります。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す）→ 自動 → ∧ ∨ → 決定 → カレー・スープ 1 → ∧ ∨ → カレー・スープ 1-6 → スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に牛乳を加える。
※残り時間が約6分のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※予約調理のときは、予約設定時間に「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

ふたを閉めて スタート する。

4 加熱後、塩で味を整える。
※少し粒が残る仕上がりになります。

じゃがいものポタージュアレンジメニュー

じゃがいもを他の材料に変えて同じ要領で作ります。

＊4〜6人分まで自動でできます。

かぼちゃのポタージュ



材料（4人分） 約129kcal

かぼちゃ400gは皮をむき、
2〜3cm角に切る。

さつまいものポタージュ



材料（4人分） 約121kcal

さつまいも1本（250g）は皮をむき、
2〜3cm角に切る。
水は300mLにする。

具だくさんみそ汁

根菜などもほど良く加熱し、素材の味を活かした汁ものに仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-5　調理時間 約25分　まぜ技ユニット　予約可

材料（4人分）

好みの具（野菜、豆腐、肉など）……400g
みそ……40g
だし汁……600mL
＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはささがきにする。その他の野菜、豆腐、肉などの具は好みの大きさに切る。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　カレー・スープ 1 → ∧ ∨　カレー・スープ 1-5 → スタート

※みその香りを残したい、豆腐のすだちが気になる、わかめや葉野菜の歯ごたえを残したい場合などは、加熱後やけどに気をつけて内鍋に加え、延長で2〜3分、加熱を続けます。
加熱後、ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
（延長表示が消えた場合や予約調理をした場合は、手動 カレー・スープ1-1（まぜる）で時間を約3分に合わせて加熱します。）

自動 カレー・スープ 1-5　具だくさんみそ汁と同じ操作でできるメニュー



けんちん汁

材料（4人分）

好みの具（野菜、こんにゃくなど）……400g
豆腐……150g
酒……大さじ1
ごま油……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ1/2
だし汁……600mL
＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはささがきにする。豆腐は粗く崩す。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動 カレー・スープ 1-5　具だくさんみそ汁（11ページ）と同じ操作でできるメニュー



野菜スープ

材料（4人分）約84kcal

トマト（ざく切り）…… 大1個（200g）
セロリ（1cmの角切り）……1/3本（30g）
玉ねぎ（1cmの角切り）……1/2個（100g）
じゃがいも（1cmの角切り）…1/2個（75g）
にんじん（1cmの角切り）…1/2本（100g）
ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
コンソメ（顆粒）…… 小さじ2
ローリエ……1枚
塩、こしょう…… 各少々
水……400mL
＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

クラムチャウダー

かき混ぜながらやさしく加熱します。

自動 カレー・スープ 1-7　調理時間 約25分　まぜ技ユニット



材料（4人分）約211kcal

あさりの水煮（缶詰・むき身）……1缶（60g）
A
- ベーコン（1cm幅に切る）……2枚
- 玉ねぎ（1cmの角切り）…… 1/2個（100g）
- じゃがいも（1cmの角切り）…… 1/2個（75g）
- にんじん（1cmの角切り）…… 1/2本（100g）

薄力粉 …… 大さじ3
バター …… 20g
コンソメ …… 小さじ2
あさり水煮缶の汁（水を加える）……200mL
牛乳 …… 400mL
塩、こしょう …… 各少々
＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 大きめのビニール袋にAを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。
3 内鍋に2、残りの材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　カレー・スープ 1 → ∧ ∨　カレー・スープ 1-7 → スタート

自動 カレー・スープ 1-7　クラムチャウダーと同じ操作でできるメニュー



コーンスープ

材料（4人分）約178kcal

スイートコーン（缶詰・クリーム）……190g
玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
牛乳 …… 400mL
バター……30g
コンソメ（顆粒）……小さじ2
塩、こしょう ……各少々
＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

サムゲタン風スープ

鶏をじっくり煮こんで、柔らかく仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-8　調理時間 約1時間　予約可

材料(4人分) 約216kcal

鶏手羽先……8本(1本60g)
もち米……大さじ3
A
- にんにく……2かけ
- しょうが(薄切り)……1かけ
- なつめ……4個
- クコの実……適量
- 白ねぎ(小口切り)……1/3本
- 松の実……15g

水……800mL
塩、こしょう……各適量
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 もち米は洗って水に30分ほどつけ、ざるに上げて水気をきる。
2 手羽先は関節部分で半分に切る。
3 内鍋に1、2とAを入れ、水を加えて本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1 → ∧ ∨ カレー・スープ 1-8 → スタート

4 加熱後、好みで塩、こしょうをする。

ポトフ

コトコト煮こんで、素材の味をしっかり引き出します。



自動 カレー・スープ 1-9　調理時間 約1時間5分　予約可

材料(4人分) 約207kcal

じゃがいも(4〜6つ切り)……2個(300g)
玉ねぎ(くし切り)……1個(200g)
にんじん(乱切り)……1本(200g)
キャベツ(くし切り)……300g
ウインナー……8本
コンソメ(顆粒)……大さじ2
塩、こしょう……各少々
水……500mL
＊2〜4人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。
但し、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、
水は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

1 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1 → ∧ ∨ カレー・スープ 1-9 → スタート

ブイヤベース

ほど良い火力で魚介をふっくら仕上げます。



自動 カレー・スープ 1-10　調理時間 約1時間　無水

材料(4人分) 約294kcal

A
- 玉ねぎ(薄切り)……2個(400g)
- セロリ(みじん切り)……1本(100g)
- にんにく(みじん切り)……ひとかけ
- トマト(乱切り)……2個(300g)

いか……1杯(250g)
ムール貝(下処理する)……4個
マッシュルーム……8個
パプリカ(赤・黄／各4等分に切る)…各1/4個
白身魚(半分に切る)……2切れ
有頭えび……4尾
塩……小さじ1
こしょう……少々
コンソメ(顆粒)……小さじ2
白ワイン……100mL
サフラン
(あらかじめ分量の白ワインに漬けておく)
……5〜10本
バター……10g
ローリエ……1枚
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 いかは内臓を抜いて水洗いする。胴は輪切りにする。有頭えびは、背ワタを取る。
2 内鍋にAを入れてから、1と残りの材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1 → ∧ ∨ カレー・スープ 1-10 → スタート

手動 カレー・スープ1-1（まぜる）

かき混ぜながらむらなく加熱します。

まぜ技ユニット

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定 メニュー ∧ ∨ 決定 手動 → カテゴリーを選択して決定 ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1 →

メニュー番号を選択して決定 ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1-1 → 時間を設定 ∧ ∨ 設定時間（各メニュー参照） → スタート

トムヤムクン

設定時間 約10分　まぜ技ユニット



材料（4人分） 約85kcal

A
- エリンギ（半分の長さの薄切り）…… 100g
- トムヤムペースト（市販品）…… 大さじ3
- 水 …… 600mL

えび（殻と背ワタを取る）……12尾（1尾20g）

※トムヤムペーストの分量は、パッケージに記載の分量を目安に好みの量に調整してください。

＊2～6人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットし、手動 カレー・スープ1-1（まぜる）で設定時間を約10分に合わせて加熱する。

3 加熱後、やけどに気をつけて内鍋にえびを加え、延長で約5分加熱し、えびに火を通す。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。※大きいえびを使うときは、様子を見ながら加熱を延長してください。

市販のスープあたため

設定時間 約1分　まぜ技ユニット

材料

スープ（缶詰やパック入り市販品）…… 400～1600mL（水位MAXまで）

※濃縮タイプ、粉末タイプなどを使うときは、パッケージに記載の分量の水や牛乳などを加えたもの

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にスープを入れ、本体にセットし、手動 カレー・スープ1-1（まぜる）で設定時間を約1分に合わせて加熱する。

手動 カレー・スープ1-2（まぜない）

沸とうするまで強火で加熱した後、火力を弱めて仕上げます。

1 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定 メニュー ∧ ∨ 決定 手動 → カテゴリーを選択して決定 ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1 →

メニュー番号を選択して決定 ∧ ∨ 決定 カレー・スープ 1-2 → 時間を設定 ∧ ∨ 設定時間（各メニュー参照） → スタート

卵入りトマトスープ

設定時間 約2分



材料（4人分） 約186kcal

- ベーコン（4等分に切る）…… 4枚
- トマト（ざく切り）…… 1個（200g）
- コンソメ（顆粒）…… 小さじ2
- 水 …… 200mL
- 粉チーズ …… 小さじ4
- 塩、こしょう …… 各少々
- 卵 …… 4個

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋にベーコンを敷き、卵以外の残りの材料を入れ、卵を割り入れる。

2 1 を本体にセットし、手動 カレー・スープ1-2（まぜない）で設定時間を約2分に合わせて加熱する。

※卵は、保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。卵がゆるいときは、1分を目安に加熱を延長してください。

肉の油抜き

設定時間 約30分　※豚バラ肉の場合

材料

- 豚バラ肉（かたまり、5cm角に切る）など …… 800g
- 水 …… 800mL
- しょうが（薄切り）、白ねぎの青い部分…… 各適量

1 内鍋に全材料を入れ、本体にセットし、手動 カレー・スープ1-2（まぜない）で設定時間を約30分に合わせて加熱する。

2 加熱後、やけどに気をつけて肉を取り出し、ぬるま湯で洗う。

煮物

材料を準備してセットすれば、分量が異なっても、自動でタイミングよくかき混ぜたり火力調節をして仕上げます。
※メニューによっては、まぜ技ユニットを使わない（混ぜない）ものもあります。
各メニューをご参照ください。

肉じゃが

上手に混ぜながら、
煮くずれを抑えて味をしみこませます。



自動 煮物 2-1　調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水

材料（4人分） 約298kcal	4人分	2人分
じゃがいも（4〜6つ切り）	3個（450g）	1 1/2個（225g）
玉ねぎ（くし切り）	2個（400g）	1個（200g）
にんじん（乱切り）	1/2本（100g）	1/4本（50g）
牛バラ薄切り肉（3〜4cm幅に切る）	200g	100g
A しょうゆ	大さじ4	大さじ2
A 酒	大さじ3	大さじ1 1/2
A 砂糖	大さじ3	大さじ1 1/2
A みりん	大さじ2	大さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に野菜の半量を入れてから、牛肉の半量をほぐして入れる。その上に残りの野菜、さらに残りの牛肉をほぐして入れて、Aを入れる。



3 **2**を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す） 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-1 → スタート

自動 煮物 2-1 肉じゃがと同じ操作でできるメニュー



鶏と大根の煮物

材料（4人分） 約188kcal

- 鶏もも肉（ひと口大に切る） 1枚（250g）
- 大根（3cm厚さのいちょう切り） 500g
- A しょうゆ 大さじ3
- A みりん 大さじ3
- だしパック（下記参照） 1個

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にだしパックとAを入れてから、鶏肉と大根を入れ、本体にセットする。

