SHARP

メニュー集

KN-HW16D

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

肉じゃが

チキンと野菜のカレー

アクアパッツァ

カラフルサラダ

ブイヤベース

CONTENTS

メニュー集の料理をお作りになる前に　4～5ページ

煮物

ページ			メニュー番号
6	肉じゃが	無水	1
	鶏と大根の煮物	無水	56
7	鶏とカシューナッツの炒め煮	無水	55
	鶏とブロッコリーのオイスター炒め	無水	57
	手羽元のタンドリー煮	無水	233
8	豚の角煮		68
	豚バラ大根	無水	5
	回鍋肉（ホイコーロー）	無水	73
9	豚肉のトマト煮こみ	無水	67
	スペアリブの煮こみ	無水	46
	牛すじの煮こみ	無水	29
10	さばのみそ煮	無水	42
	かれいの煮つけ	無水	26
	たいのあら炊き		47
11	ぶり大根		70
	ぶりの酢煮	無水	71
	たこと里いもの煮物	無水	48
12	アクアパッツァ（切り身魚）	無水	231
	いわしの梅煮	無水	22
13	さんまの骨までやわらか煮	無水	16
	さんまの骨までやわらか煮（トマト風味）	無水	44
	いわしの骨までやわらか煮	無水	23
14	筑前煮	無水	2
	かぼちゃの煮物	無水	3
15	里いもの煮ころがし	無水	4
	ふろふき大根		72
	きんぴら	無水	15
16	ラタトゥイユ	無水	82
	ロールキャベツ		83
16	白菜と豚バラの重ね煮	無水	60
17	白菜のクリーム煮	無水	61
	八宝菜	無水	6
	麻婆（マーボー）なす	無水	78
18	小松菜とツナの煮物	無水	37
	ピーマンのじゃこあえ	無水	65
	パプリカとズッキーニのあえ物	無水	62
	プチトマトのさっぱり煮	無水	69
19	ひじきの煮物	無水	14
	切り干し大根の煮物		31
	こんにゃくの甘辛煮	無水	39
20	黒豆		18
	昆布豆		40
	五目豆		38
21	ポークビーンズ	無水	74
	チリコンカン	無水	50
22	きのこの佃煮	無水	27
	牛肉のしぐれ煮	無水	30
	しょうがのさっと煮	無水	45
23	肉みそ	無水	17
	ミートソース	無水	79
	デミグラス風ソース		51
24	ホワイトソース		77
	バーニャカウダソース	無水	59
	おでん		12
25	おかゆ		24
	いかめし		20
	トマトリゾット		52

カレー・シチュー

ページ			メニュー番号
26	チキンと野菜のカレー（無水カレー）	無水	7
	ビーフカレー		63
27	キーマカレー	無水	8
	グリーンカレー	無水	34
	ドライカレー	無水	54
28	ビーフシチュー	無水	10
	クリームシチュー		9
29	ビーフストロガノフ	無水	64
	ボルシチ	無水	76

スープ

ページ			メニュー番号
30	じゃがいものポタージュ		11
	かぼちゃのポタージュ		25
	さつまいものポタージュ		41
31	野菜スープ		80
	コーンスープ		36
	クラムチャウダー		33
32	具だくさんみそ汁		32
32	けんちん汁		35
	トムヤムクン		53
33	野菜たっぷりスープ春雨		81
	酸辣湯（サンラータン）		58
34	ブイヤベース	無水	66
	サムゲタン風スープ		232
	ポトフ		13

無水 水やだし汁を加えずに調理するメニュー　予約の設定ができるメニュー

ゆで物

ページ		メニュー番号
35	■ほうれん草／小松菜 無水	103
	■ブロッコリー 無水	102
	■アスパラガス 無水	84
	■いも／かぼちゃ	86
	■丸ごといも	104
35	■鶏肉(むね肉)／豚肉(バラかたまり肉) 無水	99
	■えび(ブラックタイガーなど) 無水	87
	■いか 無水	85
	■ゆで卵	95

蒸し物

ページ		メニュー番号
36	■シュウマイ(あたため)	90
	■中華まん(あたため)	98
37	■ソーセージ	93
	■茶わん蒸し	96

めん類

ページ		メニュー番号
38	■スープパスタ	91
	■シーフードのクリームパスタ	89
39	■ナポリタン風パスタ	100
	■煮こみうどん	105
39	■カレーうどん	88
40	■にゅうめん	101
	■ちゃんぽん	97
	■即席めん(インスタントラーメン)	94

発酵・低温調理

ページ		メニュー番号
41	■塩麹(しおこうじ)	114
	■しょうゆ麹(こうじ)	119
42	■甘酒	107
	■さつまいもの甘酒	113
	■雑穀の甘酒	112
	■にんじんとりんごの甘酒	125
	■あずきの甘酒	106
43	■ヨーグルト	129
	■クリームチーズ	110
	■手作りみそ	124
44	■だし	121
	■温泉卵	108
	■手作り豆腐	123

お菓子・パン他

ページ		メニュー番号
45	■スポンジケーキ	120
46	■野菜ジュースのケーキ	128
	■ブラウニー	127
47	■パンプディング	126
	■つぶあん	122
	■りんごのコンポート	130
48	■ジャム(いちご)	116
	■ジャム(キウイ)	118
	■ジャム(オレンジ)	117
	■カスタードクリーム	109
49	■小麦パン	111
50	■シナモンロール	115

手動メニュー

ページ		
51	手動調理のポイント	
52	煮物を作る(まぜる)	●キャベツとじゃがいもとあさりの煮物
		●鶏むね肉とパプリカのトマト塩麹(しおこうじ)煮
52	煮物を作る(まぜない)	●卵の花
53	スープを作る(まぜる)	●市販のスープあたため
53	スープを作る(まぜない)	●卵入りトマトスープ
		●肉の油抜き
54	炒める	●えびのしょうゆ炒め
		●じゃがいもの甘辛炒め
		●にんじんと豚肉の炒め物
55	蒸す	●海の幸のホイル蒸し
55	無水でゆでる	●蒸し野菜のバーニャカウダ
56		●卵入りポテトサラダ
		●カラフルサラダ
		●えびとアスパラガスのタルタルソース
57	めんをゆでる	●スパゲティ
		●そうめん
58	ケーキを焼く	●りんごのケーキ
58	ごはんを炊く	●ごはん
59	発酵・低温調理をする	●パン生地の発酵
59	煮詰める	
59	好みの設定加熱	

■カタログなどに記載のメニュー集掲載メニュー数145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126に、●印がついている手動メニュー19を加えたものです。

メニュー集の料理をお作りになる前に

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

スペアリブの煮こみ

材料（4人分） 約566kcal

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

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → スペアリブの煮こみ → スタート

④ 調理時間 約1時間30分

① まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 46

①マーク

まぜ技ユニット　まぜ技ユニットを使うメニューです。

無水　水やだし汁を加えずに調理するメニューです。

予約可　予約の設定ができるメニューです。

蒸し板　蒸し板を使うメニューです。

メニュー番号 46　**「メニューを選ぶ → メニュー番号で探す」**からメニューを選ぶ場合に設定するメニュー番号です。

②材料

＜自動調理＞

・記載の分量で調理してください。

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

＜手動調理＞

＊印の分量範囲が、同様の設定時間で加熱できます。

●計量について

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

●最大調理容量について

食材や水分の最大量は、以下の量を目安にしてください。

＜食材＞

・まぜ技ユニットに当たらない量

＜水分＞

・メニュー集掲載メニューで「水位MAX」の線を超える場合は、内鍋の上部から4cm以下までの量。

・メニュー集掲載以外のメニューは、全材料を入れて内鍋の「水位MAX」の線を超えない量。

●カロリー

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

③お料理写真

●盛り付け例です。材料表にない飾りや付け合わせもあります。

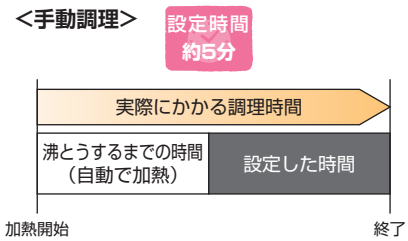
●食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

④時間・温度

<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調理時間の目安を表しています。
※実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。
※**「発酵・低温調理」**のときは、温度の目安も記載しています。

<手動調理>

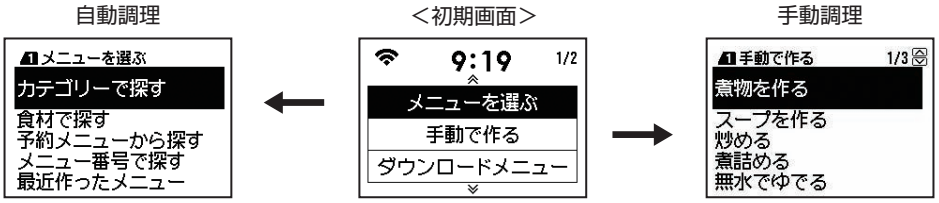


設定する加熱時間の目安を表しています。(51ページ参照)
そのため、実際にかかる調理時間は、設定した時間よりも長くかかります。

⑤操作

<自動調理> **「メニューを選ぶ」→「カテゴリーで探す」**から設定する場合で記載しています。

<手動調理> **「手動で作る」**からカテゴリーを選び、メニューに応じた調理時間を設定します。
「発酵・低温調理をする」は温度と時間を、**「ごはんを炊く」**は米の量(合数)を、
「好みの設定加熱」は火力とまぜ方を設定します。



