

SHARP®

メニュー集

KN-HT99A

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



CONTENTS

煮物 — 無水メニュー

●肉じゃが……………4	●ぶり大根……………11
○筑前煮……………4	○たいのあら炊き……………11
○鶏と大根の煮物……………5	○鶏のふくらつや煮……………11
○たこと里いもの煮物……………5	●いわしの骨まで柔らか煮……………10
○鶏むね肉とパプリカのトマト <small>しおこうし</small> 塩麹煮……………5	○さんまの骨まで柔らか煮……………11
●かぼちゃの煮物……………6	●チキンと野菜のカレー(無水カレー)……………12
○しょうがのさっと煮……………6	●ビーフシチュー……………12
●ひじきの煮物……………7	●ラタトゥイユ……………13
○きんぴら……………7	●ブイヤベース……………13
○里いもの煮ころがし……………7	●きのこの佃煮……………14
○こんにゃくの甘辛煮……………7	○牛肉のしぐれ煮……………14
●冬瓜のえびあんかけ……………8	●肉みそ……………14
●白菜と豚バラの重ね煮……………8	●ミートソース……………15
●牛すじの煮こみ……………9	○ポークビーンズ……………15
●鶏とゆで卵の甘辛煮……………9	○ドライカレー……………15
●さばのみそ煮……………10	●豚バラ大根……………16
○かれいの煮つけ……………10	○白菜のクリーム煮……………17
	○鶏とカシューナッツの炒め煮……………17
	○八宝菜……………17

煮物

●おでん……………18	○昆布豆……………21
○ふろふき大根……………18	○五目豆……………21
○ポトフ……………18	●おかゆ……………22
●クリームシチュー……………19	ごはん……………22
○ビーフカレー……………19	いかめし……………22
豚の角煮……………20	ロールキャベツ……………23
切り干し大根の煮物……………20	野菜スープ……………23
卵の花……………20	コーンスープ……………23
●黒豆……………21	トマトリゾット……………23

蒸し物

●シューマイ(あたため)……………24	●手作り豆腐……………26
●ソーセージ……………24	海の幸のホイル蒸し……………26
●茶わん蒸し……………25	肉の油抜き……………26
●ゆで卵……………25	

野菜ゆで

●ほうれん草／小松菜……………27	●いか……………28
●ブロッコリー……………27	●いも／かぼちゃ……………29
●アスパラガス……………27	根菜サラダ……………29
●鶏肉／豚肉……………28	卵入りポテトサラダ……………29
●えび……………28	

めんゆで

●スパゲティ……………30	●スープパスタ……………31
●そうめん……………30	○シーフードのクリームパスタ……………32
●即席めん(インスタントラーメン)……………30	
●ゆでめん(冷凍／冷蔵)……………31	自動メニューにない麺をゆでる時は※……………32

■カタログなどに記載のメニュー集掲載メニュー数100とはもくじのメニュー名に●印と○印がついている自動メニュー85に、印のない手動メニュー15を加えたものです。(※は含んでいません。)

発酵

●塩麹	33
○しょうゆ麹	33
●甘酒	34
○にんじんとりんごの甘酒	34
○さつまいもの甘酒	34
○あずきの甘酒	34
○雑穀の甘酒	34

手作りみそ	34
●ヨーグルト	35
●クリームチーズ	35
●パン生地の発酵	35

お菓子・パン他

●スポンジケーキ	36
●ブラウニー	37
●野菜ジュースのケーキ	37
●りんごのコンポート	38
●フルーツソース(いちご)	38
○フルーツソース(キウイ)	38
○フルーツソース(オレンジ)	38

●カスタードクリーム	39
○ホワイトソース	39
●つぶあん	39
●小麦パン	40
○米粉入りパン	41
りんごのケーキ	41

自動メニュー一覧表.....42,43

メニュー集の料理をお作りになる前に

メニュー番号

操作時に選ぶメニュー番号です。

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。

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、内鍋の「水位MAX」の線を超えない量
・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。

調理時間または設定時間の目安

●自動調理：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煮物~4めんゆでは、沸とうまで自動で加熱する(沸とうまで5~25分)ので、沸とう後の時間を設定します。

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。

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付けています。
●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。

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。

チキンと野菜のカレー(無水カレー)

野菜の水分をしかり出した後、上手に混ぜて味をなじませます。

自動調理 1-14 | まぜ技ユニット | 調理時間 約1時間 5分 | 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

*2~4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。

自動を選択して決定 カテゴリーを選択して決定
 解凍 自動 → < > 煮物 1 →
 メニュー番号を選択
 < > 煮物 1-14 → スタート



加熱前



加熱後

自動のできる分量の範囲

*印の分量範囲が自動でできます。材料は作る分量に合わせて準備ください。

操作について

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：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。設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

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

煮物

材料を準備してセットすれば、2~4人分まで分量が異なっても、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。

●無水メニュー(4~17ページ)は、水やだし汁を加えずに調理するメニューです。

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 1-1

まぜ技
ユニット

調理時間
約35分

無水

材料(4人分) 約302kcal

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 酒.....	大さじ4
しょうゆ.....	大さじ4
砂糖.....	大さじ3
みりん.....	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



<

>



煮物 1



<

>

煮物 1-1



スタート



自煮物
動 1-1

肉じゃがと同じ操作でできるメニュー



筑前煮

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(5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 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。

*2~4人分まで自動でできます。

自動 煮物 1-1

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(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。



たこと里いもの煮物

材料(4人分) 約185kcal

ゆでだこ …… 300g
里いも …… 500g
A [砂糖 …… 大さじ3
みりん …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1½
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 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。