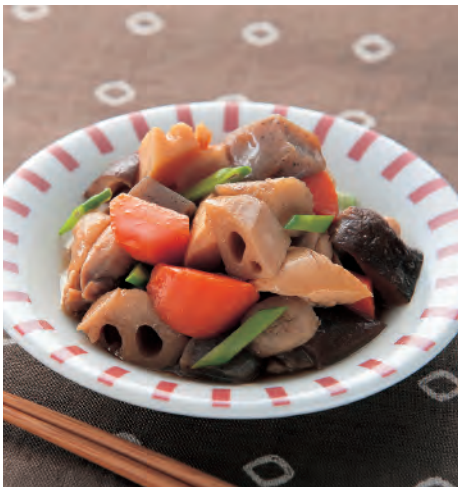
だしパック

かつお節1.5gと1×2cm角の昆布1枚をお茶パックに入れたもの（端は内側に折りこみます）、または市販のだしパックを使います。
※だしパックの代わりに、顆粒だしの素でも作れます。



筑前煮

上手に混ぜながら、味をしみ込ませます。



自動 煮物 2-2　調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　予約可

材料（4人分）約244kcal

A
- 鶏もも肉……1枚（250g）
- れんこん……100g
- ごぼう……小1/2本（65g）
- 干ししいたけ（水でもどす）……4枚
- にんじん……1本（200g）
- たけのこの水煮……200g

こんにゃく……1/2枚（125g）

B
- 酒……大さじ3
- しょうゆ……大さじ3
- 砂糖……大さじ2 1/2
- ごま油……小さじ2
- 塩……適量

だしパック（15ページ参照）……1個

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 Aは全てひと口大に切る。れんこん、ごぼうは水にさらす。

3 こんにゃくはひと口大にちぎり、塩（分量外）をふって軽くもみ、湯通しする。

4 内鍋にだしパックとBを入れてから、2 、3 を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-2 → スタート

かぼちゃの煮物

混ぜずに、食材を煮こみます。



自動 煮物 2-3　調理時間 約20分　無水　予約可

材料（4人分）約162kcal

- かぼちゃ……500g

A
- 酒……大さじ3
- みりん……大さじ3
- 砂糖……大さじ1 1/2
- しょうゆ……大さじ1/2
- 塩……少々

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

1 かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

2 内鍋に 1 を皮を下にして重ならないように並べる。
混ぜ合わせたAを全体にまわしかけ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-3 → スタート

自動 煮物 2-3 かぼちゃの煮物と同じ操作でできるメニュー



しょうがのさっと煮

材料 約299kcal（全量）

- しょうが（細切り）……200g
- 生しいたけ（薄切り）……6枚
- 酒……大さじ3
- しょうゆ……大さじ3
- 砂糖……大さじ2
- みりん……大さじ2

1 しょうがは塩でもんで約30分おいた後、熱湯で洗い、水気をきる。
※辛みを抑えたいときは、2〜3回洗ってもよいでしょう。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

白菜と豚バラの重ね煮

白菜の甘みと豚肉の旨みを煮こんで引き出します。



自動 煮物 2-4　調理時間 約30分　無水

材料（4人分）約308kcal

白菜 …… 500g
豚バラ薄切り肉 …… 300g
塩、こしょう …… 各少々
コンソメ（顆粒）…… 小さじ1
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 白菜は一枚ずつにする。
2 白菜の上に豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。これをくり返し、重ねて層にする。
3 2を5cm幅に切って内鍋に入れ、コンソメをふる。
4 3を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-4 → スタート

たこと里いもの煮物

素材を柔らかく煮こんだ後、煮詰めて照りよく仕上げます。



自動 煮物 2-5　調理時間 約45分　まぜ技ユニット　無水

材料（4人分）約198kcal

ゆでだこ …… 300g
里いも …… 500g
A［砂糖、酒、みりん …… 各大さじ3
　しょうゆ …… 大さじ1
だしパック（15ページ参照）…… 1個
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 たこはひと口大に切り、里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗う。
里いもが大きい場合は半分に切る。
3 内鍋にだしパックとAを入れてから、2を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-5 → スタート

※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

牛すじの煮こみ

やさしくかき混ぜながらしっかりと煮こんで、お肉を柔らかく仕上げます。



自動 煮物 2-6　調理時間 約1時間30分

※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

まぜ技ユニット　無水　予約可

材料（4人分）約227kcal

- 牛すじ……500g
- A
  - しょうが（薄切り）、白ねぎの青い部分……各適量
  - 水……800mL
- こんにゃく……1枚
- B
  - 酒……大さじ4
  - みりん……大さじ4
  - 砂糖……大さじ3
  - しょうゆ……大さじ2

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、Bの材料は4人分と同じ量にします。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に、牛すじ、Aを入れ、本体にセットする。
手動 カレー・スープ1-2（まぜない）で設定時間を約10分に合わせてスタートし、油抜きをする。
加熱後、牛すじを洗いアクを取る。食べやすい大きさに切る。
※予約調理をするときは、油抜きの設定時間を約5分にするとよいでしょう。

3 こんにゃくは、ひと口大にちぎり、塩（分量外）をふって軽くもみ、湯通しする。

4 **2**の内鍋を軽く洗い、牛すじ、**3**とBを入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-6 → スタート

※牛すじを塩麹（しおこうじ）（40g）に一晩漬けてから調理すると、より柔らかく仕上がります。

自動 煮物 2-6 牛すじの煮こみと同じ操作でできるメニュー



スペアリブの煮こみ

材料（4人分）約566kcal

- スペアリブ……800g
- 玉ねぎ（薄切り）……1個（200g）
- バルサミコ酢……大さじ3
- しょうゆ……大さじ2
- はちみつ……大さじ1 1/2
- ケチャップ……大さじ1 1/2
- にんにく、しょうが（すりおろす）……各適量

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

豚の角煮

しっかりと煮こんで、お肉を柔らかく仕上げます。

自動 煮物 2-7　調理時間 約1時間35分　予約可

※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。



材料（4人分） 約860kcal

- 豚バラ肉（かたまり） …… 800g
- A
  - しょうが（薄切り）、白ねぎの青い部分 …… 各適量
  - 水 …… 1L
- B
  - 酒 …… 100mL
  - 砂糖 …… 大さじ5
  - しょうゆ …… 大さじ5
  - にんにく（薄切り） …… ひとかけ
  - しょうが（薄切り） …… ひとかけ
  - 水 …… 400mL

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、豚肉以外の材料は4人分と同じ量にします。

1 内鍋に5cm角に切った豚肉とAを入れ、本体にセットする。
手動 カレー・スープ1-2（まぜない）で設定時間を約30分に合わせてスタートし、**肉の油抜き**（14ページ参照）をする。
加熱後、肉を洗いアクを取る。

2 **1**の内鍋を軽く洗い、油抜きした肉とBを入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-7 → スタート

※煮汁は煮つめてかけてもよいでしょう。

手羽元のタンドリー煮

しっかりと煮こんで、お肉を柔らかくし、煮詰めて仕上げます。

自動 煮物 2-8　調理時間 約1時間　まぜ技ユニット　無水



材料（4人分） 約259kcal

- 鶏手羽元 …… 12本（1本60g）
- A
  - プレーンヨーグルト …… 120g
  - ケチャップ、カレー粉 …… 各小さじ4
  - 塩 …… 小さじ1
  - レモン汁、はちみつ …… 各小さじ2
  - にんにく、しょうが（すりおろす） …… 各小さじ2

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ビニール袋に鶏肉と混ぜ合わせたAを入れてよく揉みこみ、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。
（一晩漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。）

3 内鍋に**2**を漬け汁ごと入れる。

4 **3**を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-8 → スタート

※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

ミートソース

程よくほぐして、手作りならではの
具材のおいしさを残した仕上がりになります。



自動 煮物 2-9　調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可

材料（できあがり量約770g）　約828kcal（全量）

- 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
- にんじん（みじん切り）……1/2本（100g）
- にんにく（みじん切り）……ひとかけ
- 合びき肉……250g
- トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）……1缶（400g）
- 薄力粉……大さじ1 1/2
- ケチャップ……大さじ3
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々
- ローリエ……1枚

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → 煮物 2 → ∧ ∨ → 煮物 2-9 → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

自動 煮物 2-9 ミートソースと同じ操作でできるメニュー



ポークビーンズ

材料（4人分）　約339kcal

- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- 豚バラ薄切り肉（2cm幅に切る）……200g
- 大豆（水煮）……220g
- トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）…1缶（400g）
- コンソメ（顆粒）……大さじ1 1/2
- 塩、こしょう……各少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ（豚肉は軽くほぐして広げる）、本体にセットする。

3 加熱後、全体を混ぜる。



チリコンカン

材料（4人分）　約266kcal

- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- にんにく（みじん切り）……ひとかけ
- ピーマン（1cm角に切る）……4個
- 牛ひき肉（軽くほぐす）……200g
- キドニービーンズ（水煮・缶詰）……1缶（固形量240g）
- トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）……1缶（400g）
- コンソメ（顆粒）……小さじ1
- チリパウダー……大さじ2
- クミンパウダー……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- 赤ワイン……50mL
- ローリエ……1枚

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 キドニービーンズは水気をきっておく。

3 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

さばのみそ煮

魚に適した火力で、ふっくら柔らかく仕上げます。

自動 煮物 2-10　調理時間 約20分　無水



材料（2人分）約320kcal

- さば……2切れ（1切れ100g）
- A
  - 酒……50mL
  - 赤みそ……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうが（せん切り）……適量

1 内鍋にさばを重ならないように並べて、混ぜ合わせたAをまわしかける。

2 1を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　煮物 2 →

メニュー番号を選択

∧ ∨　煮物 2-10 → スタート

自動 煮物 2-10 さばのみそ煮と同じ操作でできるメニュー



かれいの煮つけ

材料（2人分）約172kcal

- かれい……2切れ（1切れ100g）
- A
  - 酒……大さじ3
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 砂糖……大さじ 1/2

1 かれいは皮に切り目を入れる。

2 内鍋にかれいを重ならないように並べて、混ぜ合わせたAをまわしかけ、本体にセットする。



いわしの梅煮

材料（4人分）約197kcal

- いわし……400g（4〜10尾）
- 塩……適量
- 梅干し……4個
- しょうが（せん切り）……ひとかけ
- A
  - 酒……大さじ3
  - みりん、酢……各大さじ2
  - しょうゆ、砂糖……各大さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 いわしは頭と内臓を除き、塩をふって20分ほどおき、水気をしっかりとふく。梅干しは種を取り、2〜3つにちぎる。

2 内鍋にいわしを重ならないように並べ、梅干し、しょうが、混ぜ合わせたAを加える。

3 2を本体にセットする。



ぶりの酢煮

材料（4人分）約245kcal

- ぶり……4切れ（1切れ80g）
- A
  - 酒……大さじ2
  - 塩……少々
- B
  - 酢……大さじ4
  - 酒……大さじ2
  - 薄口しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - 塩……少々

