

SHARP[®]

メニュー集

KN-HT24B

HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

無水調理でできる
栄養たっぷりメニュー



カレー・スープ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
1-1 無水 無火	5	1-6 無火	9
1-2 無火	6	1-7	11
1-3 無水 無火	7	1-8 無火	12
1-4 無水 無火	8	1-9 無火	13
1-5 無火	10	1-10 無水	12
1-6 無火	9	手動1-1 (まぜる)	14
		手動1-2 (まぜない)	14

煮物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
2-1 無水	15	2-15 無水	29
2-2 無水 無火	16	2-16 無水	30
2-3 無水 無火	17	2-17 無水	31
2-4 無水	18	2-18 無水 無火	31
2-5 無水	18	2-19 無水	32
2-6 無水 無火	19	2-20 無水 無火	32
2-7 無火	20	2-21	33
2-8 無水	20	2-22	34
2-9 無水 無火	21	手動2-1 (まぜる)	36
2-10 無水	22	手動2-2 (まぜない)	35
2-11 無火	24		
2-12 無火	25		
2-13 無水	27		
2-14 無水	28		

ゆで物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
3-1 	37	3-8 	37
3-2 	37	3-9	37
3-3 	37	●かぼちゃのチーズフォンデュ	38
3-4	37	●蒸し野菜のバーニャカウダ	39
3-5	37	●卵入りポテトサラダ	39
3-6 	37	●かぼちゃの肉詰め	39
3-7 	37	野菜を丸ごとゆでることもできます (●キャベツ、●かぼちゃ、●とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー)	38

蒸し物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
4-1	40	4-4	41
4-2	40	4-5	42
4-3	41	手動4	42
		●茶わん蒸し	41
		●せいろ蒸し	42
		●海の幸のホイル蒸し	42

めん類

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
5-1	43	5-6	46
	43	5-7	46
5-2	44	手動5	47
5-3	44	●スパゲティ	47
5-4	45	●そうめん	47
5-5	45		

発酵(低温調理)

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
6-1	48	6-3	50
	48	6-4	50
	49	6-5	51
	49	6-6	51
6-2	49	6-7	52
	49	6-8	52
	49	手動6	52
	49	●ヨーグルト	50
		●クリームチーズ	50
		●手作りみそ	51
		●だし	51
		●温泉卵	52
		●手作り豆腐	52
		●パン生地の発酵	52

お菓子・パン他

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
7-1	54	7-5	56
	55		56
7-2	53	7-6	57
7-3	56	7-7	58
	55		59
7-4	55	7-8	57
	55	手動7	59
		●カスタードクリーム	56
		●ホワイトソース	56
		●つぶあん	57
		●小麦パン	58
		●米粉入りパン	59
		●パンプディング	57
		●りんごのケーキ	59

■カタログなどに記載のメニュー集掲載メニュー数143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119に、●印がついている手動メニュー24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

まぜ技ユニット



まぜ技ユニットを使うメニューです。



蒸し板

蒸し板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。
※予約で調理した場合は、仕上がりが異なる場合があります。

調理時間(自動調理)、設定時間(手動調理)の目安

- 自動調理：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加熱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。
- 手動調理：設定する加熱時間の目安を表しています。
※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。

お料理写真について

- 盛り付け例です。
材料表にないレタスなども盛りつけています。
- 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。

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。

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。



カロリー

健康管理に役立ててください。

※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。)

材料

- 分量
食品は記載の分量で調理してください。

※最大調理容量について

・水や調味料は、メニュー集掲載以外のメニューをつくるときは、内鍋の「水位MAX」の線を超えない量。
メニュー集掲載メニューで「水位MAX」を超える場合は、内鍋の上部から4cm以下までの量



・食材は、まぜ技ユニットに当たらない量

計量

大さじ1=15mL 小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。

自カレー・スープ
動 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

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

※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

番号 自動 → < > カレー・スープ 1 → < > カレー・スープ 1-1 → スタート



加熱前



加熱後

分量の範囲

- 自動調理
※印の分量範囲が自動でできます。
- 手動調理
※印の分量範囲が、特に記載のない限り、同様の設定時間で加熱できます。

材料は、特に記載のない限り、作る分量に合わせて準備ください。
このメニュー例の場合、2人分は4人分の半量、6人分は1.5倍量にします。

操作について

メニュー/決定キー 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。
メニューにより、温度を設定する場合があります。

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。

お料理の仕上がりにについて

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。

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

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。

自カレー・スープ
動 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

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

*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

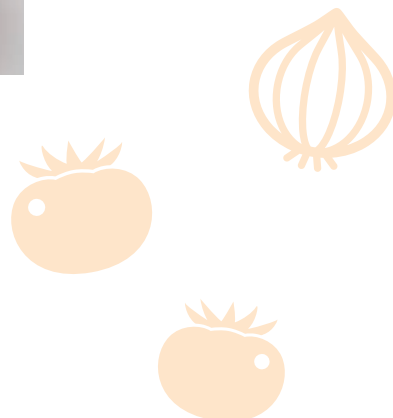
☒ 2回 押す ☒ 自動 → < > ☒ カレー・スープ 1 → < > カレー・スープ 1-1 → スタート



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。

自カレー・スープ
動 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

*2〜6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 カテゴリーを選択して決定

メニュー番号を選択

自動 押す 自動 → < > カレー・スープ 1 → < > 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。

自カレー・スープ
動 1-2

ビーフカレー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)
玉ねぎ(くし切り) 1個(200g)
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

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

*2〜6人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、水を200mL増やします。

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2とBを入れ、本体にセットする。

4 加熱後、やけどに気を付けて内鍋に牛乳を加え、延長で3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、手動調理 カレー・スープ1-1(まぜる)で設定時間を約3分に合わせて加熱します。)

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。

自カレー・スープ
動 1-3

調理時間
約20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

*4~6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

自動
決定

自動

< >

カテゴリー

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。



自カレー・スープ
動 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

*4~6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、よく混ぜて表面を
平らにならし、本体にセットする。

※写真はサフランライスと盛り付けて
います。

3 加熱後、全体を混ぜる。



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。

*4~6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 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

*2~6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 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

2回
押す

自動

→

<

>

2回
押す

カレー・スープ 1

→

<

>

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	

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。

*2~6人分まで自動でできます。

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40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

*4〜8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

2回 自動 → < > 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(残り時間が約6分のとき、「加える」の表示が出ます)、ふたを開け、**やけどに気をつけて**内鍋に牛乳を加える。

※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。

スタート

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。

*4〜8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。

自カレー・スープ
動 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

*4~8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

2回
押す

自動

→

<

>

・

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、手動調理 カレー・スープ1-1(まぜる)で設定時間を約3分に合わせて加熱します。)