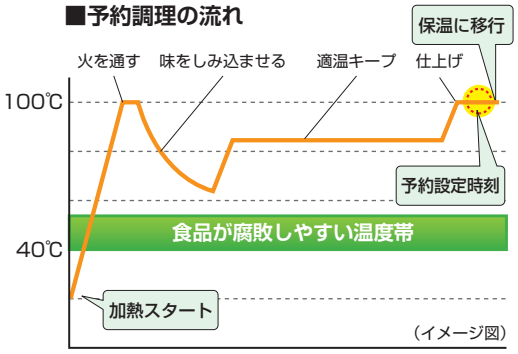
予約調理について

スタート後、すぐに加熱が始まり、設定した時刻に、食べごろに仕上げます。

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

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

■予約調理の流れ



お料理の仕上がり

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

食品の出し入れ

加熱後は、食品や内鍋などが熱くなっていますので、ご注意ください。

このメニュー集に掲載されていないメニューをお作りになるときは

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

・自動メニューの中から、類似メニューを選び、自動で加熱することをおすすめします。
・類似メニューがない場合は、**「手動で作る」**からカテゴリーを選び、加熱してください。(51ページ参照)
・煮物のだし汁などは、一般的なレシピの分量より約1/3量減らすことができます。
　ただし、食材から出る水分量が異なるため、様子を見ながら調整してください。

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

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 1

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 **2** を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 肉じゃが → スタート

鶏と大根の煮物

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 56

材料（4人分）約188kcal

鶏もも肉（ひと口大に切る）	1枚（250g）
大根（3cm厚さのいちょう切り）	500g
A しょうゆ	大さじ3
A みりん	大さじ3
だしパック（14ページ参照）	1個

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 鶏と大根の煮物 → スタート

冷凍した肉や魚でも作れます

煮物やカレーなどに使う肉や切り身魚は、冷凍のまま使うことができます。

- 肉類は、各メニューに記載のサイズに切って、重ならないように冷凍します。
- ひき肉は、平らにして、割れ目を入れて冷凍するとよいでしょう。
- 調理するときは、かたまりのまま入れず、ばらして入れてください。

鶏とカシューナッツの炒め煮

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 55

材料（4人分）約330kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。

3 内鍋にA、2の順に入れ、よく混ぜ合わせたBをまわしかける。

4 3を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 鶏とカシューナッツの炒め煮 → スタート

5 加熱後、全体を混ぜる。

鶏とブロッコリーのオイスター炒め

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 57

材料（4人分）約196kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 鶏とブロッコリーのオイスター炒め → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

手羽元のタンドリー煮

調理時間 約1時間　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 233

材料（4人分）約259kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に2を漬け汁ごと入れる。

4 3を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 手羽元のタンドリー煮→ スタート
※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

豚の角煮

調理時間 約1時間35分　予約可　※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

メニュー番号 68

材料（4人分）約860kcal

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

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

1 内鍋に5cm角に切った豚肉とAを入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間｜約30分 → スタート
加熱後、肉を洗いアクを取る。

2 **1** の内鍋を軽く洗い、油抜きした肉とBを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 豚の角煮 → スタート
※煮汁は煮つめてかけてもよいでしょう。
手動で作る → 煮詰める　を使っても煮詰めることができます。（59ページ参照）

豚バラ大根

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水

メニュー番号 5

材料（4人分）約290kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 豚バラ大根 → スタート

回鍋肉（ホイコーロー）

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水

メニュー番号 73

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
A	ピーマン（乱切り）	4個
A	にんにく（薄切り）	2かけ
B	赤みそ、砂糖	各大さじ1 1/3
B	しょうゆ	小さじ2
B	豆板醤（トウバンジャン）、ごま油	各小さじ1

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉に片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせておく。

3 内鍋にAの半量を入れてから、豚肉の半量をほぐして表面に広げ、
Bを加える。その上に残りのA、さらに残りの豚肉をほぐして表面に広げ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 回鍋肉（ホイコーロー） → スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

豚肉のトマト煮こみ

調理時間 約1時間5分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 67

材料（4人分）約356kcal

玉ねぎ（薄切り）	1個（200g）
豚ロース肉（2〜3cm幅に切る）	4枚（1枚100g）
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶（400g）
ケチャップ	大さじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ2
にんにく（みじん切り）	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
塩、こしょう	各少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 豚肉のトマト煮こみ → スタート
※加熱後、好みで粉チーズをふりかけてもよいでしょう。

メモ
- 豚肉を鶏肉や牛肉に変えてもよいでしょう。
- 余ったソースは、パスタにかけたり、パンにぬったり、トマトソースとして使えます。

スペアリブの煮こみ

調理時間 約1時間30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 46

材料（4人分）約566kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → スペアリブの煮こみ → スタート

牛すじの煮こみ

※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

調理時間 約1時間30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 29

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
A	水	800mL
	こんにゃく	1枚
B	酒	大さじ4
B	みりん	大さじ4
B	砂糖	大さじ3
B	しょうゆ	大さじ2

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に、牛すじ、Aを入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間｜約10分 → スタート
加熱後、牛すじを洗いアクを取る。食べやすい大きさに切る。
※予約調理をするときは、油抜きの設定時間を約5分にするとよいでしょう。

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

4 2の内鍋を軽く洗い、牛すじ、3とBを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 肉 → 牛すじの煮こみ → スタート
※牛すじを塩麹（しおこうじ）（40g）に一晩漬けてから調理すると、より柔らかく仕上がります。

さばのみそ煮

調理時間 約20分　無水　メニュー番号 42

材料（2人分）約320kcal

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

1 内鍋にさばを重ならないように並べて、混ぜ合わせたAをまわしかける。

2 1を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → さばのみそ煮 → スタート

かれいの煮つけ

調理時間 約20分　無水　メニュー番号 26

材料（2人分）約172kcal

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

1 かれいは皮に切り目を入れる。

2 内鍋にかれいを重ならないように並べて、混ぜ合わせたAをまわしかけ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → かれいの煮つけ → スタート

たいのあら炊き

調理時間 約45分　予約可　メニュー番号 47

材料（4人分）約227kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

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

2 ごぼうは皮をむき、約6cm長さに切る。太い場合は縦に4等分にする。

3 内鍋に1の顔を下にして入れ、2とAを加える。

4 3を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → たいのあら炊き → スタート

ぶり大根

調理時間 約45分　予約可　メニュー番号 70

材料（4人分）約314kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 ぶりは熱湯をかけ、水気をきる。

2 内鍋に大根、1、Aの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → ぶり大根 → スタート

※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

ぶりの酢煮

調理時間 約20分　無水　メニュー番号 71

材料（4人分）約245kcal

ぶり……4切れ（1切れ80g）
A
- 酒……大さじ2
- 塩……少々

B
- 酢……大さじ4
- 酒……大さじ2
- 薄口しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- 塩……少々

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

1 ぶりは1切れを2等分し、Aをかけてしばらくおく。

2 内鍋に水気をきった1を重ならないように並べ、Bを入れて、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → ぶりの酢煮 → スタート

たこと里いもの煮物

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 48

材料（4人分）約198kcal

ゆでだこ……300g
里いも……500g
A
- 砂糖、酒、みりん……各大さじ3
- しょうゆ……大さじ1

だしパック（14ページ参照）……1個

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 たこはひと口大に切り、里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗う。里いもが大きい場合は半分に切る。

3 内鍋にだしパックとAを入れてから、2を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → たこと里いもの煮物 → スタート

※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

アクアパッツァ（切り身魚）

調理時間 約20分　無水

メニュー番号 231

材料（2人分）約137kcal

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

1 たいは両面に塩、こしょうをふる。

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → アクアパッツァ（切り身魚）→ スタート

いわしの梅煮

調理時間 約20分　無水

メニュー番号 22

材料（4人分）約197kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

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

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

3 2 を本体にセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → いわしの梅煮 → スタート

さんまの骨までやわらか煮

調理時間 約2時間30分　無水　予約可　メニュー番号 16

材料（4人分）約409kcal

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

1 さんまは頭、尾を落として4cm位の筒切りにし、内臓を抜く。
2 内鍋に1を重ならないように並べ、Aを加える。
3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → さんまの骨までやわらか煮 → スタート

さんまの骨までやわらか煮（トマト風味）

調理時間 約2時間30分　無水　予約可　メニュー番号 44

材料（4人分）約401kcal

さんま		4尾（1尾150g）
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
	にんじん（4cm長さに切り縦に6等分に切る）	1/2本（100g）
	にんにく（薄切り）	1/2かけ
	トマトジュース	1缶（190g）
	白ワイン	50mL
	砂糖、オリーブオイル	各大さじ1
	固形ブイヨン（砕く）	1個
	塩、こしょう	各少々

1 さんまの骨までやわらか煮と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → さんまの骨までやわらか煮（トマト風味） → スタート