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、Bの材料は4人分と同じ量にします。

1 ぶりは1切れを2等分し、Aをかけてしばらくおく。

2 内鍋に水気をきった1を重ならないように並べ、Bを入れて、本体にセットする。

自動 煮物 2-10 さばのみそ煮（21ページ）と同じ操作でできるメニュー



アクアパッツァ（切り身魚）

材料（2人分） 約137kcal

- たい……2切れ（1切れ100g）
- 塩、こしょう……各適量
- オリーブオイル……大さじ1
- あさり……100g
- プチトマト……1/2パック（100g）
- にんにく（みじん切り）……1/2かけ
- 白ワイン……50mL
- ブラックオリーブ……適量

1 たいは両面に塩、こしょうをふる。

2 内鍋にオリーブオイルを入れ、1 を並べて、残りの材料を入れ、本体にセットする。

ぶり大根

しっかりと煮こんで、味をしみこませます。

自動 煮物 2-11　調理時間 約45分　予約可



材料（4人分） 約314kcal

- 大根（2cm厚さの半月切り）……1/2本（400g）
- ぶり……4切れ（1切れ80g）
- A
  - しょうが（せん切り）……1/2かけ
  - しょうゆ……大さじ4
  - 砂糖……大さじ4
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ3
  - 水……300mL

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 ぶりは熱湯をかけ、水気をきる。

2 内鍋に大根、1、Aの順に入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-11 → スタート

※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

自動 煮物 2-11 ぶり大根と同じ操作でできるメニュー



たいのあら炊き

材料（4人分） 約227kcal

- たいのあら……450g
- ごぼう……100g
- A
  - しょうゆ……大さじ4
  - 砂糖……大さじ4
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ3
  - 水……200mL

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 湯（80℃前後）を入れたボールにたいのあらを入れ、水にとってうろこや汚れをとる。

2 ごぼうは皮をむき、約6cm長さに切る。太い場合は縦に4等分にする。

3 内鍋に 1 の顔を下にして入れ、2とAを加える。

4 3 を本体にセットする。

おでん

最後までコトコト煮こんで、
しっかりと味を含ませます。

自動 煮物 2-12　調理時間 約1時間5分　予約可



材料（4人分）約316kcal

大根（2〜3cm厚さの輪切り）	10cm
早煮昆布	4個
じゃがいも（半分に切る）	2個
こんにゃく（4等分）	1/2枚
ちくわ（半分に切る）	2本
ゆで卵	4個
さつま揚げ（半分に切る）	2枚
しょうゆ	50mL
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	目安量800mL

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。

2 1 に材料がかぶる程度のだし汁を加え、本体にセットする。
※但し、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、だし汁は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

自動を選択して決定　決定 2回押す　自動 → カテゴリーを選択して決定　∧ ∨ 決定　煮物 2 → メニュー番号を選択　∧ ∨　煮物 2-12 → スタート

※ねりもの（はんぺんなど）のような調理中にふくらむ食材は、ふきこぼれなどの原因となるため、加熱しないでください。
材料表に記載のねりもの（ちくわ、さつま揚げ）は、記載の分量以上は加熱しないでください。

自動 煮物 2-12 おでんと同じ操作でできるメニュー



ふろふき大根

材料（4人分）約27kcal

大根（2〜3cm厚さの輪切り）	4切れ
だし汁	500mL
昆布	10cm角

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 大根は皮を厚めにむき面取りする。
裏面に十文字に1cm深さの切り込みを入れる。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。



ロールキャベツ

材料（4人分）約168kcal

キャベツ（ゆでたもの・固い芯はそぎ落とす）		8枚（400g）
パン粉		15g
牛乳		大さじ2
合びき肉		200g
塩		小さじ1/3
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
A	溶き卵	M 1/2個
A	こしょう	少々
B	コンソメ（顆粒）	小さじ2
B	水	500mL

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 パン粉は牛乳で湿らせておく。

2 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、1、Aを加えて混ぜる。

3 2 の生地を8等分し、俵型にする。芯を手前にして広げたキャベツで包み、巻き終わりを下にして内鍋に並べる。

4 3 にBを入れ、本体にセットする。

メモ
- 市販のロールキャベツでもできます。ロールキャベツとBを内鍋に入れて加熱します。

メインのおかずが手早く作れます♪



ホイコーロー 回鍋肉

強い火力で手早く火を通し、短時間で仕上げます。

自動 煮物 2-13　調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水

材料(4人分) 約366kcal

- 豚バラ薄切り肉(2〜3cm幅に切る)……300g
- 片栗粉……大さじ2
- A
  - キャベツ(ざく切り)……400g
  - ピーマン(乱切り)……4個
  - にんにく(薄切り)……2かけ
- B
  - 赤みそ、砂糖……各大さじ1 1/3
  - しょうゆ……小さじ2
  - トウバンジャン 豆板醤、ごま油……各小さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉に片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせておく。

3 内鍋にAの半量を入れてから、豚肉の半量をほぐして表面に広げ、Bを加える。その上に残りのA、さらに残りの豚肉をほぐして表面に広げ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-13 → スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

自動 煮物 2-13 ホイコーロー 回鍋肉と同じ操作でできるメニュー



八宝菜

材料(4人分) 約119kcal

- 肉・魚介類(豚肉、えび、いかなど)……250g
- 片栗粉……大さじ2
- 緑黄色野菜(ピーマン、パプリカ、にんじんなど)…300g
- 白菜……300g
- A
  - 酒……大さじ4
  - 薄口しょうゆ……小さじ2
  - 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ2
  - 塩、こしょう……各少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 えびは殻、尾、背ワタを取る。肉・魚介類に片栗粉をまぶす。にんじんは短冊切りにする。その他の食材はひと口大に切る。

3 内鍋に野菜、肉・魚介類の順に入れ、よく混ぜ合わせたAを加えて本体にセットする。

4 加熱後、全体を混ぜる。

自動 煮物 2-13 ホイコーロー 回鍋肉（24ページ）と同じ操作でできるメニュー



鶏とカシューナッツの炒め煮

材料（4人分） 約330kcal

- 鶏もも肉（2cm角に切る）…… 400g
- 片栗粉 …… 大さじ1
- A
  - ピーマン（2cm角に切る） …… 4個
  - 白ねぎ（1cm幅に切る） …… 1本
  - たけのこの水煮（1cm角に切る）… 50g
  - 塩、こしょう …… 各少々
  - カシューナッツ …… 60g
- B
  - 酒 …… 大さじ4
  - オイスターソース …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 鶏がらスープの素（顆粒） …… 小さじ1
  - しょうが（すりおろす） …… ひとかけ

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
3 内鍋にA、2の順に入れ、よく混ぜ合わせたBをまわしかける。
4 3を本体にセットする。
5 加熱後、全体を混ぜる。



麻婆（マーボー）なす

材料（4人分） 約183kcal

- A
  - 豚ひき肉 …… 200g
  - 甜麺醤（テンメンジャン） …… 大さじ2
  - 豆板醤（トウバンジャン） …… 小さじ1
  - 片栗粉 …… 大さじ1 1/2
  - 鶏がらスープの素（顆粒） … 小さじ1
  - 酒 …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - オイスターソース …… 小さじ1
- B
  - なす（5cm長さの縦6〜8等分） …… 4本（400g）
  - ピーマン（乱切り） …… 2個
  - にんじん（短冊切り） …… 1/4本（50g）
  - 白ねぎ（みじん切り） …… 1/2本
  - しょうが（みじん切り） …… ひとかけ
  - にんにく（みじん切り） …… ひとかけ

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋にBを入れ、混ぜ合わせたAを広げる。
3 2を本体にセットする。
4 加熱後、全体を混ぜる。



鶏とブロッコリーのオイスター炒め

材料（4人分） 約196kcal

- しめじ（小房に分ける）…1パック（100g）
- パプリカ（赤・黄）（1cm幅に切る）…. 各1個
- 鶏もも肉（2cm角に切る）…… 300g
- ブロッコリー（小房に分ける）… 1株（250g）
- にんにく（薄切り） …… 2かけ
- オイスターソース …… 大さじ2

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
3 加熱後、全体を混ぜる。



ゴーヤと豚のキムチ炒め

材料（4人分） 約189kcal

- ゴーヤ …… 1本（240g）
- ニラ（5cm長さに切る） …… 60g
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/2個（100g）
- キムチ（水気をきり、食べやすい大きさに切る）…… 300g
- 豚肉（薄切り、3cm幅に切る）…… 300g
- 塩、こしょう …… 各少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 ゴーヤはヘタを取り除き、縦半分に切る。スプーンで種、わたをくり抜き、7mm厚さの薄切りにする。
3 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、豚肉はほぐして入れる。
4 3を本体にセットする。
5 加熱後、全体を混ぜる。



豚バラ大根

野菜の歯ごたえを残しながら、サッと手早く仕上げます。

自動 煮物 2-14　調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水

材料（4人分） 約290kcal

大根（1cm厚さのいちょう切り）	600g
豚バラ薄切り肉（2cm幅に切る）	200g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ4

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す） → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → 煮物 2 → ∧ ∨ → 煮物 2-14 → スタート

自動 煮物 2-14 豚バラ大根と同じ操作でできるメニュー



白菜のクリーム煮

材料（4人分） 約191kcal

白菜（大きめのひと口大に切る）	500g
厚切りベーコン（1cm角の拍子木切り）	100g
しめじ（小房に分ける）	2パック
薄力粉	大さじ1
にんにく（みじん切り）	少々
バター	10g
牛乳	200mL
コンソメ（顆粒）	小さじ2

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ビニール袋にベーコンとしめじを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。

3 内鍋に白菜、2、残りの材料を入れ、本体にセットする。

パプリカとズッキーニのあえ物

手早く火を通し、野菜の味を活かして仕上げます。

自動 煮物 2-15　調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水



材料 約220kcal(全量)

パプリカ(赤・黄)(角切り)……各1個
ズッキーニ(乱切り)……1本(100g)
酢、砂糖、しょうゆ……各大さじ1
ごま油……小さじ1

1 まぜ技ユニットを本体にセットする

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-15 → スタート

3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

自動 煮物 2-15 パプリカとズッキーニのあえ物と同じ操作でできるメニュー



小松菜とツナの煮物

材料 約53kcal(全量)

小松菜(2cm幅に切る)……200g
ツナ(缶詰)……1/2缶(35g)
しょうゆ……小さじ1

1 まぜ技ユニットを本体にセットする
2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。



ピーマンのじゃこあえ

材料 約238kcal(全量)

ピーマン(細切り)……10個(300g)
ちりめんじゃこ……40g
めんつゆ(3倍濃縮)……50mL

1 まぜ技ユニットを本体にセットする
2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

ひじきの煮物

味をしみこませたあと、
最後に程よく煮詰めます。

自動 煮物 2-16　調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水



材料(4人分) 約119kcal

- ひじき(乾燥)……30g
- にんじん……40g
- 干ししいたけ(水でもどす)……3枚
- 油揚げ(熱湯で油抜きする)……2枚
- A
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ひじきは、約20分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかえてすすぎ水気を絞る。