鶏むね肉とパプリカのトマト塩麹煮

しおこうじ

材料(4人分) 約194kcal

鶏むね肉(皮なし) …… 2枚(400g)
しおこうじ 塩麹 …… 40g
パプリカ(赤・黄/3cm角に切る) …… 各1個
トマト(ざく切り) …… 1個(150g)
にんにく …… ひとかけ
オリーブオイル …… 大さじ1
A [コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
白ワイン …… 大さじ1
ブラックペッパー …… 少々

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 鶏むね肉に塩麹をよくもみこんで、一晚漬けておく。
※一晚漬けておくことで鶏肉が柔らかくなります。

3 内鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、2、パプリカ、トマト、Aを入れて、本体にセットする。

4 加熱後、鶏肉を適当な大きさに切る。

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。



かぼちゃの煮物 混ぜずに、食材を煮こみます。

自動 煮物 1-2

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1½
しょうゆ	大さじ½
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。
Aを加え、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1** → **煮物1-2** →



自動 煮物 1-2

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(うす切り)	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1と残りの材料を入れ、本体にセットする。

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。

自煮物
動 1-3

まぜ技
ユニット

調理時間
約35分

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

- 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。もどいたら、2~3回水をかえ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 1 → 煮物 1-3 → スタート

- 5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。



自煮物
動 1-3

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

- 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。



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

- 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。



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

- 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。

とうがん

冬瓜のえびあんかけ

やさしく混ぜながら、
全体に味をしみこませ、
柔らかく煮ます。

自動 煮物 1-5

まぜ技 ユニット

調理時間 約40分

無水

材料(4人分) 約64kcal

とうがん	600g
えび	4尾
片栗粉	小さじ1
冷凍枝豆	10さや
だしパック(5ページ参照)	1個
酒	50mL
A みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
B 水	100mL
しょうがの絞り汁	小さじ1/2



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 冬瓜はわたを取り、皮は厚めにむいて3~4cmの角切りにする。

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1** → **煮物1-5** → **スタート**

4 加熱後、冬瓜とだしパックを取り出す。煮汁は残す。

5 あんをつくる。えびは殻をむいて背ワタを取り、1cm幅に切って片栗粉をまぶす。枝豆はさやから取り出しておく。

4の内鍋にえび、枝豆、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回押す **自動** → **煮物1** → **煮物1-21** → **スタート**
(調理時間約15分)

6 加熱後、冬瓜にかける。

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 1-6

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

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
 2回押す **自動** → **煮物1** →
メニュー番号を選択
 煮物1-6 → **スタート**



牛すじの煮こみ

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 1-7

まぜ技
ユニット

調理時間
約1時間
30分

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

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。
肉の油抜き(26ページ参照)と同じ要領で設定時間を約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
 予約 自動 → < > 煮物 1 → < > 煮物 1-7 → 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。



鶏とゆで卵の甘辛煮

お肉を柔らかく煮込んだ後、煮詰めて照りよく仕上げます。

自煮物
動 1-8

まぜ技
ユニット

調理時間
約40分

無水

材料(2人分) 約320kcal

鶏手羽中	6本
ゆで卵	2個
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
しょうが(薄切り)	1/2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 内鍋に鶏肉、ゆで卵、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
 予約 自動 → < > 煮物 1 →

メニュー番号を選択
 < > 煮物 1-8 → スタート

※3~4人分を作るときは、加熱後、やけどに気をつけてゆで卵だけ取り出し、延長で15~30分、鶏肉の加熱を続けます。(延長表示が消えた場合は、手動調理 煮物 1-2(かきまぜなし)で設定時間を15~30分に合わせて鶏肉を加熱します。)



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 1-9

調理時間 約20分

無水

材料(2人分) 約330kcal

さば	2切れ(1切れ100g)
赤みそ	40g
酒	大さじ4
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回押す 自動 → < > 煮物 1 → < > 煮物 1-9 → スタート



自動 煮物 1-9

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175kcal

かれい	2切れ(1切れ100g)
酒	大さじ3
しょうゆ、みりん	各大さじ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1、Aを入れ、本体にセットする。

いわしの骨まで柔らか煮

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 1-11

調理時間 約2時間30分

無水

予約可

材料(4人分) 約214kcal

いわし	12尾(1尾40g)
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(細切り)	20g

1 いわしは頭と内臓を除いておく。

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

2回押す 自動 → < > 煮物 1 → < > 煮物 1-11 → 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。

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 1-10

調理時間 約40分

無水

材料(4人分) 約283kcal

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 ……	200g
A しょうが(せん切り) ……	1/2かけ
みりん ……	200mL
砂糖 ……	大さじ2
しょうゆ ……	大さじ2
酒 ……	大さじ2



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

2回押す 自動 → < > 煮物 1 →

メニュー番号を選択

< > 煮物 1-10 → スタート

自動 煮物 1-10

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355kcal

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

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。



鶏のふっくらつや煮

材料(4人分) 約306kcal

鶏もも肉 ……	2枚(500g)
サラダ油 ……	小さじ1
A 酒 ……	大さじ2
しょうゆ ……	大さじ2
みりん ……	大さじ2
砂糖 ……	大さじ1
ケチャップ ……	小さじ1

1 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の皮を下にして入れる。皮に濃いめの焼き色がつくまで焼く。出てきた油はキッチンペーパーでふき取る。(中まで火を通さなくてよい)