自カレー・スープ
動 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

*4~8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。

自カレー・スープ
動 1-5

具たくさんみそ汁(10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

※4〜8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。

自カレー・スープ
動 1-7

調理時間
約20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



※4〜8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

2回押す 自動 → < > 1 → < > カレー・スープ 1 → < > カレー・スープ 1-7 → スタート

自カレー・スープ
動 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

※4〜8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 参鶏湯

丸ごとの鶏をじっくり煮こんで、
柔らかく仕上げます。

自カレー・スープ
動 1-8

調理時間
約1時間
50分



材料(1羽分) 約2137kcal(全量)

鶏(下処理したもの)	1羽分(1.4kg)
もち米	1/2カップ(75g)
にんにく	2かけ
しょうが(薄切り)	1かけ
A 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
塩、こしょう	各適量



- 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 鶏は腹の中をよく洗い、水気をしっかりと拭く。
- 3 腹の中にもち米とにんにく、Aの半量を詰め、竹串やつまようじで穴を閉じる。
- 4 左右の足を中央に寄せ、たこ糸で縛る。
- 5 内鍋に4の鶏を入れ、残りのA、白ねぎ、松の実を加え、鶏がかぶるくらいまで水を加えて本体にセットする。
※但し、鶏の大きさ等により「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。

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

自動 2回押す 自動 → < > カレー・スープ 1 → < > カレー・スープ 1-8 → スタート

- 6 加熱後、好みで塩、こしょうをする。

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。

自カレー・スープ
動 1-10

調理時間
約1時間



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



※2~6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

自動 2回押す 自動 → < > カレー・スープ 1 → < > カレー・スープ 1-10 → スタート

ポトフ

コトコ煮こんで、
素材の味をしっかり引き出します。

自カレー・スープ
動 1-9

調理時間
約1時間



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
ウィンナー 8本
コンソメ(顆粒) 大さじ2
塩、こしょう 各少々
水 500mL

※2〜6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



自動 →



カレー・スープ 1



カレー・スープ 1-9 →

スタート



自カレー・スープ
動 1-9

ポトフと同じ操作でできるメニュー



キャベツの丸ごとスープ煮

材料(1個分) 約1320kcal(全量)

キャベツ 1個(1.2kg)
ベーコン(2〜3cm幅に切る) 12枚
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2
水 200mL
塩、こしょう 各適量

※予約調理をするときは、「水位MAX」の線まで水を加えます。

※ブロックベーコン適量(目安量150g)を
5mm厚さに切って使ってもよいでしょう。

1 内鍋にコンソメを入れ、6等分に切ったキャベツを入れる。



2 1に塩、こしょう以外の残りの材料を加え、本体にセットする。

3 加熱後、塩、こしょうで味を調える。



玉ねぎの丸ごとスープ煮

材料(4個分) 約86kcal(1個分)

玉ねぎ 4個
しめじ(小房に分ける) 1パック
コンソメ(顆粒) 大さじ2
水 400mL
塩、こしょう 各適量

※2〜4個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。

1 玉ねぎは底面に2cm程度の深さまで十字に切り込みを入れる。

2 内鍋に塩、こしょう以外の全材料を入れ、本体にセットする。

3 加熱後、塩、こしょうで味を調える。

※和風だしでもおいしくできます。

トムヤムクン

手動
カレー・スープ1-1

設定時間
約3分

まぜ技
ユニット

手動 カレー・スープ1-1は、かき混ぜながら
むらなく加熱します。

材料(4人分) 約85kcal

エリンギ(半分の長さの薄切り)..... 100g
A 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
※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。

*4~8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、本体にセットする。

手動を選択して決定

カテゴリーを選択して決定

手動 → カレー・スープ1 →

メニュー番号を選択して決定

時間を設定

カレー・スープ1-1 → 3分 → スタート

(設定時間)

3 加熱後、やけどに気をつけて内鍋にえびを加え、延長で1~2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。

(延長表示が消えた場合は、手動調理カレー・スープ1-1(まぜる)で設定時間を1~2分に合わせて加熱します。)



市販のスープあたたため

手動
カレー・スープ1-1

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)..... 400mL
※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

*400~2400mL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 内鍋にスープを入れ、本体にセットする。

トムヤムクンと同じ操作で、設定時間を約1分に合わせて
加熱する。

卵入りトマトスープ

手動
カレー・スープ1-2

設定時間
約2分

手動 カレー・スープ1-2は、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。

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

*2~6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を本体にセットする。

手動を選択して決定

カテゴリーを選択して決定

手動 → カレー・スープ1 →

メニュー番号を選択して決定

時間を設定

カレー・スープ1-2 → 2分 → スタート

(設定時間)



※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

手動
カレー・スープ1-2

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..... 1L
しょうが(薄切り)、白ねぎの青い部分..... 各適量

*肉800g~1.2kgまで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。卵入りトマトスー
プと同じ操作で、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。

自煮物
動 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

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

*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

自動

自動

→

<

>

煮物

2

→

<

>

煮物

2-1

→

スタート

自煮物
動 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
みりん.....	大さじ3
だしパック(16ページ参照).....	1個

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。

*2~6人分まで自動でできます。

筑前煮

上手に混ぜながら、味をしみ込ませます。

自煮物
動 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(下記参照)	1個

*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 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

2-2
押す

自動 →

< >

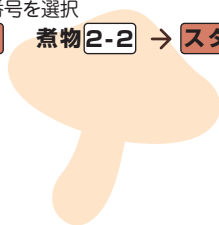
煮物

2 →

< >

煮物 2-2 →

スタート



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。



かぼちゃの煮物

混ぜずに、
食材を煮こみます。

自煮物
動 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
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
A 砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	少々

*2〜6人分まで自動でできます。
2〜3人分は、酒のみ4人分と同量を入れ、
それ以外の材料は半量にします。
5〜6人分は、全て4人分の1.5倍量にします。



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

2回 自動 → < > 煮物2 → < > 煮物2-3 → スタート



自煮物
動 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(できあがり量約220g) 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

*2倍量まで自動でできます。

- 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



*4~6人分まで自動でできます。

- 1 白菜は一枚ずつにする。
- 2 白菜の上に豚バラ肉をひろげ、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

2回
自動 → < > 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




材料(4人分) 約198kcal

ゆでだこ	300g	
里いも	500g	
A	砂糖	大さじ3
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
だしパック(16ページ参照)	1個	



*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** 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

● 2回
押す **自動** → < > ● 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。

自煮物
動 2-6

調理時間
約1時間
30分

まぜ技
ユニット

無 水

予約可

※肉の油抜き調理時間は含んでいません。

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

*4〜6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、牛すじ、Aを入れ、本体にセットする。手動調理 カレー・スープ1-2(まぜない)で設定時間を約10分に合わせて油抜きをする。加熱後、牛すじを軽く洗って水気を切り、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分にするとういでしょう。