3 にんじん、干ししいたけ、油揚げは細切りにする。

4 内鍋に 3 、 2 、Aの順に入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-16 → スタート

5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

自動 煮物 2-16 ひじきの煮物と同じ操作でできるメニュー



きんぴら

材料(4人分) 約115kcal

- ごぼう……1本(200g)
- にんじん(細切り)……1/2本(100g)
- A
  - 酒、みりん、しょうゆ……各大さじ2
  - 砂糖、ごま油……各大さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ごぼうは皮をむき、マッチ棒サイズの細切りにして水にさらしてアクを抜く。

3 内鍋に 2 、にんじん、Aを入れ、本体にセットする。

4 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。
※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。



里いもの煮ころがし

材料(4人分) 約155kcal

- 里いも……700g
- A
  - 砂糖……大さじ2
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ2

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。大きいものは半分に切る。

3 内鍋に 2 とAを入れ、本体にセットする。
※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。



こんにゃくの甘辛煮

材料(4人分) 約61kcal

- こんにゃく……1枚
- A
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1/2
  - ごま油……小さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。
2〜3人分でも、酒は4人分と同じ量にします。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 こんにゃくを約5mm厚さに切り、塩(分量外)をふって軽くもみ、湯通しする。中心に切り目を入れて、端をくぐらせ、手綱こんにゃくにする。

3 内鍋に 2 とAを入れ、本体にセットする。
※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

きのこの佃煮

食材をほぐしながら加熱し、煮詰めて味を含ませます。



自動 煮物 2-17　調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水

材料 約287kcal(全量)

- えのきだけ
- 生しいたけ
- しめじ(小房に分ける)
- まいたけ(ほぐす)

合計で400gくらいにする

- しょうゆ、みりん……各大さじ3
- 砂糖……大さじ1 1/2

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 えのきだけは汚れた部分を切り落とし、半分の長さに切る。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨ 煮物 2-17 → スタート

4 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

自動 煮物 2-17 きのこの佃煮と同じ操作でできるメニュー



牛肉のしぐれ煮

材料 約1312kcal(全量)

- 牛バラ薄切り肉……300g
- しょうが……30g
- A
  - 酒……大さじ4
  - みりん……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - たまりじょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1 1/3
  - 水あめ……小さじ2

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 牛肉を2.5cm幅に切り、ほぐしてボールに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。ザルにあげ、水をかけて冷まして洗った後、手で絞って水気をきる。

3 しょうがを粗めのみじん切りにし、ザルに入れて流水で洗ってえぐみを取る。水気をよくきる。

4 内鍋に 2、3 とAを入れ、本体にセットする。

5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。※もう少し煮詰めたいときは、延長で様子を見ながら加熱を追加します。

ラタトゥイユ

やさしく混ぜながら、野菜の水分でおいしく仕上げます。



自動 煮物 2-18　調理時間 約40分　まぜ技ユニット　無水　予約可

材料(4人分) 約204kcal

- 玉ねぎ(2cm角切り)……1個(200g)
- セロリ(薄切り)……1本(100g)
- なす(2cm厚さの半月切り)……2本(200g)
- ズッキーニ(2cm厚さの半月切り)……1本(100g)
- パプリカ(赤・黄)(2cm角切り)……各1個
- ピーマン(2cm角切り)……2個
- 厚切りベーコン(1cm角の拍子木切り)……80g
- トマト水煮(缶詰・実は粗く刻む)……1缶(400g)
- にんにく(みじん切り)……ひとかけ
- コンソメ(顆粒)……大さじ2
- オリーブオイル……大さじ1
- ローリエ……1枚
- 白ワイン……大さじ1
- 塩……適量

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にローリエを入れてから、残りの全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 →

メニュー番号を選択

∧ ∨ 煮物 2-18 → スタート

肉みそ

しっかりかき混ぜながら煮詰めて、程よいとろみに仕上げます。



自動 煮物 2-19　調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水

材料（できあがり量約450g）約1039kcal（全量）

- 鶏ひき肉……200g
- 赤みそ……大さじ8
- みりん……大さじ8
- 砂糖……小さじ8

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を混ぜ合わせてから入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-19 → スタート

※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

自動 煮物 2-19 肉みそと同じ操作でできるメニュー

バーニャカウダソース

材料や作り方はゆで物の蒸し野菜のバーニャカウダ（36ページ）を参照ください。

さんまの骨までやわらか煮

じっくり弱火で煮こみ、骨まで柔らかく仕上げます。



自動 煮物 2-20　調理時間 約2時間30分　無水　予約可

材料（4人分）約409kcal

- さんま……4尾（1尾150g）
- A
  - 酒……100mL
  - みりん……大さじ3
  - 砂糖、酢……各大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1
  - しょうが（薄切り）……20g

1 さんまは頭、尾を落として4cm位の筒切りにし、内臓を抜く。

2 内鍋に1を重ならないように並べ、Aを加える。

3 2を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定　煮物 2 → ∧ ∨　煮物 2-20 → スタート

※本体には表示仕様の都合により「あと約3時間」と表示されますが、実際の調理時間は約2時間30分です。

さんまの骨までやわらか煮アレンジメニュー

材料を変えて同じ要領で作ります。

いわしの骨までやわらか煮

いわしを使って

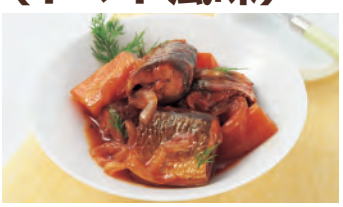


材料（4人分）約246kcal

さんまの代わりに、いわし600g（6～15尾、頭と内臓は除いておく）を使い、同じ調味料Aで作ります。

さんまの骨までやわらか煮（トマト風味）

味付けをかえて



材料（4人分）約401kcal

調味料Aを下記材料にかえて作ります。

- A
  - 玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
  - にんじん（4cm長さに切り縦に6等分に切る）……1/2本（100g）
  - にんにく（薄切り）……1/2かけ
  - トマトジュース……1缶（190g）
  - 白ワイン……50mL
  - 砂糖、オリーブオイル……各大さじ1
  - 固形ブイヨン（砕く）……1個
  - 塩、こしょう……各少々

黒豆

ふきこぼれないように弱火で、
やさしく味を含ませます。



自動 煮物 2-21　調理時間 約3時間

材料（4人分）約471kcal

- 黒豆（乾燥）……280g
- A
  - 水……1L
  - 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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 黒豆はAに一晩つけておく。

2 内鍋に1を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定

決定（2回押す）　自動　→　∧　∨　決定　煮物 2　→

メニュー番号を選択

∧　∨　煮物 2-21　→　スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に砂糖を加えてしっかり混ぜる。
※残り時間が約1時間のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

ふたを閉めて スタート する。

4 加熱後、一昼夜おき、味を含ませる。

自動 煮物 2-21 黒豆と同じ操作でできるメニュー



昆布豆

材料（4人分）約388kcal

- 大豆（乾燥）……280g
- A
  - 水……1L
  - 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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 大豆はAに一晩つけておく。

2 黒豆の2、3と同じ要領で加熱する。途中、報知音がなれば、やけどに気をつけて内鍋に適当な大きさに切っただし昆布を加えて、スタートキーを押し、加熱を続ける。

3 加熱後、冷まし、味を含ませる。



五目豆

材料（4人分）約201kcal

- 大豆（乾燥）……140g
- A
  - だし汁……600mL
  - 酒……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ2
- B
  - ごぼう（1.5cmの角切り）……50g
  - にんじん（1.5cmの角切り）……50g
  - れんこん（1.5cmの角切り）……50g
  - こんにゃく（1.5cmの角切り）…50g
  - 干ししいたけ（水でもどし、1.5cmの角切り）…2枚

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 大豆はAに一晩つけておく。

2 黒豆の2、3と同じ要領で加熱する。途中、報知音がなれば、やけどに気をつけて内鍋にBを加えて混ぜて、スタートキーを押し、加熱を続ける。

3 加熱後、冷まし、味を含ませる。

おかゆ

自動 煮物 2-22　調理時間 約1時間10分



材料 約134kcal（米 1/4合）

※米と水の量は正しくはかってください。

米の量	水の量	
	全がゆ	五分がゆ
0.5合（75g）	440mL	610mL
1合（150g）	890mL	1200mL

1 米を洗い、ザルに上げて水気をきる。

2 内鍋に1と分量の水を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す）　自動　→　∧ ∨　決定　煮物 2　→　∧ ∨　煮物 2-22　→　スタート

3 加熱後、軽く混ぜる。

手動 煮物2-2（まぜない）

かきまぜずに弱火で加熱します。

1 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定

メニュー　∧ ∨　決定　手動　→　∧ ∨　決定　煮物 2　→

メニュー番号を選択して決定　時間を設定

∧ ∨　決定　煮物 2-2　→　∧ ∨　設定時間　→　スタート

（各メニュー参照）

ごはん



材料 約252kcal（ごはん150g）

※米と水の量は正しくはかってください。

米の量（合数）	水の量		設定時間	調理の目安時間★
	白米	無洗米		
1合（150g）	220mL	240mL	約15分	約40分
2合（300g）	410mL	430mL	約18分	約45分
3合（450g）	610mL	630mL	約21分	約50分

★加熱開始から蒸らしまでの目安時間

1 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
※無洗米は洗いません。

2 内鍋に1と分量の水を入れ、30分以上つけておく。
本体にセットし、手動　煮物2-2（まぜない）で合数に応じた設定時間（上記表参照）を合わせて加熱する。

3 加熱後、ふたを開けずにそのまま約15分蒸らす。
※分量によっては、加熱中蒸気口からおねばが出ることがあります。
※保温キーは使わないでください。

手動 煮物2-2(まぜない)

手動 煮物2-2（まぜない）でできるメニュー

いかめし

設定時間 約45分



材料（いか2杯分） 約227kcal

- もち米……50g
- A
  - 酒……小さじ1/3
  - しょうゆ……小さじ1/3
- いか……2杯(500g)
- B
  - 酒……大さじ4
  - みりん……大さじ3
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - だし汁……300mL

＊1〜2杯分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 もち米を洗い、1時間水につけておく。

2 いかは、内臓を抜いて水洗いする。足は、2本ずつに切り分ける。

3 1 の水気をきり、Aを混ぜて下味をつけ、2 のいかの胴の1/3程度まで詰めて、端をつまようじで止める。
※もち米は、1/3以上詰めないでください。

4 内鍋に3と2 の足、Bを入れ、本体にセットし、手動 煮物2-2（まぜない）で設定時間を約45分に合わせて加熱する。

切り干し大根の煮物

設定時間 約10〜15分



材料（4人分） 約150kcal

- 切り干し大根……70g
- 油揚げ（熱湯で油抜きする）……2枚
- A
  - だし汁……300mL
  - 砂糖、薄口しょうゆ……各大さじ3
  - 酒……大さじ2