いわしの骨までやわらか煮

調理時間 約2時間30分　無水　予約可　メニュー番号 23

材料（4人分）約246kcal

いわし（頭と内臓は除く）		600g（6〜15尾）
A	酒	100mL
	みりん	大さじ3
	砂糖、酢	各大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	しょうが（薄切り）	20g

1 内鍋に、いわしを重ならないように並べ、調味料Aを加えて、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介 → いわしの骨までやわらか煮 → スタート

筑前煮

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 2

材料（4人分）約244kcal

A	鶏もも肉	1枚（250g）
	れんこん	100g
	ごぼう	小1/2本（65g）
	干ししいたけ（水でもどす）	4枚
	にんじん	1本（200g）
	たけのこの水煮	200g
	こんにゃく	1/2枚（125g）
B	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2 1/2
	ごま油	小さじ2
	塩	適量
	だしパック（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 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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → 筑前煮 → スタート

かぼちゃの煮物

調理時間 約20分　無水　予約可　メニュー番号 3

材料（4人分）約162kcal

	かぼちゃ	500g
A	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1 1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	少々

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

1 かぼちゃは3〜4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

2 内鍋に 1 を皮を下にして重ならないように並べる。
混ぜ合わせたAを全体にまわしかけ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → かぼちゃの煮物 → 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。

里いもの煮ころがし

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 4

材料（4人分）約155kcal

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

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に2とAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → 里いもの煮ころがし → スタート
※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

ふろふき大根

調理時間 約1時間5分　予約可　メニュー番号 72

材料（4人分）約27kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

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

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → ふろふき大根 → スタート

きんぴら

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 15

材料（4人分）約115kcal

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

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ごぼうは皮をむき、マッチ棒サイズの細切りにして水にさらしてアクを抜く。

3 内鍋に2、にんじん、Aを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → きんぴら → 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、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

ラタトゥイユ

調理時間 約40分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 82

材料（4人分）約204kcal

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

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にローリエを入れてから、残りの全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → ラタトゥイユ → スタート

ロールキャベツ

調理時間 約1時間5分　予約可　メニュー番号 83

材料（4人分）約168kcal

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

＊2～4人分まで自動でできます。

1 パン粉は牛乳で湿らせておく。

2 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、1、Aを加えて混ぜる。

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

4 3 にBを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → ロールキャベツ → スタート

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

白菜と豚バラの重ね煮

調理時間 約30分　無水　メニュー番号 60

材料（4人分）約308kcal

白菜	500g
豚バラ薄切り肉	300g
塩、こしょう	各少々
コンソメ（顆粒）	小さじ1

＊2～4人分まで自動でできます。

1 白菜は一枚ずつにする。

2 白菜の上に豚肉を広げ、塩、こしょうをふる。これをくり返し、重ねて層にする。

3 2 を5cm幅に切って内鍋に入れ、コンソメをふる。

4 3 を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜→ 白菜と豚バラの重ね煮 → スタート

白菜のクリーム煮

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 61

材料（4人分）約191kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に白菜、2、残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → 白菜のクリーム煮 → スタート

八宝菜

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 6

材料（4人分）約119kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に野菜、肉・魚介類の順に入れ、よく混ぜ合わせたAを加えて本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → 八宝菜 → スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

麻婆（マーボー）なす

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 78

材料（4人分）約183kcal

A
豚ひき肉 …… 200g
甜麺醤（テンメンジャン） …… 大さじ2
豆板醤（トウバンジャン） …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ1 1/2
鶏がらスープの素（顆粒）…… 小さじ1
酒 ……小さじ1
しょうゆ ……小さじ1
オイスターソース …… 小さじ1

B
なす（5cm長さの縦6〜8等分）…4本（400g）
ピーマン（乱切り）…… 2個
にんじん（短冊切り）…… 1/4本（50g）
白ねぎ（みじん切り）…… 1/2本
しょうが（みじん切り）…… ひとかけ
にんにく（みじん切り）…… ひとかけ

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にBを入れ、混ぜ合わせたAを広げる。

3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → 麻婆なす → スタート

4 加熱後、全体を混ぜる。

さっと作れる野菜の常備菜

小松菜とツナの煮物

メニュー番号 37

調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水

材料 約53kcal（全量）

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → 小松菜とツナの煮物 → スタート

3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

ピーマンのじゃこあえ

メニュー番号 65

調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水

材料 約238kcal（全量）

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → ピーマンのじゃこあえ → スタート

3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

パプリカとズッキーニのあえ物

メニュー番号 62

調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水

材料 約220kcal（全量）

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → パプリカとズッキーニのあえ物 → スタート

3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

プチトマトのさっぱり煮

メニュー番号 69

調理時間 約10分　まぜ技ユニット　無水

材料 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

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 野菜 → プチトマトのさっぱり煮 → スタート

3 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。

※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

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 14

材料（4人分）約119kcal

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

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 にんじん、干ししいたけ、油揚げは細切りにする。

4 内鍋に3、2、Aの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 乾物・こんにゃく → ひじきの煮物 → スタート

5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。
※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

切り干し大根の煮物

調理時間 約25分　メニュー番号 31

材料（4人分）約150kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。油揚げは、縦半分に切ってから細切りにする。

2 内鍋に油揚げ、切り干し大根、Aの順で入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 乾物・こんにゃく → 切り干し大根の煮物 → スタート

3 加熱後、混ぜる。

こんにゃくの甘辛煮

調理時間 約35分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 39

材料（4人分）約61kcal

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

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に2とAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 乾物・こんにゃく → こんにゃくの甘辛煮 → スタート
※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

黒豆

調理時間 約3時間

メニュー番号 18

材料（4人分） 約471kcal

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

砂糖……90g

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 黒豆はAに一晩つけておく。

2 内鍋に1を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豆 → 黒豆 → スタート

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

4 加熱後、一昼夜おき、味を含ませる。

昆布豆

調理時間 約3時間

メニュー番号 40

材料（4人分） 約388kcal

大豆（乾燥）……280g
A
- 水……1L
- 砂糖……70g
- しょうゆ……大さじ3 1/2
- みりん……大さじ1 1/2
- 塩……少々

だし昆布……10cm角

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 大豆はAに一晩つけておく。

2 内鍋に1を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豆 → 昆布豆 → 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適当な大きさに切っただし昆布を加える。
※残り時間が約1時間のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて**スタート**する。

4 加熱後、冷まし、味を含ませる。

五目豆

調理時間 約3時間

メニュー番号 38

材料（4人分） 約201kcal

大豆（乾燥）……140g
A
- だし汁……600mL
- 酒……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2

B
- ごぼう（1.5cmの角切り）……50g
- にんじん（1.5cmの角切り）……50g
- れんこん（1.5cmの角切り）……50g
- こんにゃく（1.5cmの角切り）……50g
- 干ししいたけ（水でもどし、1.5cmの角切り）……2枚

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 大豆はAに一晩つけておく。

2 内鍋に1を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豆 → 五目豆 → 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Bを加えて混ぜる。
※残り時間が約1時間のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて**スタート**する。

4 加熱後、冷まし、味を含ませる。

ポークビーンズ

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 74

材料（4人分）約339kcal

玉ねぎ（みじん切り）…… 1個（200g）
豚バラ薄切り肉（2cm幅に切る）…… 200g
大豆（水煮）…… 220g
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）…… 1缶（400g）
コンソメ（顆粒）…… 大さじ1 1/2
塩、こしょう…… 各少々
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ（豚肉は軽くほぐして広げる）、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豆 → ポークビーンズ → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

チリコンカン

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 50

材料（4人分）約266kcal

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 キドニービーンズは水気をきっておく。

3 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 豆 → チリコンカン → スタート

きのこの佃煮

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水

メニュー番号 27

材料 約287kcal（全量）

えのきだけ 生しいたけ しめじ（小房に分ける） まいたけ（ほぐす）	合計で400gくらいにする
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1 1/2

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → きのこの佃煮 → 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、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

牛肉のしぐれ煮

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水

メニュー番号 30

材料 約1312kcal（全量）

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

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

4 内鍋に **2**、**3** とAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → 牛肉のしぐれ煮 → スタート

5 加熱後、混ぜ合わせて味をなじませる。
※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

しょうがのさっと煮

調理時間 約20分　無水　予約可

メニュー番号 45

材料 約299kcal（全量）

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

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

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → しょうがのさっと煮 → スタート

肉みそ

調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 17

材料（できあがり量約450g）約1039kcal（全量）

鶏ひき肉	200g
赤みそ	大さじ8
みりん	大さじ8
砂糖	小さじ8

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を混ぜ合わせてから入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → 肉みそ → スタート

※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

ミートソース

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 79

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11/2
ケチャップ	大さじ3
コンソメ（顆粒）	小さじ2
塩、こしょう	各少々
ローリエ	1枚

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → ミートソース → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

デミグラス風ソース

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　メニュー番号 51

材料（できあがり量約900g）約544kcal（全量）

A 玉ねぎ（薄切り）	1個（200g）
A 好みのきのこ（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
ウスターソース、ケチャップ	各大さじ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 Aをビニール袋に入れ、薄力粉を加えて全体にまぶす。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → デミグラス風ソース→ スタート