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

自動 → 2-6 → 煮物2 → スタート

※牛すじを塩麹(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。

自煮物
動 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1½
ケチャップ	大さじ1½
にんにく、しょうが(すりおろす)	各適量

*4〜6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。

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
30分



※肉の油抜き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
しょうが(薄切り)	ひとかけ
A 白ねぎの青い部分	5cm
水	1L
酒	100mL
砂糖	大さじ5
B 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



*2~6人分まで自動でできます。2~6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角に切った豚バラ肉とAを入れ、本体にセットする。
手動調理 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、肉の油抜き(14ページ参照)をする。
- 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

2回 自動 → < > 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。

骨付き鶏もも肉のタンドリー煮

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
10分



材料(4人分) 約374kcal

骨付き鶏もも肉	4本(1本250~300g)
塩	小さじ1
A プレーンヨーグルト	75g
ケチャップ、カレー粉	各小さじ2
塩、レモン汁、はちみつ	各小さじ1
にんにく(すりおろす)、しょうが(すりおろす)	各小さじ1

*2~4人分まで自動でできます。

2~3人分は、材料表のAは4人分と同じ量にします。

- 1 鶏もも肉は皮にフォークで穴をあけ、表面に塩をすりこむ。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、1の鶏肉を入れてよく揉みこみ、袋の口を結んで冷蔵庫で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の鶏を皮目を上にして隙間なく並べ、漬け汁も全て加える。
※皮が鍋底に触れると、焦げつくことがあります。

- 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

2回 自動 → < > 煮物2 → < > 煮物2-8 → スタート



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。

自煮物
動 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

*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 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ、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

メニュー番号を選択

2回
押す

自動

→

<

>

●

煮物 2

→

<

>

●

煮物 2-9

→

スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。



自煮物
動 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

*4~6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 内鍋に全材料を材料表の順に入れ(豚バラ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。

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。

自煮物
動2-10

調理時間
約25分

無水

材料(4人分) 約320kcal

さば	4切れ(1切れ100g)
酒	100mL
赤みそ	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	大さじ4
しょうが(せん切り)	適量

*2~4人分まで自動でできます。



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

メニュー番号を選択

自動

自動

< >

煮物

2

< >

煮物

2-10

スタート

自煮物
動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(4人分) 約172kcal

かれい	4切れ(1切れ100g)
酒	大さじ6
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1

*2~4人分まで自動でできます。

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
塩	適量
梅干し	4個
しょうが(せん切り)	ひとかけ
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

*4~6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。



アクアパッツァ

材料(1尾分) 約572kcal (全量)

れんごだい 1尾(400~500g)
塩、こしょう 各適量
あさり 200g
ミニトマト 1パック(200g)
にんにく(みじん切り) ひとかけ
白ワイン 100mL
オリーブオイル 大さじ2
ブラックオリーブ 適量
クッキングシート



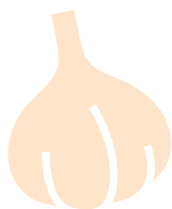
- 1 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。両面に塩、こしょうをふる。
- 2 クッキングシートをたいの幅に合わせて切って内鍋に敷き、
1のたいをのせる。



- 3 2に残りの全材料を入れ、本体にセットする。



- 4 加熱後、やけどに気を付けてクッキングシートの両端を持ち、内鍋から取り出す。



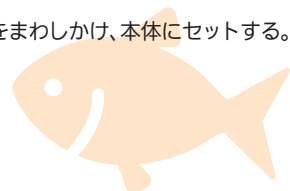
一尾魚の煮つけ

材料(2尾分)

好みの魚(20cm長さ位の大きさ) 2尾
酒 大さじ6
A { みりん 大さじ4
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1

*1~2尾まで自動でできます。

- 1 魚はうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。皮に切れ目を入れる。
- 2 内鍋に 1を入れて混ぜ合わせたAをまわしかけ、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。

自煮物
動2-11

調理時間
約40分



材料(4人分) 約253kcal

大根(2cm厚さの輪切りまたは半月切り) ……	1/2本(400g)
ぶりのあらまたは切り身 ……	300g
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

＊4～6人分まで自動でできます。

1 ぶりは熱湯をかけ、霜降りする。

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



自動 →



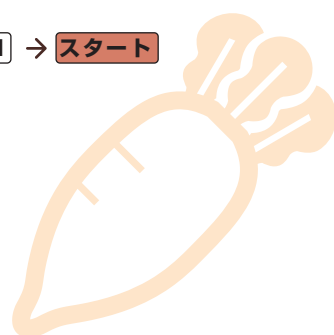
煮物**2** →



煮物**2-11** →



スタート



自煮物
動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
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

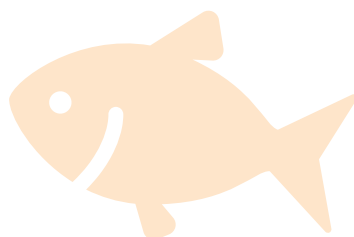
＊4～6人分まで自動でできます。

1 湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、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。

自煮物
動 2-12

調理時間
約1時間
5分



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

*2〜6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

カテゴリーを選択して決定

メニュー番号を選択



自動



煮物2



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。



自煮物
動 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

*2〜6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 ……………	8枚(400g)
パン粉 ……………	15g
牛乳 ……………	大さじ2
合びき肉 ……………	200g
塩 ……………	小さじ1/3
玉ねぎ(みじん切り) ……………	1/2個(100g)
A[溶き卵 ……………	M1 1/2個
こしょう ……………	少々
B[コンソメ(顆粒) ……………	小さじ2
水 ……………	500mL

*2〜6人分まで自動でできます。

1 キャベツはゆでて水気をきって冷ます。巻きやすいように芯の固い部分はそぎ落とす。

2 パン粉は牛乳で湿らせておく。

3 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、**2**、玉ねぎ、Aを加えて混ぜる。

4 手にサラダ油(分量外)をつけて**3**の生地を8等分し、俵型にする。

5 **1**を芯を手前にして広げ**4**を包み、巻き終わりを下にして内鍋に並べる。

6 **5**にBを入れ、本体にセットする。

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。

自煮物
動 2-13

調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

無水

- 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。
※6人分を作るときは、まぜ技ユニットに当たらないようAを入れたあと、軽くおさえてかさを減らします。

自動を選択して決定 カテゴリーを選択して決定

☐ 2回押す ☒ 自動 → ☐ 煮物 2 → 煮物 2-13 →

- 4 加熱後、全体を混ぜる。

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	小さじ2
豆板醤、ごま油	各小さじ1

※4〜6人分まで自動でできます。

メニュー番号を選択

自煮物
動 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、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
酒	大さじ4
薄口しょうゆ	小さじ2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
塩、こしょう	各少々