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 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、縦半分に切ってから細切りにする。

2 内鍋に油揚げ、切り干し大根、Aの順で入れ、本体にセットし、手動 煮物2-2（まぜない）で設定時間を約10〜15分に合わせて加熱する。

3 加熱後、混ぜる。

卵の花

設定時間 約20分



材料（4人分） 約129kcal

- おから……200g
- にんじん……1/2本(100g)
- 干ししいたけ（水でもどす）……4枚
- 油揚げ……1/2枚
- こんにゃく……50g
- 砂糖……大さじ3
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 干ししいたけのもどし汁（足りない時は水を加える）……100mL

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 おから以外の食材を細かく刻む。

2 内鍋に全材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

3 2 を本体にセットし、手動 煮物2-2（まぜない）で設定時間を約20分に合わせて加熱する。

手動
煮物2-1（まぜる）

沸とうするまで一気に加熱した後、ゆっくり混ぜながら弱火で煮こみます。

まぜ技ユニット

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定
メニュー ∧ ∨ 決定 手動 → カテゴリーを選択して決定 ∧ ∨ 決定 煮物2 →
メニュー番号を選択して決定
∧ ∨ 決定 煮物2-1 → 時間を設定 ∧ ∨ 設定時間（各メニュー参照） → スタート

キャベツとじゃがいもとあさりの煮物

設定時間 約10分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約156kcal

キャベツ（食べやすい大きさにちぎる）……300g
じゃがいも（5mm厚さのいちょう切り、または半月切り）…2個（300g）
あさり（砂出ししたもの）……400g
とうがらし（半分に折って種を出しておく）……2本
白ワイン、オリーブオイル……各大さじ2
塩、こしょう……各少々
＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットし、**手動 煮物2-1（まぜる）**で設定時間を約10分に合わせて加熱する。

トマトリゾット

設定時間 約4〜6分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約304kcal

白米……1合（150g）
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）……1/2缶（200g）
玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（50g）
しめじ（小房に分ける）……1パック（100g）
厚切りベーコン（1cmの角切り）……120g
コンソメ（顆粒）……小さじ1
バター……15g
にんにく（みじん切り）……1かけ
塩、こしょう……各少々
水……300mL
粉チーズ……適量
＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。

3 2に粉チーズ以外の残りの材料を入れて混ぜ合わせ、本体にセットし、**手動 煮物2-1（まぜる）**で設定時間を約4〜6分に合わせて加熱する。

4 加熱後、好みで粉チーズをふりかける。

ゆで物

食材自体の水分を使って、栄養素を守りながら食材をゆでます。
※水を加えるメニュー（ブロッコリーやアスパラガスの少量の場合、いも・かぼちゃ、卵）もあります。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。※まぜ技ユニットを使う食材／メニューの場合のみ。

2 内鍋に材料を入れる。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す）　自動　→　∧　∨　決定　ゆで物 3　→　∧　∨　下記表参照　→　スタート

3 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

自動メニュー番号	食材／メニュー	分量	ワンポイント	調理時間	
3-1	**ほうれん草 小松菜**	100〜200g	・太い根には十字の切り込みを入れる。 ・野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 ・小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。	約10分	まぜ技ユニット　無水
3-2	**ブロッコリー**	100〜300g	・丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。 ・野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 ※100gのときは水大さじ1を加える。	約15分	まぜ技ユニット　無水
3-3	**アスパラガス**	100〜300g	・根本の固い部分の皮はむき、4等分に切る。 ・野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 ※100gのときは水大さじ1を加える。	約15分	まぜ技ユニット　無水
3-4	**いも かぼちゃ**	1〜4個（じゃがいも*） 1〜2本（さつまいも*） 150〜600g（かぼちゃ）	・じゃがいもは8つ切り、さつまいもは3cm厚さの半月切り、かぼちゃは3〜4cm角に切る。 ・水大さじ3を加える。	約25分	まぜ技ユニット
3-5	**丸ごといも**	1〜4個（じゃがいも*） 1〜2本（さつまいも*）	・よく洗い、皮つきのまま内鍋に入れる。 ・水100mLを加える。	約40分	—
3-6	**鶏肉（むね肉） 豚肉（バラかたまり肉）**	250g	・鶏肉は2.5cm厚さになるよう、厚みを切り開く。豚肉は2.5cm幅に切る。重ならないように内鍋に入れる。 ・しょうが（薄切り）ひとかけ、白ねぎの青い部分1本、酒大さじ2を加える。	約20分	無水
3-7	**えび （ブラックタイガーなど）**	100〜300g	・背ワタを取る。 ・酒大さじ1〜2を加える。 ※大きめの有頭えびなどをゆでるときは、手動 ゆで物 3で時間を3〜4分に合わせて加熱する。	約10分	まぜ技ユニット　無水
3-8	**いか**	1〜2杯 （1杯200〜250g）	・内臓を抜いて水洗いし、目玉、くちばしは取り除く。	約10分	無水
3-9	**ゆで卵**	M1〜8個	・冷蔵保存の卵を使う。 ・水100mLを加える。 ・加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。 ※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。 ・ゆで卵の仕上がりは、卵の保存状態や大きさなどによって変わることがあります。	約15分	—

*じゃがいも1個150g　さつまいも1本250g

野菜の洗い方のポイント（ゆで物　自動3-1〜3-3）

ボール等に水をはり、
野菜を浸してよく洗います。
水気をきらずに内鍋に入れます。

例：ほうれん草



例：ブロッコリー



洗って水気をきらずに内鍋に入れます。

自動 ゆで物 3-8 いか（35ページ）と同じ操作でできるメニュー



※写真はブラックオリーブを一緒に和えたものです。

いかとトマトのイタリアンサラダ

材料（4人分） 約221kcal

- いか …… 2杯（400〜500g）
- 玉ねぎ（薄切り） …… 1/2個（100g）
- トマト（乱切り） …… 2個
- バジル …… 適量
- A
  - にんにく（すりおろす） …… ひとかけ
  - 酢 …… 大さじ3
  - オリーブオイル …… 大さじ3
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - ブラックペッパー …… 適量

1 いかは内臓を抜いて水洗いして、目玉、くちばしは取り除き、皮をむく。玉ねぎは水にさらした後、キッチンペーパーでしっかり水気をふき取る。

2 Aは乳化するまでよく混ぜ合わせておく。

3 1 のいかを内鍋に入れ、本体にセットする。

4 加熱後、水気をきり、いかの胴、えんぺらを1cm幅に、足は1本ずつに切る。

5 4 をあたたかいうちに 2 とあえ、1 の玉ねぎとトマト、バジルを加えて軽く混ぜ合わせる。

手動 ゆで物3

蒸気を逃がさず加熱するため、少量の水でゆでることができます。

1 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定 → カテゴリーを選択して決定 → 時間を設定

メニュー ∧ ∨ 決定 → 手動 → ∧ ∨ 決定 → ゆで物3 → ∧ ∨ → 設定時間（各メニュー参照） → スタート

蒸し野菜のバーニャカウダ

設定時間 約15分 ※バーニャカウダソースの調理時間は含んでいません。

材料（4人分） 約349kcal

＜バーニャカウダソース（できあがり量約300g）＞

- 生クリーム または 牛乳 …… 150mL
- オリーブオイル …… 大さじ4
- アンチョビ（みじん切り） …… 30g
- にんにく（すりおろす） …… 4かけ

＜ゆで野菜＞

- 好みの野菜（きのこ、れんこん、さつまいも、かぼちゃ、里いもなど） … 500g
- 水 …… 大さじ3

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。



■バーニャカウダソースの準備

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にバーニャカウダソースの全材料を入れる。本体にセットし、自動 煮物2-19（30ページ肉みそ参照）で加熱する。

3 加熱後、バーニャカウダソースを取り出して冷ましておく。※加熱直後はサラサラしていますが、少し置くととろみがつきます。

■ゆで野菜の準備

4 好みの野菜を食べやすい大きさに切る。れんこんは水にさらしてアクを抜く。

5 3 の内鍋を軽く洗い、ゆで野菜の全材料を入れて、本体にセットし、手動 ゆで物3で設定時間を約15分に合わせて加熱する。
※かぼちゃやきのこの色移りが気になる場合は、クッキングシートで軽く包むとよいでしょう。

卵入りポテトサラダ

設定時間 約15分

材料（4人分） 約185kcal

- じゃがいも（4〜6等分） …… 300g
- にんじん（乱切り） …… 80g
- 卵（アルミホイルを巻く） …… 2個
- 水 …… 大さじ3
- A
  - マヨネーズ …… 大さじ4
  - 塩、こしょう …… 各少々

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。



1 内鍋に、A以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットし、手動 ゆで物3で設定時間を約15分に合わせて加熱する。

2 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷ましてから殻をむく。

3 じゃがいも、にんじん、刻んだ卵、Aをあえる。

蒸し物

蒸し板を使ってヘルシーな蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

シュウマイ（あたため）

自動 蒸し物 4-1　調理時間 約15分　蒸し板



材料

市販の冷凍または冷蔵シュウマイ……5〜12個（160gまで）

1 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れてシュウマイをのせる。

2 1を本体にセットする。

自動を選択して決定　決定 2回押す 自動 →　カテゴリーを選択して決定　∧ ∨ 決定　蒸し物4 →　メニュー番号を選択　∧ ∨　蒸し物4-1 → スタート

中華まん（あたため）

自動 蒸し物 4-2　調理時間 約25分　蒸し板



材料	状態	分量	
		1個70〜100g未満	1個100〜120g
市販の中華まん	冷蔵	1〜4個 ※形や大きさによっては、4個入らないものもあります。	1〜3個
	冷凍		ー ※手動 蒸し物4で設定 時間を約25分に合わせて加熱します。

1 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて中華まんをのせる。

2 1を本体にセットする。

自動を選択して決定　決定 2回押す 自動 →　カテゴリーを選択して決定　∧ ∨ 決定　蒸し物4 →　メニュー番号を選択　∧ ∨　蒸し物4-2 → スタート

ソーセージ

自動 蒸し物 4-3　調理時間 約30分　蒸し板



材料（3本分）約235kcal（1本）

鶏ひき肉……400g
玉ねぎ（すりおろす）……1/4個（50g）
にんにく（すりおろす）……ひとかけ
卵白……M1個分
塩……小さじ1
こしょう……少々
ナツメグ……少々

1 ボールに全材料を入れ、しっかり混ぜ3つに分ける。

2 ラップを広げた上に1をのせて、円筒状（直径約5cm、長さ約12cm）に包み、ラップの両端をねじって形をととのえる。同じようにして3本作る。

3 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて2をのせる。

4 3を本体にセットする。

自動を選択して決定　決定 2回押す 自動 →　カテゴリーを選択して決定　∧ ∨ 決定　蒸し物4 →
メニュー番号を選択　∧ ∨　蒸し物4-3 → スタート

5 加熱後、ラップをしたまま冷ます。

茶わん蒸し

自動 蒸し物 4-4　調理時間 約20分　蒸し板



材料(2人分) 約118kcal

具
- 干ししいたけ(水につけてもどし、しょうゆ、砂糖で味付けしたもの)… 1枚
- ささ身 …… 50g
- 酒 …… 少々
- 薄口しょうゆ …… 少々
- えび …… 2尾
- かまぼこ …… 2切れ
- ぎんなん(缶詰) …… 4粒