2 1にたっぷりの熱湯を入れすぐに捨てる。キッチンペーパーを敷いた皿に鶏肉を取り、余分な水分をきる。

3 内鍋に2の鶏肉を皮を下にして入れ、Aを加え、本体にセットする。

4 加熱後、鶏肉を取り出す。残ったたれを鶏肉にかける。

自動 煮物 1-11

いわしの骨まで柔らか煮と同じ操作でできるメニュー



さんまの骨まで柔らか煮

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
A 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。

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。

自煮物
動 1-14

まぜ技
ユニット

調理時間
約1時間
5分

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

*2~4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。

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 1 →

メニュー番号を選択

煮物 1-14 →



加熱前



加熱後



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。

自煮物
動 1-16

まぜ技
ユニット

調理時間
約1時間
25分

無水

予約可

材料(4人分) 約444kcal

牛角切り肉	400g
塩	少々
こしょう	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。牛肉を取り出し、内鍋に入れる。続けてフライパンにAを入れ、サッと炒め、内鍋に入れる。

3 2にBを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 → 煮物 1 → 煮物 1-16 →



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 1-17
まぜ技 ユニット
調理時間 約40分
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個ずつ
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



*2~4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

2回押す **自動** → **煮物1** → **煮物1-17** → **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。

自煮物 動 1-18
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(掃除する)	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

2回押す **自動** → **煮物1** → **煮物1-18** → **スタート**

きのこの佃煮

食材をほくしながら加熱し、煮詰めて味を合ませます。

自煮物
動 1-12

まぜ技
ユニット

調理時間
約35分

無水

材料(できあがり量約430g) 約304kcal(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	大さじ4
みりん	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
 2回押す **自動** → 煮物 **1** → 煮物 **1-12** → **スタート**
- 4 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

自煮物
動 1-12

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(4人分) 約438kcal

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
たまりしょうゆ	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。

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 1-21

まぜ技
ユニット

調理時間
約15分

無水

材料(4人分) 約130kcal

鶏ひき肉	100g
赤みそ	大さじ4
みりん	大さじ4
砂糖	小さじ4

- 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
 2回押す **自動** → 煮物 **1** →
メニュー番号を選択
 煮物 **1-21** → **スタート**



ミートソース

程よくほくほくと、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 1-19
まぜ技 ユニット
調理時間 約30分
無水
予約可



- 材料(6人分) 約138kcal
- 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 少々
 - こしょう 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

2回押す **自動** →
 煮物1 →
煮物1-19 →

自煮物 1-19

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

- 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。



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

- 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まぜ、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。

メインのおかずが手早く作れます♪

強い火力で手早く火を通し、2人分を約15分で仕上げます。



豚バラ大根

自煮物
動 1-20

まぜ技
ユニット

調理時間
約15分

無水

材料(2人分) 約290kcal

大根(1cm厚さのいちょう切り)	300g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	100g
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	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1** → **煮物1-20** →

自動 煮物
1-20

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(2人分) 約195kcal

白菜	250g
厚切りベーコン(1cm角に切る)	50g
しめじ(小房に分ける)	1パック
にんにく(みじん切り)	少々
バター	5g
薄力粉	大さじ1/2
牛乳	100mL
コンソメ(顆粒)	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 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。



鶏とカシューナッツの炒め煮

材料(2人分) 約330kcal

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
片栗粉	大さじ1/2
ピーマン(2cm角に切る)	2個
白ねぎ(1cm幅に切る)	1/2本
たけのこの水煮(1cm角に切る)	25g
塩、こしょう	各少々
カシューナッツ	30g
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
しょうが(すりおろす)	1/2かけ
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
酒	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 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- 3 内鍋に2とA以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせたAをまわしかける。
- 4 3を本体にセットする。



八宝菜

材料(2人分) 約157kcal

肉・魚介類	
豚、えび、いかなど	150g
片栗粉	大さじ1
緑黄色野菜	
ピーマン、パプリカ、にんじんなど	200g
白菜	200g
薄口しょうゆ	大さじ1/3
酒	大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
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2を入れ、よく混ぜ合わせたAを加えて本体にセットする。
※写真は、加熱後にゆでたうずら卵を加えています。

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 1-4

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500mL



1 内鍋にだし汁以外の材料を入れる。
※味を含ませたい根菜や昆布は下に入れるとよいでしょう。

2 1に「水位MAX」の線を超えないようだし汁を加え、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 1-4

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

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。



ポトフ

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	少々
こしょう	少々
水	500mL

1 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

クリームシチュー

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、煮崩れなく上手に仕上げます。

自動 煮物 1-15

まぜ技 ユニット

調理時間 約45分

予約可

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.....	適量	
こしょう.....	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	



*2~4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おく。(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。

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

予約 自動 → < > 煮物 1 → < > 煮物 1-15 → スタート

4 加熱後、やけどに気をつけて内鍋に牛乳を加え、延長で3分加熱を続ける。

※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 煮物1-2(かきまぜなし)で設定時間を約3分に合わせ、合わせて加熱します。加熱後、混ぜます。)

自動 煮物 1-15

クリームシチューと同じ操作でできるメニュー



ビーフカレー

材料(4人分) 約332kcal

牛肉(ひと口大に切る).....	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150mL減らした水の分量

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。

※カレールーの種類や、食材からで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。

※予約調理をするときは、食材から水分がより多くでることがあるので、約250mL減らします。

*2~4人分まで自動でできます。

豚の角煮

手動
煮物1-2

設定時間
約80分

※肉の油抜き調理時間は含んでいません。

材料(4人分) 約850kcal

豚バラ肉(かたまり)	800g
A	
しょうが(薄切り)	ひとかけ
白ねぎの青い部分	5cm
水	800mL
酒	100mL
砂糖	大さじ4
B	
しょうゆ	大さじ4
にんにく(薄切り)	ひとかけ
しょうが(薄切り)	ひとかけ
水	200mL