※4〜6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 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。

※写真は、加熱後にゆでたまごを卵を加えています。

- 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(26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(ひと口大に切る)	400g
片栗粉	大さじ1
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
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

A

B

- 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。

*4~6人分まで自動でできます。



マーボー 麻婆なす

材料(4人分) 約183kcal

豚ひき肉	200g
テンメンジャン	大さじ2
甜麵醬	大さじ2
トウジンジャン	大さじ1
豆板醬	大さじ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
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

A

B

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 豚ひき肉とAを合わせて軽く混ぜる。
- 3 内鍋にBを入れ、2を広げる。
- 4 3を本体にセットする。
- 5 加熱後、全体を混ぜる。

*4~6人分まで自動でできます。



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
パプリカ(赤・黄)(1cm幅に切る)	各1個
鶏もも肉(2~3cm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

- 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。

*4~6人分まで自動でできます。



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。

自煮物
動 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厚さのいちよう切り).....	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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

*2~6人分まで自動でできます。

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

2回
押す

自動

< >

煮物

2

< >

煮物

2-14

スタート

自煮物
動 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.....	500g
厚切りベーコン(1cm角に切る).....	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

*2~6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 白菜は大きめのひと口大に切る。

3 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。

4 内鍋に2、3、残りの材料を入れ、本体にセットする。

※6人分を作るときは、まぜ技ユニットに当たらないよう材料を軽くおさえてかさを減らします。

たくさん作れば**常備菜**としても活躍!



自煮物
動2-15

調理時間
約15分

まぜ技
ユニット

無水

手早く火を通し、野菜の味を活かして仕上げます。

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

2回押す 自動 → < > 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。

*各メニューの2倍量まで自動でできます。

パプリカとズッキーニの あえ物

材料(できあがり量約400g) 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

小松菜とツナの煮物

材料(できあがり量約230g) 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

ピーマンのじゃこあえ

材料(できあがり量約350g) 約238kcal(全量)

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

プチトマトのさっぱり煮

材料(できあがり量約340g) 約141kcal(全量)

プチトマト(ヘタを取る)..... 300g
白ワイン、酢、砂糖..... 各大さじ1
コンソメ(顆粒)..... 小さじ1

※冷やしてもおいしくいただけます。

※写真のプチトマトは、加熱後皮をむいています。

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。

自煮物
動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

※4〜6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 ひじきは、約20分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかけてすすいで水気を絞る。

3 にんじん、干しいたけ、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

カテゴリを選択して決定

メニュー番号を選択

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

自動

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。



自煮物
動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	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
	ごま油	大さじ1

※4〜6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 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

※4〜6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 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

※4〜6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 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。

自煮物
動 2-17調理時間
約30分まぜ技
ユニット

無水

材料(できあがり量約430g) 約287kcal(全量)

えのきだけ	合計で400g くらいにする
生しいたけ	
しめじ(小房に分ける)	
まいたけ(ほぐす)	
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1½

*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 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

2回
押し

自動

< >

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。

自煮物
動 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(できあがり量約380g) 約1312kcal(全量)

牛バラ薄切り肉	300g
しょうが	30g
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1½
水あめ	小さじ2

*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 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。

自煮物
動 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(5mm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

*2~6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

2回
押し

自動

< >

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。



自煮物
動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

*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

自動 2回押す 自動 → < > 煮物 2 → < > 煮物 2-19 → スタート

自煮物
動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(39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。

自煮物
動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)
酒	100mL
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2
酢	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、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。

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

自動 2回押す 自動 → < > 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214kcal

さんまの代わりに、いわし12尾(1尾40g、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

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。

自煮物
動2-21

調理時間
約3時間

材料(4人分) 約471kcal

黒豆(乾燥).....	280g
水.....	1L
砂糖.....	90g
A しょうゆ.....	大さじ2
塩.....	小さじ1
重曹.....	小さじ1/3
砂糖.....	90g

*4~6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

2回押す 自動 → < > 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(残り時間が約60分のとき、「加える」の表示が出ます)、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に砂糖を加えて混ぜる。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

スタート

- 4 加熱後、一昼夜おき、味を含ませる。



自煮物
動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
水.....	1L
砂糖.....	70g
A 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

*4~6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 黒豆と同じ要領で加熱する。途中、報知音がなれば、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
だし汁.....	600mL
A 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
干しいたけ(水でもどす) (1.5cmの角切り).....	2枚

*4~6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 黒豆と同じ要領で加熱する。途中、報知音がなれば、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 20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	五分かゆ
1合(150g)	890mL	1200mL
1.5合(225g)	1400mL	1850mL



- 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
 → → →

- 3 加熱後、軽く混ぜる。

ごはん

手動 煮物2-2

手動 煮物2-2は、かきまぜずに弱火で加熱します。

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	水の量		設定時間	目安調理時間 (蒸らし時間含む)
	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
4合(600g)	750mL	770mL	約24分	約55分
5合(750g)	900mL	920mL	約27分	約60分



- 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
 → →
 メニュー番号を選択して決定 時間を設定
 → →

- 3 加熱後、ふたを開けずにそのまま約15分蒸らす。
- 4 蒸らした後、ごはん全体をよくほぐす。
※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。

いかめし

手動 設定時間
煮物2-2 約45分

材料(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)
酒	大さじ4
みりん	大さじ3
B しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	300mL

*2~4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。
※もち米が充分ふくらまなくなるので、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、本体にセットする。ごはん(34ページ参照)の2と同じ操作で、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

手動 設定時間
煮物2-2 約10~15分

材料(4人分) 約150kcal

切り干し大根	70g
油揚げ	2枚
だし汁	300mL
A 砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ3
酒	大さじ2

*4~6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。もどいたらすいすいで水気を絞る。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。
- 2 内鍋に油揚げ、切り干し大根、Aの順で入れ、本体にセットする。
ごはん(34ページ参照)の2と同じ操作で、設定時間を10~15分に合わせて加熱する。
- 3 加熱後、混ぜる。



卵の花

手動 設定時間
煮物2-2 約20分

材料(4人分) 約129kcal

おから	200g
にんじん	1/2本(100g)
干しいたけ(水で戻す)	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
干しいたけの戻し汁	300~330mL (足りない時は水を加える)

*4~6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を本体にセットする。
ごはん(34ページ参照)の2と同じ操作で、設定時間を約20分に合わせて加熱する。



煮こみハンバーグ

手動 設定時間
煮物2-2 約20分

材料(4人分)