卵液
- 卵 …… M1個
- だし汁 …… 200mL
- 塩 …… 少々
- 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1

みつ葉 …… 適量

＊1〜2人分まで自動でできます。

1 しいたけは半分に切る。ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

2 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

3 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、アルミホイルでふたをする。

4 本体に内鍋をセットし、内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて**3**をのせる。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定 蒸し物4 → ∧ ∨ 蒸し物4-4 → スタート

5 加熱後、みつ葉を散らす。

※卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
※卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
※卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスが立ったりします。
※具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は、8分目にします。

手動 蒸し物4

内鍋に水を入れ、蒸し板にのせた食材を蒸すことができます。　蒸し板

1 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて材料をのせる。本体にセットする。

手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　時間を設定

メニュー ∧ ∨ 決定 手動 → ∧ ∨ 決定 蒸し物4 → ∧ ∨ 設定時間 → スタート
(各メニュー参照)

海の幸のホイル蒸し

設定時間 20〜22分　蒸し板



材料(2人分) 約187kcal

A
- 白身魚(塩、こしょうする) …… 2切れ(1切れ80g)
- ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)… 2個(50g)
- えび(殻と背ワタを取る) …… 大2尾(40g)
- きぬさや(筋を取る) …… 10g
- 生しいたけ …… 2枚(40g)

レモン(薄切り) …… 2枚
酒 …… 大さじ2
ポン酢しょうゆ …… 適量
アルミホイル(25cm角) …… 2枚

1 アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

2 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて**1**をのせる。

3 **2**を本体にセットし、手動 蒸し物4で設定時間を20〜22分に合わせて加熱する。

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

めん類

自動でタイミングよくめんをかき混ぜながら仕上げます。

スープパスタ

自動 めん類 5-1　調理時間 約20分　まぜ技ユニット



材料(2人分) 約441kcal

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) …… 120g
オリーブオイル …… 大さじ1
水 …… 600mL
キャベツ(3〜4cmのざく切り) …… 100g
にんじん(3〜4cmの細切り) …… 40g
ツナ(缶詰・汁気をきる) …… 小1缶(80g)
スイートコーン(缶詰・ホール) …… 30g
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1 1/2
塩、こしょう …… 各少々

＊1〜2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルを加えてからめる。
3 2 に残りの材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　めん類 5 → ∧ ∨　めん類 5-1 → スタート

自動 めん類 5-1 スープパスタと同じ操作でできるメニュー



シーフードのクリームパスタ

材料(2人分) 約561kcal

えび(殻と背ワタを取る)…4尾(1尾20g)
いか(輪切り) …… 50g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(50g)
アスパラガス(5cm長さに切る)……2本
薄力粉 …… 大さじ1
スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)…120g
オリーブオイル……大さじ1
A コンソメ(顆粒) …… 大さじ1
A 塩、こしょう……各少々
A 水……500mL
B 生クリーム …… 50mL
B 粉チーズ…… 大さじ1

＊1〜2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 ビニール袋に玉ねぎとアスパラガスを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶす。
3 スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルをからめたあと、2 、えび、いかとAを加える。
4 3 を本体にセットする。
5 加熱後、Bを加えて混ぜる。

メモ
• えび、いかのかわりに、冷凍シーフードミックス(150g・解凍して水気をきる)を使ってもよいでしょう。

メモ
• パスタメニューは、スパゲティのかわりに、ショートパスタでもできます。
• ゆで時間が長いものを使うときは、好みで時間を延長して下さい。

自動 めん類 5-1　スープパスタ（39ページ）と同じ操作でできるメニュー



野菜たっぷりスープ春雨

材料（4人分）約185kcal

鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
A
- 大根（1cm厚さのいちょう切り）…4cm（150g）
- しめじ（小房に分ける）……1パック（100g）
- 生しいたけ（薄切り）……4枚
- 小松菜（ざく切り）……100g

しょうが（細切り）……2かけ
鶏ガラスープの素……大さじ2
水……800mL
塩、こしょう……各少々
緑豆春雨（乾燥）……40g
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
3 加熱後、塩こしょうで味をととのえる。

メモ
- Aの野菜は、他の野菜に代えてもできます。野菜は合わせて400g程度までをお使いください。

ナポリタン風パスタ

自動 めん類 5-2　調理時間 約20分　まぜ技ユニット



材料（2人分）約393kcal

玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
スパゲティ（7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの、半分に折る）…120g
水……300mL
しめじ（小房に分ける）……1パック（100g）
ピーマン（細切り）……1個
ウインナー（5mm厚さの斜め切り）…3本
ケチャップ……110g
塩……適量
＊1〜2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に玉ねぎを入れ、その上に半分に折ったスパゲティを入れる。
3 2 に残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　めん類 5 → ∧ ∨　めん類 5-2 → スタート

煮こみうどん

自動 めん類 5-3　調理時間 約25分　まぜ技ユニット



材料（2人分）約288kcal

好みの野菜（白菜、にんじん、しいたけなど）…合わせて200g
鶏肉（ひと口大に切る）……100g
ゆでうどん（煮こみ用・ほぐす）……2玉
水……600mL
うどんスープ（粉末）……2袋
＊1〜2人分まで自動でできます。
＊冷凍うどんも使えます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨ 決定　めん類 5 → ∧ ∨　めん類 5-3 → スタート

カレーうどん

自動 めん類 5-4　調理時間 約25分　まぜ技ユニット



材料(2人分) 約516kcal

玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
生しいたけ(薄切り)	50g
にんじん(薄めの短冊切り)	50g
A 片栗粉	大さじ1
A カレー粉	大さじ3
豚肉(ひと口大に切る)	100g
油揚げ(細切り)	1枚
ゆでうどん(煮こみ用、ほぐす)	2玉
めんつゆ(3倍濃縮)	75mL
水	425mL
ごま油	大さじ1
しょうが(せん切り)	適量

＊1～2人分まで自動でできます。
＊冷凍うどんも使えます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉にAをまぶす。

3 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　めん類 5 → ∧ ∨　めん類 5-4 → スタート

にゅうめん

自動 めん類 5-5　調理時間 約25分　まぜ技ユニット



材料(2人分) 約329kcal

A 鶏肉(ひと口大に切る)	100g
A 油揚げ(細切り)	1枚
A 好みの野菜(にんじん、しいたけなど)	適量
A 水	1L
A だし(顆粒のもの)	2g
そうめん	100g

＊1～2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　めん類 5 → ∧ ∨　めん類 5-5 → スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にそうめんを広げるように入れる。
軽く混ぜてめんがだしに浸かったらふたを閉めて スタート する。

※残り時間が約3分のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
※加熱後、好みでゆずこしょうや一味とうがらしを添えてもよいでしょう。

ちゃんぽん

自動 めん類 5-6　調理時間 約20分　まぜ技ユニット



材料（2人分）約381kcal

豚肉（ひと口大に切る）……100g
片栗粉……大さじ1
A
- キャベツ（ざく切り）……100g
- にんじん（薄めの短冊切り）……50g
- 玉ねぎ（くし切り）……50g
- しいたけ……1枚
- かまぼこ……適量

B
- しょうが（細切り）……2.5g
- 鶏がらスープの素……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 水……500mL

ゆで中華めん（軽くほぐす）……2玉
＊1〜2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉に片栗粉をまぶす。

3 内鍋にA、**2**の豚肉、Bの順に入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → めん類 5 → ∧ ∨ → めん類 5-6 → スタート

4 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に中華めんを入れる。
※残り時間が約4分のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて スタート する。

即席めん（インスタントラーメン）

自動 めん類 5-7　調理時間 約15分　まぜ技ユニット



材料

市販の袋入り即席めん（インスタントラーメン）
（パッケージ記載のゆで時間が3分のもの）…… 1〜2袋（めん約90g／1袋）
水……パッケージに記載の水の分量
付属のスープ

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → めん類 5 → ∧ ∨ → めん類 5-7 → スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にめんを入れる。
※残り時間が約3分のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて スタート する。

4 加熱後、付属のスープで味付けする。

手動 めん類5

めんを好みの設定時間でゆでることができます。

まぜ技ユニット

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水(1L程度)を入れ、本体にセットする。※めんによって、塩なども加えてください。

手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　時間を設定

メニュー ＜ ＞ 決定 → 手動 → ＜ ＞ 決定 → めん類5 → ＜ ＞ → 設定時間 → スタート
(各メニュー参照)

3 途中、報知音が鳴れば、めんを加え、スタートする。

スパゲティ

設定時間 約7分　まぜ技ユニット



材料

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)……100〜200g
水……1L
塩……小さじ1

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水と塩を入れ、本体にセットし、手動 めん類5で設定時間を約7分に合わせて加熱する。

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にスパゲティを広げるように入れる。
軽く混ぜてスパゲティがお湯に浸かったら、ふたを閉めてスタートする。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

そうめん

設定時間 約2分　まぜ技ユニット



材料

そうめん(2分ゆでのもの)……100〜200g
水……1L

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水を入れ、本体にセットし、手動　めん類5で設定時間を約2分に合わせて加熱する。

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にそうめんを広げるように入れる。
軽く混ぜてめんがお湯に浸かったら、ふたを閉めてスタートする。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

4 加熱後、めんをすぐに水洗いする。

※上記以外のタイプのめんをゆでるときは、パッケージに記載されているゆで時間を目安に時間を設定してください。
うどん・そばの乾麺、半生めん、きしめん、
パスタの1.4mm/1.8mmタイプ、フェットチーネ、生パスタ、マカロニなど
生めんは、軽くほぐしてから内鍋に入れます。

※沸とうまでの時間(途中報知音が鳴るまでの時間)は約15分(水1Lのとき)です。
水量、水温によって異なります。
設定時間はめんを入れたあと、再沸とうしてからの加熱時間になります。

発酵・低温調理

塩麹、ヨーグルトなどの発酵メニューや、温泉卵などの低温で調理するメニューが楽しめます。

塩麹

自動 発酵 6-1　調理温度・時間 58℃・約6時間　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約560g）　約572kcal（全量）

- 米麹（乾燥・一粒ずつにばらしておく）……200g
- 水……300mL
- 塩……60g
- クッキングシート

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（下記ポイント参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋にクッキングシートを敷き、全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。



30cm×30cm位の大きさのクッキングシートを、材料が漏れたりあふれたりしないように敷いてください。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → 発酵 6 → ∧ ∨ → 発酵 6-1 → スタート