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。
肉の油抜き(26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。

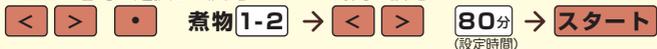
手動を選択して決定

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



手動
煮物1-2

の操作でできるメニュー ※設定時間はメニューにより異なります。

切り干し大根の煮物

設定時間
10~15分

材料(4人分) 約150kcal

切り干し大根	70g
油揚げ	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

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。
豚の角煮の**2**と同じ要領で、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

材料(4人分) 約129kcal

設定時間
約20分

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)

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。
豚の角煮の**2**と同じ要領で、設定時間を約20分に合わせて加熱する。

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 1-13 調理時間
約3時間

材料(4人分) 約471kcal

黒豆(乾燥)	280g
水	1000mL
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



- 1 黒豆は一晩Aにつけておく。
- 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 **1** →
 メニュー番号を選択
 煮物 **1-13** → **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。
 ※報知音が鳴るタイミングは、目安です。マイコンで仕上がりを調整しているため、多少前後します。また、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 1-13 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	1000mL
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

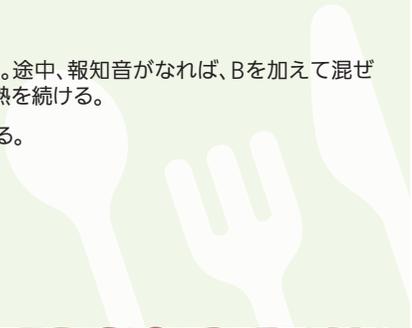
- 1 大豆は一晩Aにつけておく。
- 2 黒豆と同じ要領で加熱する。途中、報知音がなれば、適当な大きさに切っただし昆布を加えて、スタートキーを押し、加熱を続ける。
- 3 加熱後、冷まし、味を含ませる。

五目豆

材料(4人分) 約219kcal

大豆(乾燥)	140g
だし汁	600mL
酒	大さじ2
A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
B 鶏もも肉(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

- 1 大豆は一晩Aにつけておく。
- 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 調理時間
約1時間10分

材料 約134kcal (米1/4合)

米の量	水の量		※米と水の量は正しくはかってください。
	全がゆ	五分かゆ	
0.5合(75g)	440mL	610mL	
1合(150g)	890mL	1200mL	

- 米を洗い、ザルに上げて水気をきる。
- 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
 自動 → 煮物 **1** →
 メニュー番号を選択
 煮物 **1-22** →
- 加熱後、軽く混ぜる。



ごはん

手動
煮物1-2

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)	210mL	230mL	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

- 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。
- 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
 手動 → 煮物 **1** →
 メニュー番号を選択して決定 時間を設定
 煮物 **1-2** → →
- 加熱後、ふたを開けずにそのまま約15分蒸らす。
- 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。



手動
煮物1-2

の操作でできるメニュー ※設定時間はメニューにより異なります。



いかめし

材料(4人分) 約227kcal

設定時間
約45分

- 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

- もち米を洗い、1時間水につけておく。
- 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。
- 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。
- 内鍋に**3**と**2**の足、Bを入れ、本体にセットする。ごはんと同じ要領で、設定時間を約45分に合わせて加熱する。



ロールキャベツ

手動
煮物1-2
設定時間
約15分

*2~4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

材料(4人分) 約168kcal

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

- キャベツは、芯に切りこみを入れて、葉を1枚ずつはがす。鍋で柔らかくなるまでゆで、ザルにあげ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。
- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 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。
- 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。
- 1を芯を手前にして広げ、中心より少し手前に4のをせる。手前部分を4にかぶせ、片側(右側)を内側に折り、手前からクルクルと巻く。もう一方(左側)の葉先をやさしく内側に押しこむ。同じようにして8個作る。巻き終わりを下にして内鍋に並べる。
- 5にB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

メニュー番号を選択して決定

手動 → **煮物1** → **煮物1-2** →

時間を設定

15分 → **スタート**
(設定時間)

野菜スープ

手動
煮物1-1
まぜ技
ユニット
設定時間
約20分

*2~4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

材料(4人分) 約84kcal

トマト(ざく切り)	大1個(200g)	ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
セロリ(1cmの角切り)	1/3本(30g)	コンソメ(顆粒)	小さじ2
玉ねぎ(1cmの角切り)	1/2個(100g)	ローリエ	1枚
じゃがいも(1cmの角切り)	1/2個(75g)	塩	少々
にんじん(1cmの角切り)	1/2本(100g)	こしょう	少々
		水	400mL

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。

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

手動 → **煮物1** → **煮物1-1** →

時間を設定

20分 → **スタート**
(設定時間)



手動
煮物1-1

の操作でできるメニュー ※設定時間はメニューにより異なります。

コーンスープ

まぜ技
ユニット
設定時間
約6分

*2~4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

材料(4人分) 約178kcal

スイートコーン(缶詰・クリーム)	190g	コンソメ(顆粒)	小さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)	塩	少々
牛乳	400mL	こしょう	少々
バター	30g		

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。野菜スープと同じ要領で、設定時間を約6分に合わせて加熱する。



トマトリゾット

まぜ技
ユニット
設定時間
4~6分

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	少々
こしょう	少々
水	300mL

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。野菜スープと同じ要領で、設定時間を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。