デミグラス風ソース(36ページ参照)	4人分
ハンバーグ(表面に焼き色を付けたもの)	4個

- 1 デミグラス風ソースを加熱後、やけどに気をつけて、内鍋にハンバーグを加え、ごはん(34ページ参照)の2と同じ操作で、設定時間を約20分に合わせて加熱する。
※市販のハンバーグ(加熱されたもの)を使ってもよいでしょう。

キャベツとじゃがいもとあさりの煮物

手動
煮物2-1

設定時間
約8分

まぜ技
ユニット

手動 煮物2-1は、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込みます。

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

*2~6人分まで加熱できます。2人分は約6分、6人分は約10分に設定時間を合わせて加熱します。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を材料表の順に入れ、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

手動 → 煮物2 →

メニュー番号を選択して決定

時間を設定

煮物2-1 → 8分 → スタート
(設定時間)

デミグラス風ソース

手動
煮物2-1

設定時間
約5分

まぜ技
ユニット

このソースを使った
料理例
煮こみハンバーグ

材料(4人分) 約136kcal

玉ねぎ(薄切り)……………1個(200g)
きのこ(石づきを取り、食べやすい大きさに切る)…1パック(100g)
薄力粉……………大さじ4
ケチャップ……………大さじ6
ウスターソース……………大さじ6
砂糖……………大さじ1
バター……………20g
水……………400mL

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 玉ねぎ、きのこをビニール袋に入れ、小麦粉を入れて全体にまぶす。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
キャベツとじゃがいもとあさりの煮物と同じ操作で、設定時間を約5分に合わせて加熱する。



※加熱後、あらかじめ表面に焼き色をつけたハンバーグを入れて手動調理煮物2-2で加熱すれば、煮こみハンバーグができます(35ページ参照)。

トマトリゾット

手動
煮物2-1

設定時間
約5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)……………ひとかけ
塩、こしょう……………各少々
水……………300mL

*4~6人分まで加熱できます。6人分は約7分に設定時間を合わせて加熱します。

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に残りの材料を入れて混ぜ合わせ、本体にセットする。キャベツとじゃがいもとあさりの煮物と同じ操作で、設定時間を約5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メニュー番号の場合のみ。

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



自動



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	分量	ワンポイント	調理時間	
3-1	ほうれん草 小松菜	100~300g	・太い根には十字の切り込みを入れる。 ・野菜の洗いは下記「野菜の洗いのポイント」参照。 ・小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。	5~10分	まぜ技ユニット 無水
3-2	ブロッコリー	1~2株 (正味250~500g)	・丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。 ・野菜の洗いは下記「野菜の洗いのポイント」参照。 ※1株(250g)のときは水大さじ1を加える。	10~15分	まぜ技ユニット 無水
3-3	アスパラガス	100~400g	・根本の固い部分の皮はむき、4等分に切る。 ・野菜の洗いは下記「野菜の洗いのポイント」参照。 ※100gのときは水大さじ1を加える。	約10分	まぜ技ユニット 無水
3-4	いも かぼちゃ	1~6個(じゃがいも) 1~4本(さつまいも) 150~900g(かぼちゃ)	・じゃがいもは8つ切り、さつまいもは3cm厚さの輪切り、かぼちゃは3~4cm角に切る。 ・水大さじ3を加える。	20~25分	まぜ技ユニット
3-5	丸ごといも	1~6個(じゃがいも) 1~4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。	40~45分	—
3-6	鶏肉(むね肉) 豚肉(バラかたまり肉)	250~500g	・鶏肉は2.5cm厚さになるよう、厚みを切り開く。豚肉は2.5cm厚さに切る。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。	20~30分	無水
3-7	えび (ブラックタイガーなど)	100~500g	・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、手動調理ゆで物3で設定時間を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	1~4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。	10~15分	無水
3-9	卵	M1~10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。 - 加熱時間を延長するときは延長機能を使います。(取扱説明書13ページ参照)	12~16分	—

※ゆでた食材を使った料理例は38ページ参照。

野菜の洗いのポイント (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。水気をさらずに内鍋に入れます。

例:ほうれん草



例:ブロッコリー



洗って水気をさらずに内鍋に入れます。

野菜を丸ごとゆでることもできます

1 野菜と適量の水を内鍋に入れる。

※かぼちゃなどの大きいものは、加熱後取り出しやすい様に、内鍋にぬれふきんを敷いてから入れます。

例: かぼちゃ



2 1を本体にセットする。 調理する食材によって、自動または手動で加熱します(下記参照)。

キャベツ

キャベツ1(1.2kg)
水大さじ3

芯をしっかりとくり抜き、芯を下にして入れる。**手動調理 ゆで物3**で設定時間を約10分に合わせて加熱する。

※芯までしっかり加熱したい場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。

- ・ 大きい葉はロールキャベツに
- ・ ざく切りにして好みの食材と合わせ、あえ物やサラダに

かぼちゃ

かぼちゃ1個(1.8kg)
水100mL

ヘタ側を下にして入れる。**手動調理 ゆで物3**で設定時間を20～30分に合わせて加熱する。

※大きさによって加熱時間が異なります。様子を見ながら加熱をしてください。

※丸ごとを使って、詰め物などに使うときは約20分に設定し、下ゆでします。

- ・ 適当な大きさに切って好みの食材と合わせてサラダに
- ・ 丸ごと使って
かぼちゃの肉詰め(39ページ参照)や、かぼちゃのチーズフォンデュ(下記参照)に

かぼちゃの チーズフォンデュ



1 下ゆでしたかぼちゃは、ヘタ側を上にして上部をカットし、種やワタを取り出す。

2 内鍋にぬれふきんを敷いて**1**を入れ、溶ろけるチーズ300g、白ワイン大さじ3を入れてアルミホイルでフタをする。

3 **手動調理 ゆで物3**で設定時間を約20分に合わせて加熱する。

ブロッコリー

自動3-2で加熱する。
(37ページ参照)

- ・ 好みのドレッシングをかけて温サラダに

じゃがいも、さつまいも

自動3-5で加熱する。(37ページ参照)

- ・ じゃがいも
じゃがバターやコロケに
- ・ さつまいも
裏ごししてスイートポテトに

とうもろこし

とうもろこし1～4本
水100mL

皮をむき、**手動調理 ゆで物3**で設定時間を約10分に合わせて加熱する。

- ・ ゆでたてをそのままどうぞ



ゆでた食材にたれやソースをかけて1品に♪

バンバンジー
棒棒鶏



いかの酢みそあえ



えびとアスパラガスの
タルタルソース



じゃがいものあえ物



蒸し野菜のバーニャカウダ

手動
ゆで物3

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



■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、自動調理 煮物2-19(32ページ肉みそ参照)で加熱する。
※2倍量まで自動で加熱できます。