※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

塩麹を活用したメニュー　牛すじの煮こみ（18ページ）

自動 発酵 6-1 塩麹と同じ操作でできるメニュー



しょうゆ麹

材料（できあがり量約500g）　約714kcal（全量）

- 米麹（乾燥・一粒ずつにばらしておく）……200g
- 水……100mL
- しょうゆ……200mL
- クッキングシート

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（下記ポイント参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 塩麹の3と同じ要領で加熱する。

※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

発酵・低温調理のポイント

●**煮沸消毒**：内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、加熱前に材料をかき混ぜるスプーン等は煮沸消毒をしてから使います。

1　内ぶた、まぜ技ユニットは本体にセットする。内鍋に水約200mLとスプーン等を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　時間を設定

メニュー → ∧ ∨ → 決定 → 手動 → ∧ ∨ → 決定 → 蒸し物 4 → ∧ ∨ → 20分（設定時間） → スタート

2　加熱後、内鍋を本体から取り出して湯を捨て、ふたをして冷ます。

●**温度設定**：自動調理の発酵・低温調理では、加熱スタート後1分以内であれば、温度を変更できます（±3℃まで）。

∧ ∨ で好みの温度を選び決定キー 決定 を押します。

●**保存**：できあがった食品は、別の容器に移しかえて冷蔵室で保存し、早めに使い切ってください。

甘酒

自動 発酵 6-2　調理温度・時間 60℃・約6時間　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約450g）約538kcal（全量）

ごはん（冷やごはんは軽く温めておく）……150g
水……200mL
米麹（乾燥・一粒ずつにばらしておく）……100g
＊2倍量まで自動でできます。

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（44ページ参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　発酵 6 → ∧ ∨　発酵 6-2 → スタート

甘酒アレンジメニュー

ごはんを他の材料に変えて、甘酒と同じ要領で作ります。
＊2倍量まで自動でできます。



にんじんとりんごの甘酒

材料（できあがり量約520g）約391kcal（全量）

にんじん1/2本、りんご1/2個はすりおろす。
※ゆでたにんじんを使ってもよいでしょう。

雑穀の甘酒

材料（できあがり量約450g）約526kcal（全量）

雑穀ごはん150gは、冷ごはんのときは軽くあたためておく。

さつまいもの甘酒

材料（できあがり量約450g）約476kcal（全量）

さつまいも150gはゆでて皮をむきつぶす。

あずきの甘酒

材料（できあがり量約480g）約543kcal（全量）

あずき（乾燥）60gはやわらかく炊いて、粗熱を取っておく。

メモ
- 甘酒は、お湯でのばしたり、しょうがを絞って飲むのはもちろん、ヨーグルトに入れる等、砂糖の代わりに使ってもよいでしょう。

ヨーグルト

自動 発酵 6-3　調理温度・時間 42℃・約6時間　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約570g）約383kcal（全量）

牛乳……500mL
市販のヨーグルト（プレーンタイプ）……50g

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（44ページ参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　発酵6 →

メニュー番号を選択
∧ ∨　発酵6-3 → スタート

※酸味が強すぎたり、黄色くなる場合は、スタート後、温度を下げるとよいでしょう。（44ページ発酵・低温調理のポイントの温度設定参照）
※市販のヨーグルト（プレーンタイプ）の代わりにカスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルトなどは使えません。

クリームチーズ

自動 発酵 6-4　調理温度・時間 40℃・約35分　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約160g）約591kcal（全量）

A
- 牛乳……500mL
- 生クリーム……50mL
- 市販のヨーグルト（プレーンタイプ）……大さじ3

レモン汁……30mL

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（44ページ参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋にAを入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　発酵6 → ∧ ∨　発酵6-4 → スタート

4 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にレモン汁を加える。
※残り時間が約20分のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて スタート する。

5 加熱後、容器にザルを乗せ、ガーゼまたはキッチンペーパーを敷いたところに流し入れ、こす。粗熱が取れたらガーゼの角をまとめてゴムで結び、重しをして冷蔵室で5時間程度放置する。

手作りみそ



自動 発酵 6-5　調理温度・時間 62℃・約8時間

材料（できあがり量約500g）　約703kcal（全量）

- 大豆（乾燥）…… 100g
- 大豆の煮汁（足りない時は水を加える）…… 150mL
- 米麹（乾燥・一粒ずつばらしておく）……100g
- 塩 ……25g
- クッキングシート（またはラップ）

1 大豆は一晩たっぷりの水（分量外）につけておく。

2 1の水気をきって内鍋に入れ、大豆がかぶるくらいの水（分量外）を加えて、黒豆（31ページ参照）と同じ要領で煮る。
途中、報知音が鳴れば、ふたを開閉して スタート を押し、加熱を続ける。

3 加熱後、2 の煮汁150mLを取り、粗熱をとっておく。大豆は水気をきって熱いうちにペースト状にすりつぶす。
※煮汁を取り分ける容器、スプーン、大豆をすりつぶす道具は全て、アルコール消毒してから使います。
※大豆をすりつぶす際、フードプロセッサーなどを使用すると便利です。

4 内鍋、内ぶた、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（44ページ参照）して冷ましておく。

5 内鍋に、塩麹と同じようにクッキングシート（またはラップ）を敷く（44ページ塩麹参照）。
3 でとっておいた煮汁とすりつぶした大豆、米麹、塩を入れてよく混ぜ合わせて内鍋に入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ 決定 → 発酵 6 → ∧ ∨ → 発酵 6-5 → スタート

※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。
※冷蔵室で保存し、1ヶ月程度を目安に使いきってください。

だし



自動 発酵 6-6　調理温度・時間 60℃・約1時間10分　まぜ技ユニット

材料

- だし昆布 ……5g
- 水 …… 500mL
- かつおぶし……10g

＊3倍量まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にだし昆布と水を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ 決定 → 発酵 6 →
メニュー番号を選択
∧ ∨ 発酵 6-6 → スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて昆布を取り出す。
※残り時間が約10分のとき、報知音が鳴り、「加える」 の表示が出ますが、かつおぶしはまだ加えません。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて スタート する。

4 加熱後、かつおぶしを加え、かつおぶしが沈むまで少しおく。容器にザルをのせ、ガーゼまたはキッチンペーパーを敷いたところに流し入れ、こす。

温泉卵



自動 発酵 6-7　調理温度・時間 68℃・約45分

材料　約83kcal（1個）

卵（冷蔵のもの）……M1〜8個

1 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加える。

2 1 を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定

決定（2回押す）→ 自動 → ∧ ∨ → 決定 → 発酵 6 →

メニュー番号を選択

∧ ∨ → 発酵 6-7 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。

※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

手作り豆腐



自動 発酵 6-8　調理温度・時間 75℃・約50分

材料（できあがり量約500g）

約232kcal（全量）（にがりのカロリーは含みません）

豆乳（成分無調整・冷蔵のもの）…… 500mL

にがり

（にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います）

1 内鍋に全材料を入れて混ぜ合わせる。

2 1 を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定（2回押す）→ 自動 → ∧ ∨ → 決定 → 発酵 6 → ∧ ∨ → 発酵 6-8 → スタート

3 加熱後、器に盛り、好みでしょうゆや薬味を加える。

※にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても、固まらなかったり分離したりすることがありますので、正確に計量してください。

※豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。

手動 発酵6

設定した好みの温度（35〜90℃）を保持します。

1 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定

メニュー → ∧ ∨ → 決定 → 手動 → ∧ ∨ → 決定 → 発酵 6 →

温度を設定して決定　時間を設定

∧ ∨ → 決定 → 6-設定温度（各メニュー参照） → ∧ ∨ → 設定時間（各メニュー参照） → スタート

パン生地の発酵

詳しくはお菓子・パン他の小麦パン（54ページ）を参照ください。

お菓子・パン他

ケーキやジャム、パンといった多彩なメニューが手軽に楽しめます。

ブラウニー

自動 お菓子 7-2　調理時間 約40分



材料(1個分) 約201kcal (1/6切れ)

スライスアーモンド	10g
チョコレート	40g
バター	40g
卵	M1個
砂糖	40g
ラム酒	小さじ1
A ココア	10g
A 薄力粉	40g
くるみ(粗みじん切り)	30g

1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる
(50ページ ケーキ・パンのポイント参照)。

2 スライスアーモンドは、フライパンに入れ、弱火で
時々混ぜながら軽く色がつくまで加熱する。

3 チョコレートを約60℃の湯で、湯せんにかけて溶かす。チョコレートが溶けたらバターを入れ、溶かしながら混ぜ合わせる。

4 ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、ラム酒を加え、なめらかになるまで混ぜ、3 を加えて混ぜ合わせる。

5 4 にAを合わせてふるい入れてサックリと混ぜ、くるみを加えて混ぜ合わせる。

6 1 に 5 を入れ、表面をならしてから 2 のアーモンドを散らし、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　お菓子 7 → ∧ ∨　お菓子 7-2 → スタート

7 加熱後、内鍋から取り出して網にのせて冷ます。

スポンジケーキ

火力を調節しながら、中までふっくらと焼き上げます。

自動 お菓子 7-1　調理時間 約45分



材料（1個分）約260kcal（1/8切れ）

スポンジケーキ
- 卵……M3個
- 薄力粉……90g
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター……15g
- 牛乳……大さじ1

デコレーション用ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……大さじ2
- バニラエッセンス……少々
- ブランデー……少々

仕上げ用フルーツ……適量
（いちご、ブルーベリーなどお好みで）

※焼きあがりのケーキの高さは、約5cmになります。

1 内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬる（下記ケーキ・パンのポイント参照）。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。



※卵白、卵黄の泡立てがポイント。
しっかり泡立ててください。

※卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。



3 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し、白っぽく筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。



4 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

ポイント　卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

5 **4** に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
※混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、湯せんにかけて溶かしバターを作る。

7 **6** をヘラをつたわせて **5** に加え、手早く混ぜ合わせる。
※溶かしバターは、人肌より少し熱めの50〜60℃のものが早く生地に混ざります。

8 **1** の内鍋に **7** を高い位置から流し入れ、内鍋をゆすって表面をならしたあと、手で鍋の底をトントンとたたいて空気抜きし、本体にセットする。
※高い位置から流し入れると、泡が均一になります。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　お菓子 7 →
メニュー番号を選択
∧ ∨　お菓子 7-1 → スタート

9 加熱後、内鍋から取り出し、底を上にして網にのせて冷ます。
※網の上にクッキングシートを敷いておくと、生地が網につかずきれいに仕上がります。

10 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに好みの固さに泡立てる。



11 ホイップクリームとフルーツでデコレーションする。

ケーキ・パンのポイント

- 内鍋にバターをぬるときは、生地が入る程度の高さ（底から1/3程度が目安）まで多めにぬります。
- 加熱後、ケーキやパンが内鍋からはずれにくい場合は、内鍋とケーキやパンの間の周囲にヘラなどを入れてすき間をつくり、そっと内側にはずすと取り出しやすくなります。