メモ
- ハンバーグやオムライスなど、いろいろな料理にかけて使えます。パスタやごはんにかけてもよいでしょう。ソースを作った後、あらかじめ表面に焼き色をつけたハンバーグを入れて **手動で作る → 煮物を作る → まぜない** で加熱すれば、煮こみハンバーグも作れます。

ホワイトソース

調理時間 約10分　まぜ技ユニット　メニュー番号 77

材料（できあがり量約480g）約615kcal（全量）

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

＊2倍量まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。

3 **2**を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → ホワイトソース → スタート

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。

バーニャカウダソース

調理時間 約15分　まぜ技ユニット　無水　メニュー番号 59

材料（できあがり量約300g）約349kcal（全量）

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

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 佃煮・ソース → バーニャカウダソース → スタート

3 加熱後、取り出して冷ます。
※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。

おでん

調理時間 約1時間5分　予約可　メニュー番号 12

材料（4人分）約316kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。

2 **1**に材料がかぶる程度のだし汁を加え、本体にセットする。
※但し、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、だし汁は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → おでん → おでん → 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。

おかゆ

調理時間 約1時間10分

メニュー番号 24

材料 約134kcal（米 1/4合）

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

※米と水の量は正しくはかってください。

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 米 → おかゆ → スタート

3 加熱後、軽く混ぜる。

いかめし

調理時間 約1時間

メニュー番号 20

材料（いか2杯分） 約227kcal

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

＊1～2杯分まで自動でできます。

1 もち米を洗い、1時間水につけておく。

2 いかは、内臓を抜いて水洗いする。足は、2本ずつに切り分ける。

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

4 内鍋に 3 と 2 の足、Bを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 米 → いかめし → スタート

トマトリゾット

調理時間 約20分　まぜ技ユニット

メニュー番号 52

材料（4人分） 約304kcal

白米 …… 1合（150g）
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む） …… 1/2缶（200g）
玉ねぎ（みじん切り） …… 1/4個（50g）
しめじ（小房に分ける） …… 1パック（100g）
厚切りベーコン（1cmの角切り） …… 120g
コンソメ（顆粒） …… 小さじ1
バター …… 15g
にんにく（みじん切り） …… 1かけ
塩、こしょう …… 各少々
水 …… 300mL
粉チーズ …… 適量

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。

3 2 に粉チーズ以外の残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 米 → トマトリゾット → スタート

4 加熱後、好みで粉チーズをふりかける。

カレー・シチュー

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）

調理時間 約1時間5分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 7

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

＊2～4人分まで自動でできます。

メモ
• 鶏手羽元のかわりに、豚角切り肉や牛角切り肉でもできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → チキンと野菜のカレー（無水カレー） → スタート

加熱前

加熱後

ビーフカレー

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 63

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

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に牛肉、野菜、水を入れ、その上に市販のカレールーを入れる。

3 **2** を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ビーフカレー → 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。

キーマカレー

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 8

材料（4人分）約267kcal

トマト（1.5〜2cmの角切り）	大1個（200g）
玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
なす（1.5〜2cmの角切り）	1本（100g）
パプリカ（1.5〜2cmの角切り）	1個
合びき肉（軽くほぐす）	300g
市販のカレールー	2皿分

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れて表面を平らにならし、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → キーマカレー → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。

グリーンカレー

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 34

材料（4人分）約302kcal

鶏もも肉	200g
なす	2本（200g）
たけのこの水煮	100g
パプリカ（赤）	1個
グリーンカレーペースト（市販品）※	50g
ココナッツミルク	400mL
ナンプラー	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1 1/2

※グリーンカレーペーストは、パッケージに記載の分量を目安に水分量400mLに見合う分量に調整してください。

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → グリーンカレー → スタート

ドライカレー

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 54

材料（4人分）約311kcal

玉ねぎ（みじん切り）	2個（400g）
にんじん（みじん切り）	1本（200g）
ピーマン（みじん切り）	2個
にんにく（みじん切り）	少々
サラダ油	大さじ1
合びき肉	300g
薄力粉	大さじ2
カレー粉	大さじ3
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1 1/2
コンソメ（顆粒）	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、よく混ぜて表面を平らにならし、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ドライカレー → スタート

3 加熱後、全体を混ぜる。
※写真はサフランライスと盛り付けています。

ビーフシチュー

調理時間 約1時間25分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 10

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）
A	にんじん（乱切り）	1本（200g）
A	玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）
A	マッシュルーム	8個
B	デミグラスソース（缶詰）	1缶（290g）
B	ケチャップ	大さじ2
B	コンソメ（顆粒）	小さじ2
B	にんにく（みじん切り）	ひとかけ
B	赤ワイン	100mL

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 牛肉に塩、こしょうをし、薄力粉を全体にまぶす。熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。

3 内鍋にA、**2**、Bの順に入れて表面をならし、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ビーフシチュー → スタート

クリームシチュー

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 9

材料（4人分）約372kcal

A	鶏もも肉（ひと口大に切る）	1枚（250g）
A	じゃがいも（4つ切り）	3個（450g）
A	にんじん（乱切り）	1本（200g）
	塩、こしょう	各適量
	薄力粉	大さじ4
	玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）
B	バター（小さめに切る）	30g
B	白ワイン	大さじ2
B	コンソメ（顆粒）	大さじ1
B	ローリエ	1枚
B	水	200mL
	牛乳	200mL

＊2～4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

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

3 内鍋に玉ねぎ、**2**、Bの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → クリームシチュー → スタート

4 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に牛乳を加える。

※残り時間が約5分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※予約調理のときは、予約設定時間に「加える」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

ふたを閉めてスタートする。

ビーフストロガノフ

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 64

材料（4人分）約298kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 牛肉は1cm幅の細切りにして、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。

3 内鍋に玉ねぎ、マッシュルーム、**2**、トマトピューレ、コンソメの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ビーフストロガノフ → スタート

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

ボルシチ

調理時間 約1時間25分　まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号 76

材料（4人分）約358kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 Aは食べやすい大きさに切る。にんにくはつぶす。トマトの水煮は粗く刻む。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → カレー・シチュー → ボルシチ → スタート
※写真は、加熱後にサワークリームを添えています。

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。

じゃがいものポタージュ

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 11

材料（4人分）約98kcal

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

＊4〜6人分まで自動でできます。

※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切られ、加熱されやすくなります。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → じゃがいものポタージュ → スタート

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

4 加熱後、塩で味を整える。
※少し粒が残る仕上がりになります。

かぼちゃのポタージュ

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 25

材料（4人分）約129kcal

A	かぼちゃ（皮をむき、2〜3cm角に切る）	400g
A	玉ねぎ（横薄切り、上図参照）	1/2個（100g）
A	コンソメ（顆粒）	小さじ2
A	水	200mL
牛乳		200mL
塩		適量

＊4〜6人分まで自動でできます。

1 じゃがいものポタージュと同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → かぼちゃのポタージュ → スタート

2 途中、報知音が鳴れば、じゃがいものポタージュの 3 、4 と同じようにする。

さつまいものポタージュ

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 41

材料（4人分）約121kcal

A	さつまいも（皮をむき、2〜3cm角に切る）	250g
A	玉ねぎ（横薄切り、上図参照）	1/2個（100g）
A	コンソメ（顆粒）	小さじ2
A	水	300mL
牛乳		200mL
塩		適量

＊4〜6人分まで自動でできます。

1 じゃがいものポタージュと同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → さつまいものポタージュ → スタート

2 途中、報知音が鳴れば、じゃがいものポタージュの 3 、4 と同じようにする。

野菜スープ

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 80

材料（4人分）約84kcal

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

＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 野菜スープ → スタート

コーンスープ

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　メニュー番号 36

材料（4人分）約178kcal

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

＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → コーンスープ → スタート

クラムチャウダー

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　メニュー番号 33

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
A	玉ねぎ（1cmの角切り）	1/2個（100g）
A	じゃがいも（1cmの角切り）	1/2個（75g）
A	にんじん（1cmの角切り）	1/2本（100g）
	薄力粉	大さじ3
	バター	20g
	コンソメ	小さじ2
	あさり水煮缶の汁（水を加える）	200mL
	牛乳	400mL
	塩、こしょう	各少々

＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 大きめのビニール袋にAを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。

3 内鍋に2、残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → クラムチャウダー → スタート

具だくさんみそ汁

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 32

材料（4人分）

好みの具（野菜、豆腐、肉など）	400g
みそ	40g
だし汁	600mL

＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 具だくさんみそ汁 → 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。
（延長表示が消えた場合や予約調理をした場合は、**手動で作る → スープを作る → まぜる**で時間を約3分に合わせて加熱します。）

けんちん汁

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号 35

材料（4人分）

好みの具（野菜、こんにゃくなど）	400g
豆腐	150g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし汁	600mL

＊2〜6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → けんちん汁 → スタート

トムヤムクン

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　メニュー番号 53

材料（4人分）約85kcal

A	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
A	水	600mL
	えび（殻と背ワタを取る）	12尾（1尾20g）

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

＊2〜6人分まで自動でできます。

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → トムヤムクン → 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えびを加える。
※残り時間が約3分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて**スタート**する。