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。

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

● < > ● 手動 → < > ● ゆで物3 → < > 15分 → スタート
(設定時間)

卵入りポテトサラダ

手動
ゆで物3

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



1 内鍋に、A以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
蒸し野菜のバーニャカウダの5と同じ操作で、加熱する。

2 加熱後、卵を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。

かぼちゃの肉詰め

手動
ゆで物3

設定時間
約60分

材料(1個分) 約1762kcal(全量)

かぼちゃ(下ゆでしたもの、38ページ参照) 1個(1.8kg)
豚ひき肉 300g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(100g)
A パプリカ(赤・黄、5mm角に切る) 各1/2個
卵 1個
オイスターソース 大さじ2
塩、こしょう 各適量
水 200ml



1 下ゆでしたかぼちゃは、ヘタ側を上にして上から約4cmの位置でカットし、種やワタを取りだす。

2 ボウルにAを入れてよく混ぜ、1のかぼちゃの中に詰め、アルミホイルでフタをする。

3 内鍋に水を入れ、ぬれふきんを敷いてから2のかぼちゃを入れる。

蒸し野菜のバーニャカウダの5と同じ操作で、設定時間を約60分に合わせて加熱する。

4 加熱後、竹串を刺して透明な肉汁がでてくれれば火が通っています。加熱が足りないときは、延長で様子を見ながら加熱を追加してください。

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 ……………12個(160g)

※5～12個まで自動でできます。

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

カテゴリーを選択して決定

● 2回 自動 → < > ● 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

市販の冷凍または冷蔵中華まん ……………4個(1個70～120g)

※1～4個まで自動でできます。

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

カテゴリーを選択して決定

● 2回 自動 → < > ● 蒸し物4 →

メニュー番号を選択

< > 蒸し物4-2 → スタート



※1個100g以上の冷凍中華まんをあたためるときは、手動調理 蒸し物4で設定時間を約25分に合わせて加熱します。

ソーセージ

自蒸し物
動 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

カテゴリを選択して決定

メニュー番号を選択

☐ 2回押す **自動** → ☐ **蒸し物4** → **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

自蒸し物
動 4-4

調理時間
約25分

蒸し板

材料(4人分) 約118kcal

具

しいたけ (しょうゆ、砂糖で味付けしたもの)	2枚
ささ身	100g
酒	少々
薄口しょうゆ	少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん(缶詰)	8粒
卵液	
卵	M2個
だし汁	400mL
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みつ葉	適量

- 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

カテゴリを選択して決定

メニュー番号を選択

☐ 2回押す **自動** → ☐ **蒸し物4** → **蒸し物4-4** → **スタート**

- 5 加熱後、みつ葉を散らす。



※1〜4人分まで自動でできます。

※卵の溶き方が足りないと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。温度が高いとスガ立ったりします。

※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。

せいろ蒸し

自動 蒸し物 4-5

調理時間 約25分

※蒸し板の代わりに
せいろを使用します。

材料(2段分)

好みの肉・魚介類

(鶏肉、えび、ほたて、切り身魚など)

好みの野菜

(大根、にんじん、れんこん、かぼちゃ、パプリカなど)

..... 合わせて800g~1kg

※せいろ1段~2段まで自動でできます。

- 1 えびは背ワタを取る。野菜や厚みのある肉は、1cm厚さに切る。
- 2 せいろ(直径18cm高さ7cm以下のもの)2個に材料を並べる。
- 3 内鍋に水200mLを加え、2のせいろを2段にして入れる。
※せいろのフタは使いません。

- 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

2回
押す

自動

< >

蒸し物4

< >

蒸し物4-5

< >

スタート



海の幸のホイル蒸し

手動 蒸し物4

設定時間 20~22分

蒸し板

材料(4人分) 約187kcal

- | | | |
|---|----------------------------|-------------|
| A | 白身魚(塩、こしょうする)..... | 4切れ(1切れ80g) |
| | ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)..... | 4個(100g) |
| | えび(殻と背ワタを取る)..... | 大4尾(80g) |
| | きぬさや(筋を取る)..... | 20g |
| | 生しいたけ..... | 4枚(80g) |
| | レモン(薄切り)..... | 4枚 |
| | 酒..... | 大さじ4 |
| | ポン酢しょうゆ..... | 適量 |
| | アルミホイル(25cm角)..... | 4枚 |



- 1 アルミホイルを広げてAを4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

< >

手動

< >

蒸し物4

< >

20~22分

< >

スタート

- 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ゆでます。

● 蒸し物

● めん類

スープパスタ

自動 めん類
5-1

調理時間
約25分

まぜ技
ユニット

材料(4人分) 約441kcal

スパゲティ	
(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	240g
オリーブオイル	大さじ2
水	1.2L
キャベツ(3〜4cmのざく切り)	200g
にんじん(3〜4cmの細切り)	80g
ツナ(缶詰・汁気をきる)	小2缶(160g)
スイートコーン(缶詰・ホール)	60g
コンソメ(顆粒)	小さじ2
しょうゆ	大さじ3
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 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

2回
押す

自動

→

<

>

•

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(4人分) 約475kcal

冷凍シーフードミックス	300g
玉ねぎ(薄切り)	100g
アスパラガス(5cm長さに切る)	4本
薄力粉	大さじ2
スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)	240g
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ(顆粒)	大さじ2
A 塩、こしょう	各少々
水	1L
B 生クリーム	100mL
粉チーズ	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 冷凍シーフードミックスは解凍して水気をきる。ビニール袋に野菜を入れ、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。

ナポリタン風パスタ

自動
めん類
5-2

調理時間
約25分

まぜ技
ユニット

材料(4人分) 約393kcal

玉ねぎ(薄切り)……………1個(200g)
パスタ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの、半分に折る)…240g
水……………600mL
しめじ(小房に分ける)……………2パック
ピーマン(細切り)……………2個
ウインナー(5mm厚さの斜め切り)……………6本
ケチャップ……………220g
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 内鍋に玉ねぎを入れ、その上にパスタを入れる。

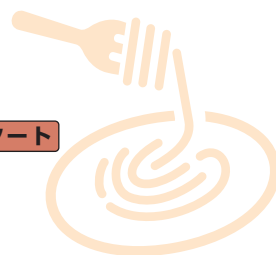
3 2に残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。

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

2回押す 自動 → < > • 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30分

まぜ技
ユニット

材料(4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400g
鶏肉(ひと口大に切る)……………200g
ゆでうどん(煮こみ用・ほぐす)……………4玉
水……………1.2L
うどんスープ(粉末)……………4袋