*2~4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

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)

自蒸し物
動 2-1

蒸し板

調理時間
約15分

材料

市販の冷凍または冷蔵シュウマイ …………… 12個 (160g)

- 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回押す 自動 → < > 蒸し物2 →

メニュー番号を選択

< > 蒸し物2-1 → スタート



ソーセージ

自蒸し物
動 2-2

蒸し板

調理時間
約35分

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2 → < > 蒸し物2-2 → 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 2-3 調理時間 約25分

材料(2人分) 約118kcal

具	
しいたけ (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



- 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。
- 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。
- 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。
- 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて③のをせる。
- ④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回押す 自動 → < > 蒸し物2 →

メニュー番号を選択

< > 蒸し物2-3 → スタート

- 加熱後、みつ葉を散らす。

※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。

ゆで卵

自動蒸し物 2-4 調理時間 約20分

材料 約83kcal (1個)

卵(冷蔵のもの) …… M4個
※1~8個までできます。

- 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加える。
- 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回押す 自動 → < > 蒸し物2 →

メニュー番号を選択

< > 蒸し物2-4 → スタート

- 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お卵が破裂する場合があります。
※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

自蒸し物
自動 2-5

調理時間
約50分

材料(4人分) 約58kcal (にがりは計算外)

豆乳(成分無調整のもの) 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)



※にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても、固まらなかつ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。

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

自動 → < > 蒸し物2 →

メニュー番号を選択

< > 蒸し物2-5 → 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。

海の幸のホイル蒸し

手動
蒸し物2

蒸し板

設定時間
20~22分

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2 → < > 20~22分 → スタート
(設定時間)

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

手動
蒸し物2

の操作でできるメニュー ※設定時間はメニューにより異なります。



肉の油抜き

設定時間
約15分

材料

豚バラ肉(かたまり)など 800g
水 800mL
しょうが(薄切り) 適量
白ねぎの青い部分 適量

1 内鍋に5cm角に切った豚バラ肉と残りの材料を入れ、本体にセットする。
海の幸のホイル蒸しと同じ要領で、設定時間を約15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。

野菜ゆで

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。
※少量の水を加えるメニュー（ブロッコリー（少量の場合）・いも・かぼちゃ）もあります。

ほうれん草／小松菜

自野菜ゆで 3-1 まぜ技ユニット 調理時間 約10分 無水

材料
ほうれん草または小松菜
(太い根には十字の切り込みを入れる) …… 100~200g

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 材料は洗って(下記ポイント参照)写真のように内鍋に入れ、本体にセットする。
自動を選択して決定 カテゴリを選択して決定
 2回押す **自動** → **野菜ゆで3** →
 メニュー番号を選択
 野菜ゆで3-1 → **スタート**
 ※小松菜は、加熱後そのまま約1分蒸らします。



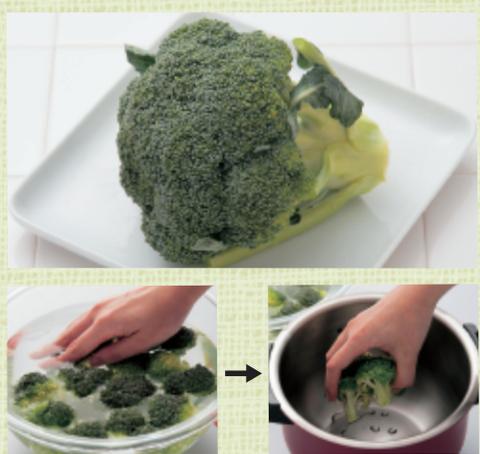
洗って水気をきらずに内鍋に入れます

ブロッコリー

自野菜ゆで 3-2 まぜ技ユニット 調理時間 約15分 無水

材料
ブロッコリー(小房に分ける) …… 100~300g

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 材料は洗って(下記ポイント参照)写真のように内鍋に入れ、本体にセットする。
※100gのときは、水大さじ1を加える。
自動を選択して決定 カテゴリを選択して決定
 2回押す **自動** → **野菜ゆで3** →
 メニュー番号を選択
 野菜ゆで3-2 → **スタート**



洗って水気をきらずに内鍋に入れます

アスパラガス

自野菜ゆで 3-3 まぜ技ユニット 調理時間 約15分 無水

材料
アスパラガス
(根元の固い部分の皮はむき、4等分に切る) …… 100~300g

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 材料は洗って(下記ポイント参照)内鍋に入れ、本体にセットする。
自動を選択して決定 カテゴリを選択して決定 メニュー番号を選択
 2回押す **自動** → **野菜ゆで3** → **野菜ゆで3-3** → **スタート**



野菜の洗い方のポイント(野菜ゆで 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。

鶏肉／豚肉

自野菜ゆで
動 3-5

調理時間
約20分

無水

材料

鶏むね肉または豚バラ肉(かたまり)…………… 250g
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

- 1 鶏むね肉は2.5cm厚さになるよう、厚みを切り開く。
豚バラ肉は2.5cm厚さに切る。

- 2 内鍋に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

2回押す **自動** → **野菜ゆで3** → **野菜ゆで3-5** → **スタート**



えび

自野菜ゆで
動 3-6

まぜ技
ユニット

調理時間
約10分

無水

材料

えび(ブラックタイガーなど)…………… 100~300g

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に背ワタを取ったえびを入れ、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** → **野菜ゆで3** →