※大きいえびを使うときは、様子を見ながら加熱を延長してください。

野菜たっぷりスープ春雨

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　メニュー番号 81

材料（4人分）約185kcal

	鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
A	大根（1cm厚さのいちょう切り）	4cm（150g）
A	しめじ（小房に分ける）	1パック（100g）
A	生しいたけ（薄切り）	4枚
A	小松菜（ざく切り）	100g
	しょうが（細切り）	2かけ
	鶏ガラスープの素	大さじ2
	水	800mL
	塩、こしょう	各少々
	緑豆春雨（乾燥）	40g

＊2〜4人分まで自動でできます。

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

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 野菜たっぷりスープ春雨 → スタート

3 加熱後、塩こしょうで味をととのえる。

酸辣湯（サンラータン）

調理時間 約30分　まぜ技ユニット　メニュー番号 58

材料（4人分）約114kcal

	たけのこの水煮	合わせて250g程度
	にんじん	合わせて250g程度
	生しいたけ	合わせて250g程度
	豚肉（しょうが焼き用）	合わせて250g程度
	片栗粉	大さじ2
A	水	800mL
A	鶏がらスープの素	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ1
A	塩	小さじ1/2
A	こしょう	少々
	卵	1個
	豆腐（細切り）	200g
	酢	大さじ3

＊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 たけのこ、にんじん、生しいたけ、豚肉は全て細切りにし、豚肉には片栗粉をまぶす。

3 内鍋に**2**とAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 酸辣湯（サンラータン） → スタート

4 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋に溶き卵、豆腐、酢の順に加える。
※残り時間が約3分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて**スタート**する。

ブイヤベース

調理時間 約1時間　無水

メニュー番号 66

材料（4人分）約294kcal

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

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

1 いかは内臓を抜いて水洗いする。胴は輪切りにする。
有頭えびは、背ワタを取る。

2 内鍋にAを入れてから、1と残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → ブイヤベース → スタート

サムゲタン風スープ

調理時間 約1時間　予約可

メニュー番号 232

材料（4人分）約216kcal

鶏手羽先……8本（1本60g）
もち米……大さじ3

A
- にんにく……2かけ
- しょうが（薄切り）……1かけ
- なつめ……4個
- クコの実……適量
- 白ねぎ（小口切り）……1/3本
- 松の実……15g

水……800mL
塩、こしょう……各適量
＊2〜4人分まで自動でできます。

1 もち米は洗って水に30分ほどつけ、ざるに上げて水気をきる。

2 手羽先は関節部分で半分に切る。

3 内鍋に1、2とAを入れ、水を加えて本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → サムゲタン風スープ → スタート

4 加熱後、好みで塩、こしょうをする。

ポトフ

調理時間 約1時間5分　予約可

メニュー番号 13

材料（4人分）約207kcal

じゃがいも（4〜6つ切り）……2個（300g）
玉ねぎ（くし切り）……1個（200g）
にんじん（乱切り）……1本（200g）
キャベツ（くし切り）……300g
ウインナー……8本
コンソメ（顆粒）……大さじ2
塩、こしょう……各少々
水……500mL
＊2〜4人分まで自動でできます。
※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。
但し、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、
水は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

1 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → ポトフ → スタート

ゆで物

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

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

2 内鍋に材料を入れる。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → 食材／メニュー｜（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。

食材／メニュー	分量	ワンポイント	調理時間		自動メニュー番号
ほうれん草 小松菜	100～200g	・太い根には十字の切り込みを入れる。 ・野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 ・小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。	約10分	まぜ技ユニット 無水	メニュー番号 103
ブロッコリー	100～300g	・丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。 ・野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 ※100gのときは水大さじ1を加える。	約15分	まぜ技ユニット 無水	メニュー番号 102
アスパラガス	100～300g	・根本の固い部分の皮はむき、4等分に切る。 ・野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 ※100gのときは水大さじ1を加える。	約15分	まぜ技ユニット 無水	メニュー番号 84
いも かぼちゃ	1～4個（じゃがいも*） 1～2本（さつまいも*） 150～600g（かぼちゃ）	・じゃがいもは8つ切り、さつまいもは3cm厚さの半月切り、かぼちゃは3～4cm角に切る。 ・水大さじ3を加える。	約25分	まぜ技ユニット	メニュー番号 86
丸ごといも	1～4個（じゃがいも*） 1～2本（さつまいも*）	・よく洗い、皮つきのまま内鍋に入れる。 ・水100mLを加える。	約40分	―	メニュー番号 104
鶏肉（むね肉） 豚肉（バラかたまり肉）	250g	・鶏肉は2.5cm厚さになるよう、厚みを切り開く。豚肉は2.5cm幅に切る。重ならないように内鍋に入れる。 ・しょうが（薄切り）ひとかけ、白ねぎの青い部分1本、酒大さじ2を加える。	約20分	無水	メニュー番号 99
えび （ブラックタイガーなど）	100～300g	・背ワタを取る。 ・酒大さじ1～2を加える。 ※大きめの有頭えびなどをゆでるときは、**手動で作る → 無水でゆでる**で時間を3～4分に合わせて加熱する。	約10分	まぜ技ユニット 無水	メニュー番号 87
いか	1～2杯 （1杯200～250g）	・内臓を抜いて水洗いし、目玉、くちばしは取り除く。	約10分	無水	メニュー番号 85
ゆで卵	M1～8個	・冷蔵保存の卵を使う。 ・水100mLを加える。 ・加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。 ※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。 ・ゆで卵の仕上がりは、卵の保存状態や大きさなどによって変わることがあります。	約15分	―	メニュー番号 95

*じゃがいも1個150g　さつまいも1本250g

野菜の洗い方のポイント（ほうれん草・小松菜、ブロッコリー、アスパラガス）

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

例：ほうれん草

例：ブロッコリー

洗って水気をきらずに内鍋に入れます。

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）

調理時間 約15分　蒸し板　メニュー番号 90

材料

市販の冷凍または冷蔵シュウマイ‥‥5〜12個（160gまで）

1 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れてシュウマイをのせる。

2 1 を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → シュウマイ（あたため） → スタート

中華まん（あたため）

調理時間 約25分　蒸し板　メニュー番号 98

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

1 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて中華まんをのせる。

2 1 を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 中華まん（あたため） → スタート

ソーセージ

調理時間 約30分　蒸し板　メニュー番号 93

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → ソーセージ → スタート

5 加熱後、ラップをしたまま冷ます。

茶わん蒸し

調理時間 約20分　蒸し板　メニュー番号 96

材料（2人分）約118kcal

具	
干ししいたけ（水につけてもどし、しょうゆ、砂糖で味付けしたもの）	1枚
ささ身	50g
酒	少々
薄口しょうゆ	少々
えび	2尾
かまぼこ	2切れ
ぎんなん（缶詰）	4粒
卵液	
卵	M1個
だし汁	200mL
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
みつ葉	適量

＊1〜2人分まで自動でできます。

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

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

3 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、アルミホイルでふたをする。

4 本体に内鍋をセットし、内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて 3 をのせる。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 茶わん蒸し → スタート

5 加熱後、みつ葉を散らす。

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

めん類

自動でタイミングよくめんをかき混ぜながら仕上げます。

スープパスタ

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　メニュー番号 91

材料（2人分）約441kcal

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

＊1〜2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルを加えてからめる。

3 2 に残りの材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → スープパスタ → スタート

シーフードのクリームパスタ

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　メニュー番号 89

材料（2人分）約561kcal

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

＊1〜2人分まで自動でできます。

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 ビニール袋に玉ねぎとアスパラガスを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶす。

3 スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルをからめたあと、2、えび、いかとAを加える。

4 3 を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → シーフードのクリームパスタ → スタート

5 加熱後、Bを加えて混ぜる。

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

ナポリタン風パスタ

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　メニュー番号 100

材料（2人分）約393kcal

玉ねぎ（薄切り）	1/2個（100g）
スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mmのもの）	120g
水	300mL
しめじ（小房に分ける）	1パック（100g）
ピーマン（細切り）	1個
ウインナー（5mm厚さの斜め切り）	3本
ケチャップ	110g
塩	適量

＊1〜2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に玉ねぎを入れ、その上に半分に折ったスパゲティを入れる。

3 2に残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → ナポリタン風パスタ → スタート

煮こみうどん

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　メニュー番号 105

材料（2人分）約288kcal

好みの野菜（白菜、にんじん、しいたけなど）	合わせて200g
鶏肉（ひと口大に切る）	100g
ゆでうどん（煮こみ用・ほぐす）	2玉
水	600mL
うどんスープ（粉末）	2袋

＊1〜2人分まで自動でできます。
＊冷凍うどんも使えます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → 煮こみうどん → スタート

カレーうどん

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　メニュー番号 88

材料（2人分）約516kcal

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

＊1〜2人分まで自動でできます。
＊冷凍うどんも使えます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉にAをまぶす。

3 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → カレーうどん → スタート

にゅうめん

調理時間 約25分　まぜ技ユニット　メニュー番号 101

材料（2人分）約329kcal

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

そうめん……100g

＊1～2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → にゅうめん → スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて内鍋にそうめんを広げるように入れる。軽く混ぜてめんがだしに浸かったらふたを閉めて**スタート**する。
※残り時間が約3分のとき、報知音が鳴り、「食材を加えてください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
※加熱後、好みでゆずこしょうや一味とうがらしを添えてもよいでしょう。