自動 お菓子 7-1 スポンジケーキ（50ページ）と同じ操作でできるメニュー



野菜ジュースのケーキ

材料（1個分） 約121kcal（1/6切れ）

A
- 卵 …… M1個
- 砂糖 …… 大さじ2
- 野菜ジュース ……100mL

ホットケーキミックス …… 150g

1 内鍋の内側に多めにバターをぬる（50ページケーキ・パンのポイント参照）。

2 ボールにAを入れて混ぜ合わせてからホットケーキミックスを加えて、混ぜ合わせる。

3 1に2を入れ、本体にセットする。

4 加熱後、内鍋から取り出し、底を上にして網にのせて冷ます。
※網の上にクッキングシートを敷いておくと、生地が網につかずきれいに仕上がります。

ジャム（いちご）

ふきこぼれないように火力を調節し、混ぜながら煮詰めていきます。

自動 お菓子 7-4　調理時間 約45分　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約480g） 約636kcal（全量）

- いちご …… 400g
- 砂糖 …… 130g
- レモン汁 ……大さじ1

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 いちごはへたを取り、大きい場合は小さく切る。

3 内鍋に全材料を入れて軽く混ぜ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
決定 2回押す 自動 → ∧ ∨ 決定 お菓子 7 →
メニュー番号を選択
∧ ∨ お菓子 7-4 → スタート

※冷めると少し固くなります。
※粒のないジャムにするときは、熱いうちに裏ごしします。

ジャムアレンジメニュー

いちごを他のフルーツに変えて、ジャム（いちご）と同じ要領で作ります。

ジャム（キウイ）



材料
（できあがり量約380g）
約645kcal（全量）

キウイ4個（400g）は皮をむいて、1cm厚さのいちょう切りにする。

ジャム（オレンジ）



材料
（できあがり量約480g）
約892kcal（全量）

オレンジまたは夏みかん2個（400g）を皮と身に分ける。皮は細切りにして約10分ゆでてアクをぬく。果肉は房から取り出す。

りんごのコンポート

弱い火力でじっくりと柔らかく煮ます。

自動 お菓子 7-3　調理時間 約45分　まぜ技ユニット



材料（2個分） 約244kcal（1個）

- りんご …… 2個（600g）
- 砂糖 …… 50g
- 白ワイン …… 大さじ2

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 りんごは8等分のくし切りにして皮と芯を取る。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → お菓子 7 → ∧ ∨ → お菓子 7-3 → スタート

4 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。

カスタードクリーム

しっかりとかき混ぜて、ダマなくなめらかに仕上げます。

自動 お菓子 7-5　調理時間 約10分　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約600g） 約1118kcal（全量）

- コーンスターチ …… 大さじ4
- 砂糖 …… 80g
- 牛乳 …… 400mL
- 卵黄 …… M3個
- バター …… 30g
- ブランデー …… 小さじ2
- バニラエッセンス …… 少々

＊2倍量まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にコーンスターチ、砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、溶きほぐした卵黄を加えて混ぜる。

3 2 を本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択

決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ → 決定 → お菓子 7 → ∧ ∨ → お菓子 7-5 → スタート

4 加熱後、バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

※ブランデーとバニラエッセンスは、必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

※加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

自動 お菓子 7-5 カスタードクリームと同じ操作でできるメニュー



ホワイトソース

材料（できあがり量約480g） 約615kcal（全量）

- 薄力粉 …… 30g
- 牛乳 …… 400mL
- A
  - バター …… 30g
  - 塩 …… 少々
  - こしょう …… 少々

＊2倍量まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。

3 2 を本体にセットする。

4 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。

※すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

つぶあん

あずきを柔らかく煮た後、
しっかりかき混ぜて、つぶあんにします。

自動 お菓子 7-6　調理時間 約2時間30分　まぜ技ユニット



材料（できあがり量約760g）　約1600kcal（全量）

あずき	200g
水	600mL
砂糖	240g
塩	適量

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に洗ったあずき、水を入れて本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　お菓子 7 →

メニュー番号を選択
∧ ∨　お菓子 7-6 → スタート

※本体には表示仕様の都合により「あと約3時間」と表示されますが、実際の調理時間は約2時間30分です。

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に砂糖を加える。
※残り時間が約30分のとき、報知音が鳴り、「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて スタート する。

4 加熱後、塩を加えて混ぜる。
※加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

メモ
- おしるこにアレンジ！
  つぶあんを同量のお湯で溶くだけで完成。

パンプディング

自動 お菓子 7-8　調理時間 約50分



材料（1個分）　約257kcal（1/6切れ）

卵	M3個
砂糖	45g
牛乳	150mL
生クリーム	150mL
食パン（6枚切り）	1.5枚
グラニュー糖	小さじ2
パイナップル（缶詰、スライス）	5枚

1 内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬり（50ページ ケーキ・パンのポイント参照）、その上にグラニュー糖を均一にふり入れ、パイナップルを写真のように並べる。



2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。

3 サイコロ状に切った食パンを **2** に加えてしばらくおき、卵液をしみこませる。

4 **3** を **1** の内鍋に流し込み、本体にセットする。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す　自動 → ∧ ∨　決定　お菓子 7 → ∧ ∨　お菓子 7-8 → スタート

※加熱後、取り出すときは、ゴムべらなどを側面に入れてはがし、
ラップを敷いた蒸し板をあててひっくり返すとうまく取り出せます。

小麦パン

火力を調節しながら、底はこんがり、表面はふっくらと焼き上げます。



（発酵）手動 発酵6　1次発酵 2次発酵　設定温度 35℃ 35℃　設定時間 約35分 約35分

（焼き上げ）自動 お菓子 7-7　調理時間 約55分

材料（1個分） 約166kcal（1/6切れ）

- 強力粉 …… 200g
- 砂糖 …… 大さじ1 1/3
- 塩 …… 小さじ 2/3
- ドライイースト …… 小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの） …… 140mL
- バター …… 15g

1 内鍋の内側にバター（分量外）をぬる。
ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを入れて軽く混ぜ、牛乳を加えて混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜ込む。
生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

3 きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内鍋に入れ、ふたを閉め、1次発酵をさせる。

※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。



手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
メニュー ∧ ∨ 決定 → 手動 → ∧ ∨ 決定 → 発酵 6 →
温度を設定して決定　時間を設定
∧ ∨ 決定 → 6-35℃（設定温度） → ∧ ∨ → 35分（設定時間） → スタート

※1次発酵の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

4 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折り込む。（ガス抜き）

5 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）
内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬる（50ページケーキ・パンのポイント参照）。

6 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。
閉じ目を下にして、写真のように中央を避けて内鍋に並べる。
内鍋を本体にセットし、ふたを閉め、2次発酵をさせる。



手動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定
メニュー ∧ ∨ 決定 → 手動 → ∧ ∨ 決定 → 発酵 6 →
温度を設定して決定　時間を設定
∧ ∨ 決定 → 6-35℃（設定温度） → ∧ ∨ → 35分（設定時間） → スタート

※2次発酵の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

7 上面に強力粉（分量外）を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。

自動を選択して決定　カテゴリーを選択して決定　メニュー番号を選択
決定 2回押す → 自動 → ∧ ∨ 決定 → お菓子 7 → ∧ ∨ → お菓子 7-7 → スタート

8 加熱後、ミトンなどを使って内鍋から取り出す。

※上面にも焼色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分程焼いてもよいでしょう。パンを裏返す時は、ミトンなどを使用し、やけどに気をつけてください。
※延長表示が消えた場合は、手動 お菓子7で時間を約15分に合わせて加熱します。

自動 お菓子 7-7　小麦パンと同じ操作でできるメニュー

米粉入りパン

材料（1個分） 約166kcal（1/6切れ）

- 強力粉 …… 160g
- 米粉（製菓・料理用） …… 40g
- 砂糖 …… 大さじ1 2/3
- 塩 …… 小さじ2/3
- ドライイースト …… 小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの） …… 140mL
- バター …… 15g

1 材料表の材料で、小麦パンと同じようにする。

※米粉入りパンは、**5** でベンチタイムはおこないません。

自動 お菓子 7-7 小麦パン（54ページ）と同じ操作でできるメニュー



シナモンロール

材料（1個分） 約209kcal（1/6切れ）

- 強力粉……200g
- 砂糖……20g
- 塩……小さじ1/3
- ドライイースト……小さじ1（3g）
- 牛乳（室温のもの）……90mL
- 溶き卵……40g（正味）
- バター……25g
- A
  - シナモンパウダー……適量
  - グラニュー糖……適量
  - レーズン……適量

1 小麦パン（54ページ）の 1 ～ 4 と同じようにする。

2 生地を丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）
内鍋の内側に多めのバター（分量外）をぬっておく。（50ページ ケーキ・パンのポイント参照）

3 めん棒で生地を24㎝角にのばし、Aをまんべんなくふりかける。手前から巻いていき、巻き終わりを閉じる。

4 3 を6等分に切り、断面を上にして、写真のように中央を避けて内鍋に並べる。
内鍋を本体にセットし、ふたを閉め、**手動 発酵6**の35℃で設定時間を約35分に合わせて2次発酵をさせる。

※2次発酵の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。



5 発酵後、上面にシナモンパウダー（分量外）を茶こしでふり、焼き上げる。

6 加熱後、なべつかみなどを使って内鍋から取り出す。※好みでアイシングをかけてもよいでしょう。

手動 お菓子7 ケーキやパンなどを焼くのに適した温度で加熱します。

1 内鍋に材料を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定：メニュー ∧ ∨ 決定 → 手動
カテゴリーを選択して決定：∧ ∨ 決定 → お菓子7
時間を設定：∧ ∨ → 設定時間（各メニュー参照） → スタート

りんごのケーキ

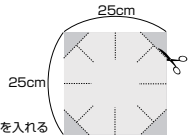
設定時間 約50分

材料（1個分） 約219kcal（1/6切れ）

- A
  - バター（5mmの角切り）……20g
  - 砂糖……20g
- りんご（5mm厚さのいちょう切り）……1/4個（75g）
- B
  - バター（柔らかくしたもの）……70g
  - 砂糖……50g
- 卵……M1個
- C
  - 薄力粉……70g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/4
- クッキングシート

1 内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬって（50ページ ケーキ・パンのポイント参照）クッキングシートを敷く。

ご注意 クッキングシートは、内鍋からはみ出さないように切ってください。



2 1 にAを入れ、その上にりんごを並べる。





3 ボールにBを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵を加えて混ぜる。

4 3 にCを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜる。

5 2 に 4 を入れ、本体にセットし、**手動 お菓子7**で設定時間を約50分に合わせて加熱する。

6 加熱後、本体から内鍋を取り出し、そのままおいて粗熱を取る。その後、内鍋からケーキを取り出す。


いわしの梅煮


野菜ジュースのケーキ


かぼちゃのポタージュ

HEALSIO HEALSIO ヘルシオ ホットクック ヘルシオロゴ 及び ヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオホットクック、
及びヘルシオホットクックロゴは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社
本　　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

TCADCA042KRRZ

Printed in China
TCADCA042KRRZ　19E−①