メニュー番号を選択

野菜ゆで3-6 → **スタート**

※大きめの有頭えびなどをゆでるときは、手動調理 **野菜ゆで3** で設定時間を3~4分に合わせて加熱します。



いか

自野菜ゆで
動 3-7

調理時間
約10分

無水

材料

いか……………1~2杯

- 1 いかは内臓を抜いて水洗いする。目玉、くちばしは取り除く。
- 2 内鍋に胴体と足を入れ、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** → **野菜ゆで3** → **野菜ゆで3-7** → **スタート**



いも／かぼちゃ

自野菜ゆで
動 3-4

まぜ技
ユニット

調理時間
約25分

材料

じゃがいも(8つ切り)……………1~4個
 またはさつまいも(3cm厚さの輪切り)……………1~2本
 またはかぼちゃ(3~4cm角に切る)……………150~600g
 水……………大さじ3

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。

自動を選択して決定 カテゴリーを選択して決定

● 自動 → < > ● 野菜ゆで3 →

メニュー番号を選択

< > 野菜ゆで3-4 → スタート



根菜サラダ

手動
野菜ゆで3

設定時間
約15分

材料(4人分) 約122kcal

かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)……………120g
 にんじん(5mm厚さの薄切り)……………100g
 大根(5mm厚さの薄切り)……………100g
 ごぼう(5mm厚さの薄切り)……………80g
 れんこん(5mm厚さの薄切り)……………80g
 好みのドレッシング……………適量

1 ごぼう、れんこんは水にさらしてアクを抜く。

2 内鍋に1、残りの野菜を入れ、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 → < > ● 野菜ゆで3 → < > 15分 → スタート

(設定時間)

3 加熱後、好みのドレッシングをかける。



手動
野菜ゆで3

の操作でできるメニュー ※設定時間はメニューにより異なります。



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

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。
 根菜サラダと同じ要領で、設定時間を約15分に合わせて加熱する。

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。

めんゆで

自動でタイミングよく麺をかき混ぜながらゆでます。

スパゲティ

自動 めんゆで
4-1

まぜ技
ユニット

調理時間
約25分

材料

スパゲティ
(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)……1~2人分(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** → めんゆで4 →
 メニュー番号を選択
 めんゆで4-1 → **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。
※とりけしキーは押さないでください。

スタート

そうめん

自動 めんゆで
4-2

まぜ技
ユニット

調理時間
約20分

材料

そうめん ……1~2人分(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** → めんゆで4 →
 メニュー番号を選択
 めんゆで4-2 → **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。軽く混ぜてめんがお湯に浸かったら、ふたを閉めて加熱を続ける。
※とりけしキーは押さないでください。

スタート

- 4 加熱後、めんをすぐに水洗いする。

即席めん(インスタントラーメン)

自動 めんゆで
4-4

まぜ技
ユニット

調理時間
約15分

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
 2回押す **自動** → めんゆで4 →
 メニュー番号を選択
 めんゆで4-4 → **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。ふたを閉めて加熱を続ける。
※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。

自動メニューにない麺をゆでる時は…



で好みの時間を設定して市販の麺をゆでることができます。



うどん・そば



パスタ

食材例

うどん・そば

乾麺、半生めん、きしめんなど

パスタ

1.4mmタイプ、1.8mmタイプ、フェットチーネ、生パスタ、マカロニなど

加熱のポイント

- 必ず1L程度の水を入れて加熱して下さい。
- 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。
- 沸騰までの時間は約13分です。水温によって異なります。設定時間は麺入れ後、再沸騰してからの加熱時間になります。

まぜ技ユニット

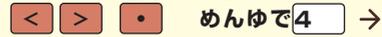
設定時間
パッケージに記載の
ゆで時間

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に水1Lを入れて本体にセットする。

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



- 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。乾麺は内鍋に広げるように入れ、軽く混ぜてお湯に浸からせる。生めんは軽くほぐしてから内鍋に入れる。ふたを閉めて加熱を続ける。
※とりけしキーは押さないでください。

スタート

自動 めんゆで 4-5

スープパスタ (31ページ) 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475kcal

冷凍シーフードミックス	150g
玉ねぎ(薄切り)	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
A	
コンソメ(顆粒)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々
水	500mL
B	
生クリーム	50mL
粉チーズ	大さじ1

- 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、**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。

発酵

しおこうじ
塩麴やヨーグルトなどの発酵メニューが楽しめます。

しおこうじ 塩麴

自動発酵
5-1

まぜ技
ユニット

調理時間
約6時間

材料(できあがり量約560g) 約572kcal(全量)

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

- 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5** → **発酵5-1** → **スタート**



しおこうじ
塩麴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。

鶏むね肉とパプリカのトマト	しおこうじ 塩麴煮	5ページ
牛すじの煮こみ		9ページ

自動発酵
5-1

しおこうじ
塩麴と同じ操作でできるメニュー



しおこうじ しょうゆ麴

材料(できあがり量約500g) 約714kcal(全量)
 しおこうじ
米麴(乾燥・一粒ずつにばらしておく)……………200g
 水……………100mL
 しょうゆ……………200mL

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 塩麴の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2** → **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5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 5-2
 まぜ技ユニット 調理時間 約6時間

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

※米麹100~200g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、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(33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5 → < > 発酵5-2 → 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。



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

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
 水(あずき加熱用)…………… 280mL
 1 あずきを洗い、水を加えてつぶあん(39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。

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(ゆでて皮をむきつぶす)…………… 150g

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

※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。

手作りみそ

手動発酵5 設定時間 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・一粒ずつにばらしておく)…………… 100g
 塩…………… 25g



- 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(21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(33ページ参照)して冷ましておく。
- 5 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。