ちゃんぽん

調理時間 約20分　まぜ技ユニット　メニュー番号 97

材料（2人分）約381kcal

豚肉（ひと口大に切る）……100g
片栗粉……大さじ1

A
- キャベツ（ざく切り）……100g
- にんじん（薄めの短冊切り）……50g
- 玉ねぎ（くし切り）……50g
- しいたけ……1枚
- かまぼこ……適量

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

ゆで中華めん（軽くほぐす）……2玉

＊1～2人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉に片栗粉をまぶす。

3 内鍋にA、**2**の豚肉、Bの順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → ちゃんぽん → スタート

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

即席めん（インスタントラーメン）

調理時間 約15分　まぜ技ユニット　メニュー番号 94

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類
→ 即席めん（インスタントラーメン）→ スタート

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

4 加熱後、付属のスープで味付けする。

発酵・低温調理

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

塩麹(しおこうじ)

調理温度・時間 58℃・約6時間　まぜ技ユニット　メニュー番号 114

材料(できあがり量約560g)　約572kcal(全量)

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

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒(下記ポイント参照)して冷ましておく。
2 まぜ技ユニットを本体にセットする。
3 内鍋にクッキングシートを敷き、全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 塩麹 → スタート
※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

塩麹(しおこうじ)を活用したメニュー　牛すじの煮こみ(9ページ)、鶏むね肉とパプリカのトマト塩麹(しおこうじ)煮(52ページ)

しょうゆ麹(こうじ)

調理温度・時間 58℃・約6時間　まぜ技ユニット　メニュー番号 119

材料(できあがり量約500g)　約714kcal(全量)

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

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒(下記ポイント参照)して冷ましておく。
2 まぜ技ユニットを本体にセットする。
3 内鍋に、塩麹(しおこうじ)と同じようにクッキングシートを敷き(上記塩麹(しおこうじ)参照)、全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → しょうゆ麹 → スタート
※加熱後は別の容器に移しかえ、内鍋を洗ってください。

発酵・低温調理のポイント

●**煮沸消毒**:内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、加熱前に材料をかき混ぜるスプーン等は煮沸消毒をしてから使います。
1　内ぶた、まぜ技ユニットは本体にセットする。内鍋に水約200mLとスプーン等を入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間を約20分に設定する → スタート
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**:自動調理の発酵・低温調理では、加熱スタート後1分以内であれば、温度を変更できます(±3℃まで)。
●**保存**:できあがった食品は、別の容器に移しかえて冷蔵室で保存し、早めに使い切ってください。

甘酒

調理温度・時間 60℃・約6時間　まぜ技ユニット

メニュー番号 107

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（こめこうじ）（乾燥・一粒ずつにばらしておく）…… 100g
＊2倍量まで自動でできます。

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（41ページ参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ合わせ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 甘酒 → スタート

甘酒いろいろ

調理温度・時間 60℃・約6時間　まぜ技ユニット

甘酒のごはんのかわりに、
他の材料を使って作ります。

＊各メニューの2倍量まで自動でできます。

さつまいもの甘酒

メニュー番号 113

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
水 …… 200mL
米麹（こめこうじ）（乾燥・一粒ずつばらしておく）…… 100g

1 甘酒と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → さつまいもの甘酒 → スタート

雑穀の甘酒

メニュー番号 112

材料（できあがり量約450g）約526kcal（全量）

雑穀ごはん（冷やごはんは軽く温めておく）…… 150g
水 …… 200mL
米麹（こめこうじ）（乾燥・一粒ずつばらしておく）…… 100g

1 甘酒と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 雑穀の甘酒 → スタート

にんじんとりんごの甘酒

メニュー番号 125

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
水 …… 200mL
米麹（こめこうじ）（乾燥・一粒ずつばらしておく）…… 100g
※ゆでたにんじんを使ってもよいでしょう。

1 甘酒と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → にんじんとりんごの甘酒 → スタート

あずきの甘酒

メニュー番号 106

材料（できあがり量約480g）約543kcal（全量）

あずき（乾燥）…… 60g
水 …… 200mL
米麹（こめこうじ）（乾燥・一粒ずつばらしておく）…… 100g

1 あずきをやわらかく炊いて、粗熱を取っておく。

2 甘酒と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → あずきの甘酒 → スタート

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

ヨーグルト

調理温度・時間 42℃・約6時間　まぜ技ユニット　メニュー番号 129

材料（できあがり量約570g）約383kcal（全量）

牛乳 …… 500mL
市販のヨーグルト（プレーンタイプ）…… 50g

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（41ページ参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → ヨーグルト → スタート

※酸味が強すぎたり、黄色くなる場合は、スタート後、温度を下げるとよいでしょう。（41ページ発酵・低温調理のポイントの温度設定参照）
※市販のヨーグルト（プレーンタイプ）の代わりにカスピ海ヨーグルトやケフィアヨーグルトなどは使えません。

クリームチーズ

調理温度・時間 40℃・約35分　まぜ技ユニット　メニュー番号 110

材料（できあがり量約160g）約591kcal（全量）

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

レモン汁 …… 30mL

1 内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（41ページ参照）して冷ましておく。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋にAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → クリームチーズ → スタート

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

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

手作りみそ

調理温度・時間 62℃・約8時間　メニュー番号 124

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（こめこうじ）（乾燥・一粒ずつばらしておく）…… 100g
塩 …… 25g
クッキングシート（またはラップ）

1 大豆は一晩たっぷりの水（分量外）につけておく。

2 1の水気をきって内鍋に入れ、大豆がかぶるくらいの水（分量外）を加えて、**黒豆（20ページ参照）**と同じ要領で煮る。
途中、報知音が鳴れば、ふたを開閉して**スタート**を押し、加熱を続ける。

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

4 内鍋、内ぶた、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒（41ページ参照）して冷ましておく。

5 内鍋に、**塩麹（しおこうじ）**と同じようにクッキングシート（またはラップ）を敷く（41ページ**塩麹（しおこうじ）**参照）。
3でとっておいた煮汁とすりつぶした大豆、米麹（こめこうじ）、塩を入れてよく混ぜ合わせて内鍋に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 手作りみそ → スタート

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

だし

調理温度・時間
60℃・約1時間10分

まぜ技ユニット

メニュー番号
121

材料

だし昆布 …… 5g
水 …… 500mL
かつおぶし …… 10g
＊3倍量まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にだし昆布と水を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → だし → スタート

3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、やけどに気をつけて昆布を取り出す。
※残り時間が約10分のとき、報知音が鳴り、「食材を取り出してください」の表示が出ます。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。
ふたを閉めて**スタート**する。

4 加熱後、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

調理温度・時間
68℃・約45分

メニュー番号
108

材料 約83kcal（1個）

卵（冷蔵のもの） …… M1～8個

1 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を加える。

2 **1** を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 温泉卵 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。
※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

手作り豆腐

調理温度・時間
75℃・約50分

メニュー番号
123

材料（できあがり量約500g） 約232kcal（全量）（にがりのカロリーは含みません）

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

1 内鍋に全材料を入れて混ぜ合わせる。

2 **1** を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 手作り豆腐→ 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。

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。

スポンジケーキ

調理時間 約45分

メニュー番号 120

材料（1個分）約260kcal（1/8切れ）

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

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

仕上げ用フルーツ …… 適量
（いちご、ブルーベリーなどお好みで）

※焼きあがりのケーキの高さは、約5cmになります。

1 内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬる（46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 **6** をヘラをつたわせて **5** に加え、手早く混ぜ合わせる。
※溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

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

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → スポンジケーキ → スタート

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

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

11 ホイップクリームとフルーツでデコレーションする。

野菜ジュースのケーキ

調理時間 約45分

メニュー番号 128

材料（1個分）約121kcal（1/6切れ）

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

1 内鍋の内側に多めにバターをぬる
（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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → 野菜ジュースのケーキ → スタート

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。

ブラウニー

調理時間 約40分

メニュー番号 127

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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → ブラウニー → 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。

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。

パンプディング

調理時間 約50分

メニュー番号 126

材料（1個分） 約257kcal（1/6切れ）

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

1 内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬり（46ページ ケーキ・パンのポイント参照）、その上にグラニュー糖を均一にふり入れ、パイナップルを写真のように並べる。

2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。

3 サイコロ状に切った食パンを2に加えてしばらくおき、卵液をしみこませる。

4 3を1の内鍋に流し込み、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → パンプディング → スタート
※加熱後、取り出すときは、ゴムべらなどを側面に入れてはがし、ラップを敷いた蒸し板をあててひっくり返すとうまく取り出せます。

つぶあん

調理時間 約2時間30分　まぜ技ユニット

メニュー番号 122

材料（できあがり量約760g） 約1600kcal（全量）

あずき	200g
水	600mL
砂糖	240g
塩	適量

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に洗ったあずき、水を入れて本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → つぶあん → スタート