※2～4人分まで自動でできます。

※2人分のときは、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

2回押す 自動 → < > • 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30分

まぜ技
ユニット

材料(4人分) 約516kcal

玉ねぎ(薄切り).....	1個(200g)
生しいたけ(薄切り).....	100g
にんじん(薄めの短冊切り).....	100g
A 片栗粉.....	大さじ2
カレー粉.....	大さじ6
豚肉(ひと口大に切る).....	200g
油揚げ(細切り).....	2枚
ゆでうどん(煮こみ用、ほぐす).....	4玉
めんつゆ(3倍濃縮).....	150mL
水.....	850mL
ごま油.....	大さじ2
しょうが(せん切り).....	適量

＊2～4人分まで自動でできます。

＊2人分のときは、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

2回
押す

自動 →

< >

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(4人分) 約329kcal

鶏肉(ひと口大に切る).....	200g
A 油揚げ(細切り).....	2枚
好みの野菜(にんじん、しいたけなど).....	適量
水.....	2L
だし(顆粒のもの).....	4g
そうめん.....	200g

＊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

2回
押す

自動 →

< >

めん類5 →

< >

めん類5-5 →

スタート

3 途中、報知音が鳴れば(残り時間が約3分のとき。「加える」の表示が出ます)、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。

スタート

※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

自働 めん類 5-6

調理時間 約25分

まぜ技 ユニット

材料(4人分) 約381kcal

豚肉(ひと口大に切る).....	200g
片栗粉.....	大さじ2
A キャベツ(ざく切り).....	200g
にんじん(薄めの短冊切り).....	100g
玉ねぎ(くし切り).....	100g
しいたけ.....	2枚
かまぼこ.....	適量
しょうが(細切り).....	5g
B 鶏がらスープの素.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ2
酒.....	大さじ2
水.....	1L
ゆで中華めん(軽くほぐす).....	4玉

*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。

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

2回
押す

自動

< >

めん類

5

< >

めん類

5-6

スタート

4 途中、報知音が鳴れば(残り時間が約3分のとき。「加える」の表示が出ます)、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。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

スタート

即席めん(インスタントラーメン)

自働 めん類 5-7

調理時間 15~25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)..... 1~4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

2回
押す

自動

< >

めん類

5

< >

めん類

5-7

スタート

3 途中、報知音が鳴れば(残り時間が約3分のとき。「加える」の表示が出ます)、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にめんを入れる。ふたを閉めて加熱を続ける。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

スタート

4 加熱後、付属のスープで味付けする。

手動 めん類5は、めんを好みの設定時間でゆることができます。

スパゲティ

手動 めん類5 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)
..... 1~4人分(100~400g)
水 2L
塩 小さじ2

※1~4人分まで同じ設定時間で加熱できます。
1~2人分のときは、水1L、塩小さじ1でもゆることができます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水と塩を入れ、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

● < > ● 手動 → < > ● めん類5 → < > 7分 → スタート
(設定時間)

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、ふたを閉めて加熱を続ける。

※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

手動 めん類5 設定時間 約2分 まぜ技 ユニット

材料

そうめん 1~4人分(100~400g)
水 2L

※1~4人分まで同じ設定時間で加熱できます。
1~2人分のときは、水1Lでもゆることができます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水を入れ、本体にセットする。

スパゲティと同じ操作で、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、ふたを閉めて加熱を続ける。

※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るときは、スパゲティと同じ要領で、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25分(水2Lのとき)、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、再沸騰してからの加熱時間になります。

発酵（低温調理）

しおこうじ

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。

しおこうじ

塩麹

自動発酵
6-1

調理時間
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)

こめこうじ
米麹(乾燥・一粒ずつにばらしておく)……………200g
水……………300mL
塩……………60g

＊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、内ふた、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。
- 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

● 2回押す 自動 → < > ● 発酵6 → < > 発酵6-1 → スタート



しおこうじ

塩麹を活用したメニューを、このメニュー集でも紹介しています。

牛すじの煮こみ

19ページ

自動発酵
6-1

しおこうじ
塩麹と同じ操作でできるメニュー



こうじ

しょうゆ麹

材料(できあがり量約500g) 約714kcal(全量)

こめこうじ
米麹(乾燥・一粒ずつにばらしておく)……………200g
水……………100mL
しょうゆ……………200mL

＊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 塩麹の2、3と同じ要領で加熱する。

発酵のポイント

- 煮沸消毒：内鍋、内ふた、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 内ふた、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

● < > ● 手動 → < > ● 蒸し物4 → < > 20分 → スタート
(設定時間)
 - 2 加熱後、内鍋を本体から取り出して湯を捨て、保存用専用ふたをして冷ます。
- 温度設定：自動調理の6発酵では、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 ● を押します。
 - 保存：できあがった食品は、冷蔵庫で保存し、早めに使い切ってください。

甘酒

自動発酵
6-2

調理時間
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 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 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(48ページ参照)して冷ましておく。

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

2回
押す

自動

→

<

>

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

さつまいもの甘酒

あずきの甘酒

雑穀の甘酒

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。

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。

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。

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を洗い、水(分量外、あずき加熱用)280mLを加えて自動 お菓子7-6のつぶあん(57ページ参照)と同じ要領であらかじめ炊いておく。ただし、途中報知音が鳴れば、とりけしキーを押し、内鍋を取り出して粗熱を取る。

※甘酒は、お湯でのばしたり、しょうがを絞って飲むのももちろん、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

調理時間
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
市販ヨーグルト(プレーンタイプ) 50g

＊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、内ふた、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(48ページ参照)して冷ましておく。
- 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
● 2回 自動 → < > ● 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、温度を下げるとういでしょう。(48ページ発酵のポイントの温度設定参照)
※市販ヨーグルト(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

調理時間
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
市販ヨーグルト(プレーンタイプ) 大さじ3
レモン汁 30mL

＊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、内ふた、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(48ページ参照)して冷ましておく。
- 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
● 2回 自動 → < > ● 発酵6 → < > 発酵6-4 → スタート
- 4 途中、報知音が鳴れば(残り時間が約20分のとき。「加える」の表示がでます)、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。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
スタート
- 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、重しをして冷蔵庫で5時間程度放置する。



手作りみそ

自動発酵 6-5 調理時間 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

※2倍量まで自動でできます。



- 大豆は一晩たっぷりの水(分量外)につけておく。
- 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、自動 煮物2-21の黒豆(33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。
- 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。
- 内鍋、内ふた、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(48ページ参照)して冷ましておく。
- 内鍋に、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、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

2回押す 自動 → < > 発酵6 → < > 発酵6-5 → スタート

※冷蔵庫で保存し、1ヶ月程度を目安に使いきってください。

※できたての色は薄いですが、保存中に色が少し濃くなってきます。

だし

自動発酵 6-6 調理時間 約1時間10分

まぜ技ユニット

材料(1L分)