手動を選択して決定 カテゴリーを選択して決定 温度を設定して決定
 < > 手動 → < > 発酵5 → < > 5-62℃ →

時間を設定
 < > 8時間 → スタート
 (設定時間)

※冷蔵庫で保存し、1ヶ月程度を目安に使い切ってください。
 ※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。

ヨーグルト

自動発酵 5-3
まぜ技ユニット
調理時間 約6時間

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

- 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(33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回押す 自動 → < > ● 発酵 5 →

メニュー番号を選択

< > 発酵 5-3 → 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。(33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 5-4
まぜ技ユニット
調理時間 約35分

材料(できあがり量約640g) 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

- 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(33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回押す 自動 → < > ● 発酵 5 → < > 発酵 5-4 → スタート

- 4 途中、報知音が鳴れば(残り時間が約25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。

※報知音が鳴るタイミングは、目安です。マイコンで仕上がりを調整しているため、多少前後します。また、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。



パン生地の発酵

自動発酵 5-5
調理時間 約35分

詳しくはお菓子・パン他的小麦パン(40ページ)を参照ください。

お菓子・パン他

ケーキやフルーツソース、パンといった多彩なメニューが手軽に楽しめます。

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 お菓子 調理時間
動 6-1 約45分

材料(1個分) 約260kcal (1/8切れ)

スポンジケーキ

薄力粉 90g
卵 M3個
砂糖 90g
バニラエッセンス 少々
バター 15g
牛乳 大さじ1

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)



1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(37ページ 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 加熱後、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

● 2回 自動 → < > ● お菓子6 →

メニュー番号を選択

< > お菓子6-1 → 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。

ブラウニー

自動お菓子調理 6-2 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
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(下記ケーキ・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、本体にセットする。
- 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6 → < > お菓子6-2 → 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。



野菜ジュースのケーキ

自動お菓子調理 6-3 調理時間 約1時間

材料(1個分) 約132kcal (1/6切れ)

A	
卵	M2個
砂糖	大さじ2
野菜ジュース	150mL
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(下記ケーキ・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。

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6 → < > お菓子6-3 → スタート

- 4 加熱後、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。



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。

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
動 6-4

まぜ技
ユニット

調理時間
約45分

材料(4人分) 約122kcal

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
 2回押す **自動** → **お菓子6** →
 メニュー番号を選択
 お菓子6-4 → **スタート**
- 4 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。



フルーツソース (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
動 6-5

まぜ技
ユニット

調理時間
約40分

材料(できあがり量約500g) 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
 2回押す **自動** → **お菓子6** → **お菓子6-5** → **スタート**

※粒のないソースにするときは、熱いうちに裏ごしします。



フルーツソースアレンジメニュー いちごを他のフルーツに変えて、フルーツソース(いちご)と同じ要領で作ります。

フルーツソース (キウイ)

材料(できあがり量約430g) 約645kcal (全量)

- 1 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。

フルーツソース (オレンジ)

材料(できあがり量約500g) 約892kcal (全量)

- 1 オレンジまたは夏みかん2個(400g)の皮をむいて細切りにし、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。

カスタードクリーム

しっかりとかき混ぜて、
ダマなくめらかに仕上げます。



自動 **お菓子**
動 **6-6** **まぜ技**
ユニット **調理時間**
約10分

*牛乳400~800mL分
までできます。

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

- 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
 2回押す **自動** → **お菓子6** →
 メニュー番号を選択
 お菓子6-6 → **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**
動 **6-6**

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
A 塩	少々
こしょう	少々

*牛乳400~800mL分までできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

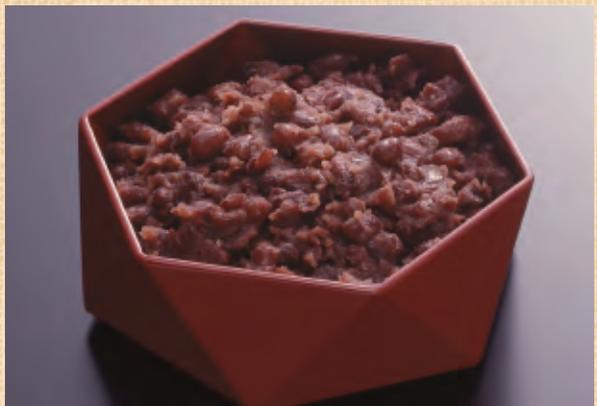
- 2 内鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。

- 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、
しっかりとかき混ぜて、つぶあんにします。



自動 **お菓子**
動 **6-7** **まぜ技**
ユニット **調理時間**
約2時間
30分

材料(できあがり量約620g) 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 **メニュー番号を選択**
 2回押す **自動** → **お菓子6** → **お菓子6-7** → **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(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。
※報知音が鳴るタイミングは、目安です。マイコンで仕上がりを調整しているため、多少前後します。また、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。



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) (焼き上げ)

自動発酵 5-5

自動お菓子 6-8

調理時間

1次発酵
約35分

2次発酵
約35分

焼き上げ
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 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。
内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(37ページケーキ・パンのポイント参照)。
- 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も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。
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
 → → →
- ※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。
- 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)

- 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、写真のように内鍋に並べ、ふたを閉め、2次発酵をさせる。

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
 →

※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 カテゴリを選択して決定 メニュー番号を選択
 → → →

8 加熱後、なべつかみなどを使って内鍋から取り出す。

※上面にも焼き色をつけたい時は、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3分以内に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
6-8

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1²/₃
 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(40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6