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

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

メモ
- おしるこにアレンジ！
つぶあんを同量のお湯で溶くだけで完成。

りんごのコンポート

調理時間 約45分　まぜ技ユニット

メニュー番号 130

材料（2個分） 約244kcal（1個）

りんご	2個（600g）
砂糖	50g
白ワイン	大さじ2

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 りんごは8等分のくし切りにして皮と芯を取る。

3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → りんごのコンポート → スタート

4 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やす。

ジャム（いちご）

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　メニュー番号 116

材料（できあがり量約480g）約636kcal（全量）

いちご	400g
砂糖	130g
レモン汁	大さじ1

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 いちごはへたを取り、大きい場合は小さく切る。

3 内鍋に全材料を入れて軽く混ぜ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → ジャム（いちご）→ スタート

※冷めると少し固くなりますが、もう少し煮詰めたいときは
手動で作る → 煮詰める を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）
※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（キウイ）

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　メニュー番号 118

材料（できあがり量約380g）約645kcal（全量）

キウイ（皮をむき1cm厚さのいちょう切り）	4個
砂糖	130g
レモン汁	大さじ1

1 ジャム（いちご）と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → ジャム（キウイ）→ スタート

ジャム（オレンジ）

調理時間 約45分　まぜ技ユニット　メニュー番号 117

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（皮と身に分ける）	2個（400g）
砂糖	130g
レモン汁	大さじ1

1 皮は細切りにして約10分ゆでてアクをぬく。果肉は房から取り出す。

2 ジャム（いちご）と同じ要領で準備し、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → ジャム（オレンジ）→ スタート

カスタードクリーム

調理時間 約10分　まぜ技ユニット　メニュー番号 109

材料（できあがり量約600g）約1118kcal（全量）

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

＊2倍量まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

3 2を本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → カスタードクリーム → 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。

小麦パン

（発酵）1次発酵　2次発酵　（焼き上げ）

	1次発酵	2次発酵	焼き上げ
設定温度	35℃	35℃	調理時間
設定時間	約35分	約35分	約55分

メニュー番号 111

材料（1個分）約166kcal（1/6切れ）

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

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

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

3 きれいに丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして内鍋に入れ、ふたを閉め、1次発酵をさせる。
※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。
手動で作る → 発酵・低温調理をする → 温度｜35℃ → 時間｜約35分 → スタート

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

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

5 生地をスケッパーか包丁で6等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）
内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬる（46ページケーキ・パンのポイント参照）。

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

手動で作る → 発酵・低温調理をする → 温度｜35℃ → 時間｜約35分 → スタート

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

7 上面に強力粉（分量外）を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → 小麦パン → スタート

8 加熱後、ミトンなどを使って内鍋から取り出す。
※上面にも焼色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分程焼いてもよいでしょう。パンを裏返す時は、ミトンなどを使用し、やけどに気をつけてください。
※延長表示が消えた場合は、**手動で作る → ケーキを焼く**で時間を約15分に合わせて加熱します。

シナモンロール

（発酵）1次発酵　2次発酵　（焼き上げ）

	1次発酵	2次発酵	焼き上げ
設定温度	35℃	35℃	調理時間
設定時間	約35分	約35分	約55分

メニュー番号 115

材料（1個分）約209kcal（1/6切れ）

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

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

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

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

※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。

手動で作る → 発酵・低温調理をする → 温度｜35℃ → 時間｜約35分 → スタート

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

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

5 生地を丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）
内鍋の内側に多めのバター（分量外）をぬっておく。（46ページ ケーキ・パンのポイント参照）

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

7 **6**を6等分に切り、断面を上にして、写真のように中央を避けて内鍋に並べる。
内鍋を本体にセットし、ふたを閉め、2次発酵をさせる。

手動で作る → 発酵・低温調理をする → 温度｜35℃ → 時間｜約35分 → スタート

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

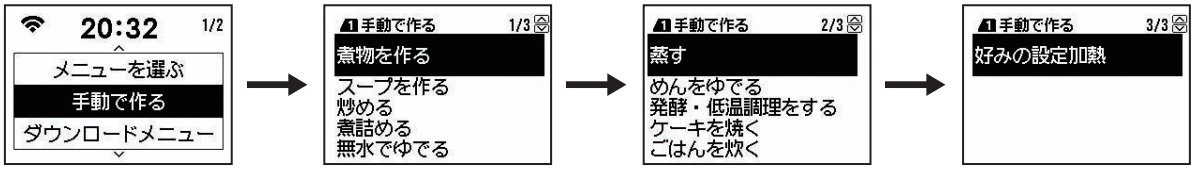
8 上面にシナモンパウダー（分量外）を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → シナモンロール → スタート

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

手動調理のポイント

ご自分で調理方法、時間、温度などを合わせて調理するときは、「手動で作る」から好みのカテゴリーを選びます。

＜初期画面＞



■設定時間について

・特に記載がないものは、1分単位で設定できます。
・延長の設定時間は、最大1時間までです。

カテゴリー	時間設定範囲	加熱イメージ
煮物を作る スープを作る	2時間まで	沸とうするまでは自動で加熱するので、その後の調理時間を設定します。 実際にかかる調理時間 沸とうするまでの時間（自動で加熱）／設定した時間 加熱開始　終了
炒める 無水でゆでる 蒸す	1時間まで	
めんをゆでる	30分まで	
ケーキを焼く	1時間まで	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。 実際にかかる調理時間 適温になるまでの時間（自動で加熱）／設定した時間 加熱開始　終了
発酵・低温調理をする	16時間まで （1時間まで1分単位、以降1時間単位）	
煮詰める	2時間まで	加熱開始から終了までの調理時間を設定します。 実際にかかる調理時間 設定した時間 加熱開始　終了
好みの設定加熱	1時間まで	
ごはんを炊く	1～3合まで （合数設定のため、時間は、設定しません）	――

●加熱が足りないとき
加熱後、延長したい時間を設定してください。
※延長の受付はふたを開けて10分間です。

●加熱延長が不要なとき
とりけしキーを押すと初期画面に戻ります。
※とりけしキーを押さなくても約10分後に初期画面に戻ります。

煮物を作る（まぜる）

沸とう後、火力を抑えて時々混ぜながら煮こみます。加熱前の水分（煮汁）が少ない煮物に。

キャベツとじゃがいもとあさりの煮物

設定時間 約10分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約156kcal

キャベツ（食べやすい大きさにちぎる）	300g
じゃがいも（5mm厚さのいちょう切り、または半月切り）	2個（300g）
あさり（砂出ししたもの）	400g
とうがらし（半分に折って種を出しておく）	2本
白ワイン、オリーブオイル	各大さじ2
塩、こしょう	各少々

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
手動で作る → 煮物を作る → まぜる → 時間｜約10分 → スタート

鶏むね肉とパプリカのトマト塩麹（しおこうじ）煮

設定時間 約15分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約194kcal

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

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます

1 鶏むね肉に塩麹（しおこうじ）をよくもみこんで、冷蔵室で一晩漬けておく。
※一晩漬けこむことで鶏肉が柔らかくなります。

2 まぜ技ユニットを本体にセットする。

3 内鍋にトマト、1、Aの順に入れて、本体にセットする。
手動で作る → 煮物を作る → まぜる → 時間｜約15分 → スタート

煮物を作る（まぜない）

沸とう後、火力を抑えて混ぜずに煮こみます。柔らかい食材を使う時や加熱前の水分（煮汁）が多い煮物に。

卯の花

設定時間 約20分

材料（4人分）約129kcal

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

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 おから以外の食材を細かく刻む。

2 内鍋に全材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

3 2を本体にセットする。
手動で作る → 煮物を作る → まぜない → 時間｜約20分 → スタート

スープを作る（まぜる）

沸とう後、火力を抑えてかき混ぜながら加熱します。

市販のスープあたため

設定時間 約1分　まぜ技ユニット

材料

スープ（缶詰やパック入りの市販品）
……400～1600mL（水位MAXまで）
※濃縮タイプ、粉末タイプなどを使うときは、
パッケージに記載の分量の水や牛乳などを加えたもの

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にスープを入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜる → 時間｜約1分 → スタート

スープを作る（まぜない）

沸とう後、火力を抑えて加熱します。大きめの食材を使ったスープや混ぜると崩れる食材を使ったスープに。

卵入りトマトスープ

設定時間 約2分

材料（4人分）約186kcal

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

＊2～4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋にベーコンを敷き、卵以外の残りの材料を入れ、卵を割り入れる。

2 1を本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間｜約2分 → スタート

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

肉の油抜き

設定時間 約30分　※豚バラ肉の場合

材料

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

1 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間｜約30分 → スタート

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。

手動

炒める

強火でしっかり混ぜながら加熱します。

えびのしょうゆ炒め

設定時間 1〜2分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約115kcal

えび……400g
A
- にんにく（薄切り）……2かけ
- しょうが（薄切り）……1かけ
- 赤とうがらし（半分に折って種を取る）……1本

青ねぎ（3cm長さに切る）……4本
砂糖……小さじ4
薄口しょうゆ……大さじ1
ごま油……小さじ2
黒酢……小さじ1

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

※写真は、殻ごと食べれるえびを使っています。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 えびは、殻と背ワタを取る。