だし昆布……………10g
水……………1L
かつおぶし……………20g

※1~2.4Lまで自動でできます。

- まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 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 メニュー番号を選択
2回押す 自動 → < > 発酵6 → < > 発酵6-6 → スタート
- 途中、報知音が鳴れば(残り時間が約10分のとき)、ふたを開け、やけどに気をつけて昆布を取り出す。
※「加える」の表示がでますが、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。

スタート

- 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

調理時間
約40分

材料 約83kcal (1個)

卵(冷蔵のもの) M4個

*1~10個まで自動でできます。

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 メニュー番号を選択
2回 自動 → < > 発酵6 → < > 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。

※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。

※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。加熱時間を延長するときは延長機能を使います。
(取扱説明書13ページ参照)



手作り豆腐

自動 発酵
6-8

調理時間
約50分

材料(4人分) 約58kcal (にがりのカロリーは含みません)

豆乳 500mL

(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)
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)

*4~6人分まで自動でできます。

1 内鍋に豆乳(冷蔵のもの)とにがり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
2回 自動 → < > 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。



パン生地の発酵

手動
発酵6

手動 発酵6は、設定した好みの温度(35~90℃)を保持します。

詳しくはお菓子・パン他的小麦パン(58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 お菓子 調理時間
動 7-2 約1時間

材料(1個分) 約402kcal (1/6切れ)

スライスアーモンド	20g
チョコレート	80g
バター	80g
卵	M2個
砂糖	80g
ラム酒	小さじ2
A□ ココア	20g
A□ 薄力粉	80g
くるみ(粗みじん切り)	60g



- 1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(54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
● 2回 押す 自動 → < > ● 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 (卵3個分の1/8切れ)

スポンジケーキ 材料表

材料	卵3個分	卵4個分
卵	M3個	M4個
薄力粉	90g	120g
砂糖	90g	120g
バニラエッセンス	少々	少々
バター	15g	20g
牛乳	大さじ1	小さじ4

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、卵3個分で約5cm、4個分で約6cm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、内鍋をゆず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

2回 押す 自動 → < > 2回 押す 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かき混ぜ、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。



野菜ジュースのケーキ

材料(1個分) 約121kcal (1/6切れ)

卵		M1個
A 砂糖		大さじ2
野菜ジュース		100mL
ホットケーキミックス		150g

※2倍量まで自動でできます。

- 1 内鍋の内側に多めにバターをぬる(54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

※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 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

メニュー番号を選択

2回 押す 自動 → < > お菓子 7 → < > お菓子 7-4 → スタート

※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。

※2倍量まで自動でできます。

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厚さのいちよう切りにする。

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、鍋で約10分ゆでてアクをぬく。果肉は房から取り出す。薄皮は使いません。

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 お菓子
動 7-3

調理時間
約45分

まぜ技
ユニット

材料(4人分) 約122kcal

りんご 2個(600g)
砂糖 50g
白ワイン 大さじ2

*4~6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 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

自動 → < > 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庫で冷やす。



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 お菓子
動 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

*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

自動 → < > 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 お菓子
動 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
バター 30g
塩 少々
こしょう 少々

*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

＊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

● 2回押す 自動 → < > ● お菓子7 → < > お菓子7-6 → スタート

メニュー番号を選択

※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(残り時間が約30分のとき。「加える」の表示が出ます)、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に砂糖を加える。

※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

スタート

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。

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341kcal(1/6切れ)

卵	M4個
砂糖	60g
牛乳	200mL
生クリーム	200mL
食パン(6枚切り)	2枚
グラニュー糖	10g
パイナップル(缶詰、スライス)	6枚



1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬり(54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広げ、パイナップルを並べる。

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

● 2回押す 自動 → < > ● お菓子7 → < > お菓子7-8 → スタート

メニュー番号を選択

※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

設定
時間

1次発酵
約35分

2次発酵
約35分

(焼き上げ)

自動
お菓子
7-7

調理時間
約1時間
10分

材料(1個分) 約240kcal (1/6切れ)

強力粉 300g
砂糖 大さじ2
塩 小さじ2/3
ドライイースト 小さじ1 1/2
牛乳(室温のもの) 210ml
バター 25g

- ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。
牛乳を入れて軽く混ぜた後、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。
内鍋の内側にバター(分量外)をぬる。
- 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も指が透けて見えればちょうどよい状態。
- 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

・ < > ・ 手動 → < > ・ 発酵6 → < > ・ 6-35℃ →

時間を設定

< > 35分 → スタート
(設定時間)

※1次発酵の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。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。

- 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の手をつかんで四方から折り込む。(ガス抜き)
- 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)
- 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。
内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(54ページケーキ・パンのポイント参照)。
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、ふたを閉め、2次発酵をさせる。

手動を選択して決定

・ < > ・ 手動 → < > ・ 発酵6 →

温度を設定して決定

< > ・ 6-35℃ → < > 35分 → スタート
(設定時間)

※2次発酵の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。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
 ● 自動 → ● お菓子7 → お菓子7-7 → スタート

8 加熱後、なべつかみ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、なべつかみなどを使用し、**やけどに気をつけて**ください。

※延長する場合は、加熱終了後時間を合わせてスタートしてください(取扱説明書13ページ参照)。

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256kcal (1/6切れ)

強力粉……………240g
 米粉(製菓・料理用)……………60g
 砂糖……………大さじ2 1/2
 塩……………小さじ2/3
 ドライイースト……………小さじ1 1/2
 牛乳(室温のもの)……………210mL
 バター……………25g

1 材料表の材料で、小麦パン(58ページ)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。

りんごのケーキ

手動
お菓子7

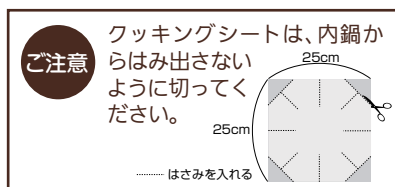
設定時間
約50分

手動 お菓子7は、ケーキやパンなどを、
焼くのに適した温度で加熱します。

材料(1個分) 約314kcal (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)……………1/2 個(150g)
 B ☐ バター(柔らかくしたもの)……………100g
 ☐ 砂糖……………80g
 卵……………M2個
 C ☐ 薄力粉……………100g
 ☐ ベーキングパウダー……………小さじ1/2
 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(54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。



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を合わせてふり入れ、サクリと混ぜる。

5 2に4を入れ、本体にセットする。

手動を選択して決定

● 手動 →

カテゴリーを選択して決定

お菓子7 →

時間を設定

50分 (設定時間) → スタート

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。



HEALSIO HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

ヘルシオロゴ および ヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオホットクック、
およ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
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



* T C A D C A 0 1 9 K R R Z *

Printed in China
TCADCA019KRRZ 16K- (CN)①