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(37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を合わせてふるい入れ、サクリと混ぜる。

5 2に4を入れ、本体にセットする。

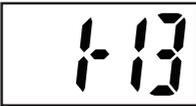
手動を選択して決定
 →
 カテゴリを選択して決定
 →
 時間を設定
 →
(設定時間)

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。

自動メニュー 一覧表

このページでは、自動調理の各メニュー番号で調理するメニューについて説明しています。
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。

一覧表の見方

- ・ **カテゴリ** 各メニューのカテゴリ番号・名称です。
- ・ **メニュー番号** 表示部に表示される番号です(下記参照)。
 メニュー番号表示例
 (黒豆の場合)

- ・ **まぜ技ユニット**  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 蒸し板を使うメニューです。
- ・ **無水**  無水 水やだし汁を加えずに調理するメニューです。
- ・ **メニュー名** 各メニュー番号で調理できるお料理です。
- ・ **予約可**  予約可 予約の設定ができるメニューです。

カテゴリ	メニュー番号	メニュー名	まぜ技ユニット	蒸し板	無水	予約可	
1 煮物	1-1	肉じゃが	○	-	○	-	
		筑前煮					たこと里いもの煮物
		鶏むね肉とパプリカのトマト ^{しめこうじ} 塩麹煮					鶏と大根の煮物
	1-2	かぼちゃの煮物	しょうがのさっと煮	-	-	○	○
	1-3	ひじきの煮物	里いもの煮ころがし	○	-	○	-
		きんぴら	こんにゃくの甘辛煮				
	1-4	おでん	ポトフ	-	-	-	○
		ふろふき大根					
	1-5	^{とうがん} 冬瓜のえびあんかけ		○	-	○	-
	1-6	白菜と豚バラの重ね煮		-	-	○	-
	1-7	牛すじの煮こみ		○	-	○	○
	1-8	鶏とゆで卵の甘辛煮		○	-	○	-
	1-9	さばのみそ煮	かれいの煮つけ	-	-	○	-
	1-10	ぶり大根	鶏のふっくらつや煮	-	-	○	-
		たいのあら炊き					
	1-11	いわしの骨まで柔らか煮	さんまの骨まで柔らか煮	-	-	○	○
	1-12	きのこの佃煮	牛肉のしぐれ煮	○	-	○	-
	1-13	黒豆	五目豆	-	-	-	-
		昆布豆					
1-14	チキンと野菜のカレー(無水カレー)		○	-	○	○	
1-15	クリームシチュー	ビーフカレー	○	-	-	○	
1-16	ビーフシチュー		○	-	○	○	
1-17	ラタトゥイユ		○	-	○	○	
1-18	ブイヤベース		-	-	○	-	
1-19	ミートソース	ドライカレー	○	-	○	○	
	ポークビーンズ						

カテゴリー	メニュー番号	メニュー名						
1 煮物	1-20	豚バラ大根	鶏とカシューナッツの炒め煮	○	—	○	—	
		白菜のクリーム煮	八宝菜					
	1-21	肉みそ		○	—	○	—	
	1-22	おかゆ		—	—	—	—	
2 蒸し物	2-1	シュウマイ(あたため)		—	○	—	—	
	2-2	ソーセージ		—	○	—	—	
	2-3	茶わん蒸し		—	○	—	—	
	2-4	ゆで卵		—	—	—	—	
	2-5	手作り豆腐		—	—	—	—	
3 野菜ゆで	3-1	ほうれん草／小松菜		○	—	○	—	
	3-2	ブロッコリー		○	—	○	—	
	3-3	アスパラガス		○	—	○	—	
	3-4	いも／かぼちゃ		○	—	—	—	
	3-5	鶏肉／豚肉		—	—	○	—	
	3-6	えび		○	—	○	—	
	3-7	いか		—	—	○	—	
4 めんゆで	4-1	スパゲティ		○	—	—	—	
	4-2	そうめん		○	—	—	—	
	4-3	ゆでめん(冷凍／冷蔵)		○	—	—	—	
	4-4	即席めん(インスタントラーメン)		○	—	—	—	
	4-5	スープパスタ	シーフードのクリームパスタ		○	—	—	—
5 発酵	5-1	<small>しおこうじ</small> 塩麴	<small>こうじ</small> しょうゆ麴	○	—	—	—	
	5-2	甘酒	雑穀の甘酒	○	—	—	—	
		さつまいもの甘酒	にんじんとりんごの甘酒					
		あずきの甘酒						
	5-3	ヨーグルト		○	—	—	—	
	5-4	クリームチーズ		○	—	—	—	
5-5	パン生地の発酵		—	—	—	—		
6 お菓子	6-1	スポンジケーキ		—	—	—	—	
	6-2	ブラウニー		—	—	—	—	
	6-3	野菜ジュースのケーキ		—	—	—	—	
	6-4	りんごのコンポート		○	—	—	—	
	6-5	フルーツソース(いちご)	フルーツソース(オレンジ)		○	—	—	—
		フルーツソース(キウイ)						
	6-6	カスタードクリーム	ホワイトソース		○	—	—	—
	6-7	つぶあん		○	—	—	—	
6-8	小麦パン(焼き上げ)	米粉入りパン(焼き上げ)		—	—	—	—	

※各カテゴリーでは、手動調理も設定できます。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。



HEALSIO HEALSIO のロゴ および ヘルシオホットクック、HEALSIO HOTCOOK は、シャープ株式会社の商標です。
ヘルシオホットクック HOTCOOK

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



Printed in Japan
TCADCA015KRRZ 16LS ④