3 内鍋にAを入れ、2と残りの材料を加えて、本体にセットする。
手動で作る → 炒める → 時間｜1〜2分 → スタート

じゃがいもの甘辛炒め

設定時間 約4分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約160kcal

じゃがいも（細切り）……2個（300g）
玉ねぎ（薄切り）……1/2個（100g）
ピーマン（細切り）……1個
にんじん（細切り）……1/2本（100g）
しいたけ（細切り）……2枚
しょうが（細切り）……1かけ
牛こま切れ肉（細切り）……100g
A
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に牛肉とA以外の全材料を入れ、牛肉をほぐし入れる。よく混ぜ合わせたAを加え、本体にセットする。
手動で作る → 炒める → 時間｜約4分 → スタート

にんじんと豚肉の炒め物

設定時間 約4分　まぜ技ユニット

材料（4人分）約149kcal

豚薄切り肉（3〜4cm幅に切る）……150g
片栗粉……小さじ2
にんじん（3mm厚さの薄切り）……2本（400g）
ピーマン（3cm角に切る）……2個
A
- 酒……大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 鶏がらスープの素……小さじ1/2

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 豚肉に片栗粉をまぶす。

3 内鍋に2とA以外の全材料を入れ、2をほぐし入れる。よく混ぜ合わせたAを加えて本体にセットする。
手動で作る → 炒める → 時間｜約4分 → スタート

蒸す

内鍋に水（200mL）を入れ、蒸し板にのせた食材を蒸すことができます。

海の幸のホイル蒸し

設定時間 20〜22分　蒸し板

材料（2人分）約187kcal

A	白身魚（塩、こしょうする）	2切れ（1切れ80g）
A	ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）	2個（50g）
A	えび（殻と背ワタを取る）	大2尾（40g）
A	きぬさや（筋を取る）	10g
A	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。
手動で作る → 蒸す → 時間｜20〜22分 → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

無水でゆでる

蒸気を逃がさず加熱するため、食材の水分や、少量の水で食材をゆでることができます。

蒸し野菜のバーニャカウダ

設定時間 約15分

材料（4人分）約349kcal

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（24ページ参照）	300g

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 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。

2 内鍋に野菜と水を入れて、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。

手動で作る → 無水でゆでる → 時間｜約15分 → スタート

3 加熱後、バーニャカウダソースを添える。

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（アルミホイルで包む）	2個
水	大さじ3
A マヨネーズ	大さじ4
A 塩、こしょう	各少々

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋に、A以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
手動で作る → 無水でゆでる → 時間｜約15分 → スタート

2 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

3 じゃがいも、にんじん、刻んだ卵、Aをあえる。

カラフルサラダ

設定時間 約5分

材料（4人分） 約151kcal

トマト（2㎝角に切る）	1個（200g）
パプリカ（赤・黄）（細切り）	各1個
ブロッコリー（小房に分ける）	1株（正味250g）
ウインナー（3等分に切る）	6本
A オリーブオイル	大さじ1
A レモン汁	小さじ2
A 塩、こしょう	各少々

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋にA以外の材料を、材料表の順に入れ、本体にセットする。
手動で作る → 無水でゆでる → 時間｜約5分 → スタート

2 加熱後、内鍋にAを加えてよく混ぜ合わせ、味をととのえる。

えびとアスパラガスのタルタルソース

設定時間 約8分

材料（4人分） 約163kcal

卵	M2個
A えび（背ワタを取る）	16尾
A 酒	大さじ2
アスパラガス（4等分に切る）	8本
水	大さじ3
B 玉ねぎ（みじん切り）	適量
B マヨネーズ	適量
B 塩、こしょう	各適量
アルミホイル	

＊2〜4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋に、卵と水を入れる。
Aとアスパラガスはそれぞれアルミホイルを敷いて入れる。

2 1を本体にセットする。
手動で作る → 無水でゆでる → 時間｜約8分 → スタート

3 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。粗く刻み、Aであえて、タルタルソースにする。
えびの殻をむき、アスパラガス、タルタルソースとともに皿に盛る。

めんをゆでる

お湯が沸いたらお知らせし、めんを加えたあと、ほぐしながらゆでます。
市販のめんを好みのゆで時間でゆでることができます。

スパゲティ

設定時間 約7分　まぜ技ユニット

材料

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

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水と塩を入れ、本体にセットする。
手動で作る → めんをゆでる → 時間｜約7分 → スタート

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

そうめん

設定時間 約2分　まぜ技ユニット

材料

そうめん（2分ゆでのもの）…… 100〜200g
水 …… 1L

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水を入れ、本体にセットする。
手動で作る → めんをゆでる → 時間｜約2分 → スタート

3 途中、報知音が鳴れば（「食材を加えてください」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。
軽く混ぜてめんがお湯に浸かったら、ふたを閉めて**スタート**する。
※ふたを開ける際は、とりけしキーは押さないでください。

4 加熱後、めんをすぐに水洗いする。

※上記以外のタイプのめんをゆでるときは、**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、再沸とうしてからの加熱時間になります。

ケーキを焼く

ケーキやパンなどを焼くのに適した温度で加熱します。
内鍋に生地を入れてそのまま焼きます。

りんごのケーキ

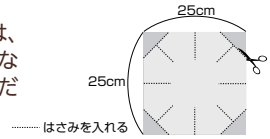
設定時間
約50分

材料（1個分） 約219kcal（1/6切れ）

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

1 内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬって（46ページ ケーキ・パンのポイント参照）クッキングシートを敷く。

ご注意
クッキングシートは、内鍋からはみ出さないように切ってください。



2 **1** にAを入れ、その上にりんごを並べる。

3 ボールにBを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵を加えて混ぜる。

4 **3** にCを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜる。

5 **2** に **4** を入れ、本体にセットする。
手動で作る → ケーキを焼く
→ 時間｜約50分 → 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。

ごはんを炊く

ごはんに適した火力で加熱し、蒸らしまで行います。合数を選択します。

ごはん

材料 約252kcal（ごはん150g）

※米と水の量は正しくはかってください。

米の量（合数）	水の量		調理の目安時間
	白米	無洗米	
1合（150g）	220mL	240mL	約40分
2合（300g）	410mL	430mL	約45分
3合（450g）	610mL	630mL	約50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。
手動で作る → ごはんを炊く → 合数を選択 → スタート

3 加熱後、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。

発酵・低温調理をする

35～90℃の温度範囲で、設定温度に保ち、発酵や低温調理をすることができます。

パン生地の発酵

詳しくは小麦パン（49ページ）やシナモンロール（50ページ）を参照ください。

煮詰める

強火で加熱します。調理後、もう少し水分をとばしたい、煮汁を煮詰めたいときなどに使います。
スタート後、ふたを開け、煮詰め具合を見ながら加熱します。

1 食材が入った内鍋を本体にセットする。
手動で作る → **煮詰める** → **時間**を設定 → **スタート**

2 スタート後、ふたを開けて様子を見ながら加熱する。
※煮汁にとろみがある場合は、時々ヘラなどで混ぜながら煮詰めてください。
煮詰めすぎると焦げつくことがあります。

こんなときにおすすめ

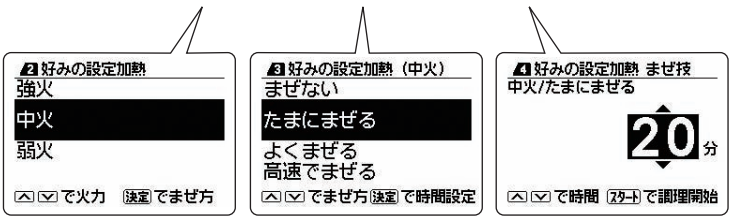
●煮汁と一緒に煮詰める
ぶり大根（11ページ）、きのこの佃煮（22ページ）など

●加熱後、食材を取り出して煮汁のみ煮詰める
豚の角煮（8ページ）
「豚の角煮」で加熱後、やけどに気をつけて肉を取り出し、
内鍋に残った煮汁を煮詰めます。

好みの設定加熱

好みの火力とまぜ方を選んで加熱することができます。火力は3段階、まぜ方は4種類から選ぶことができます。

手動で作る → 好みの設定加熱 → **火力**を設定 → **まぜ方**を設定 → **時間**を設定 → スタート



こんなときにおすすめ

●火力とまぜ方をご自分で決めて調理したいとき

●「延長」表示が消えた後、もう少し加熱を追加したいとき

手動

COCORO KITCHEN

この製品は 無線LAN機能を搭載しています

ご家庭の無線LANに接続することでホットクックをもっと便利にお使いいただけます。
無線LANの接続方法は、取扱説明書をご覧ください。

レシピ提案

無線LANに接続していただくと、クラウド上にある豊富なメニューから毎日の献立を選んでいただけるとともに、ご家庭にあったメニューをおすすめしてくれます。

作り方案内

画面と音声で材料と作り方を案内してくれるので簡単に準備ができます。

専用アプリでさらに便利！

専用アプリCOCORO KITCHENをダウンロードすると、外出先からでも、おすすめメニューの閲覧やお料理検索のほか、予約時間の変更、作りたいメニューの加熱情報をホットクックに送信することができます。

https://cboard.cloudlabs.sharp.co.jp/cocoroapp/download/kitchen/

■QRコードについて
スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。
誘導されるサイトの閲覧及び専用アプリは無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。
QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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

シャープ株式会社
本　　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地
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

TCADCA033KRRZ
Printed in China
TCADCA033KRRZ　18E−①