SHARP

メニュー集
KN-HW16G

HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

食材と調味料を
入れるだけ
ホットククッキング！

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

シャープ株式会社
本　　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

TCADCA052KRRZ
TCADCA052KRRZ　22E−②

もくじ

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

メニュー集の料理をお作りになる前に 4-5

煮物

- 肉じゃが 無水 6
- 鶏と大根の煮物 無水 7
- 鶏とカシューナッツの炒め煮 無水 7
- 鶏とブロッコリーのオイスター炒め 無水 7
- 手羽元のタンドリー煮 無水 8
- 豚の角煮 8
- 豚バラ大根 無水 8
- 回鍋肉（ホイコーロー） 無水 9
- 豚肉のトマト煮こみ 無水 9
- スペアリブの煮こみ 無水 9
- 牛すじの煮こみ 無水 10
- さばのみそ煮 無水 10
- かれいの煮つけ 無水 10
- たいのあら炊き 11
- ぶり大根 11
- ぶりの酢煮 無水 11
- たこと里いもの煮物 無水 11
- アクアパッツァ（切り身魚） 無水 12
- さんまの骨までやわらか煮 無水 12
- さんまの骨までやわらか煮（トマト風味） 無水 13
- いわしの骨までやわらか煮 無水 13
- いわしの梅煮 無水 13
- 筑前煮 無水 14
- かぼちゃの煮物 無水 14
- 里いもの煮ころがし 無水 15
- ふろふき大根 15
- きんぴら 無水 15
- ラタトゥイユ 無水 16
- ロールキャベツ 16
- 白菜と豚バラの重ね煮 無水 16
- 白菜のクリーム煮 無水 17
- 八宝菜 無水 17
- 麻婆なす 無水 17
- 小松菜とツナの煮物 無水 18
- ピーマンのじゃこあえ 無水 18
- パプリカとズッキーニのあえ物 無水 18
- プチトマトのさっぱり煮 無水 18
- ひじきの煮物 19
- こんにゃくの甘辛煮 無水 19
- おでん 19
- 黒豆 20
- 昆布豆 20
- 五目豆 20
- ポークビーンズ 無水 21
- チリコンカン 無水 21
- きのこの佃煮 無水 21
- 牛肉のしぐれ煮 無水 22
- しょうがのさっと煮 無水 22
- 肉みそ 無水 22
- ミートソース 無水 23
- デミグラス風ソース 23
- ホワイトソース 23
- バーニャカウダソース 無水 23

カレー・シチュー

- チキンと野菜のカレー（無水カレー） 無水 24
- ビーフカレー 25
- キーマカレー 無水 25
- グリーンカレー 無水 25
- ドライカレー 無水 26
- ビーフシチュー 無水 26
- ボルシチ 無水 26
- クリームシチュー 27
- ビーフストロガノフ 無水 27

スープ

- じゃがいものポタージュ 28
- かぼちゃのポタージュ 28
- さつまいものポタージュ 28
- 野菜スープ 29
- コーンスープ 29
- クラムチャウダー 29
- 具だくさんみそ汁 31
- けんちん汁 31
- トムヤムクン 31
- 野菜たっぷりスープ春雨 31
- 酸辣湯（サンラータン） 31
- サムゲタン風スープ 32
- ポトフ 32

ゆで物

- ほうれん草・小松菜 無水 33
- ブロッコリー 無水 33
- アスパラガス 無水 33
- にんじん 33
- いも・かぼちゃ 33
- ゆで卵 33
- ポテトサラダ（ゆで～つぶし） 34
- ポテトコロッケの具 無水 34
- かぼちゃコロッケの具 無水 34

蒸し物

- 蒸し野菜 35
- 蒸し豆 35
- 海の幸のホイル蒸し 35

めん類

- スープパスタ 36
- シーフードのクリームパスタ 36
- ナポリタン風パスタ 36
- 煮こみうどん 37
- カレーうどん 37
- ちゃんぽん 37

ごはん類

- ごはん 38
- おかゆ 38
- トマトリゾット 38

2段調理

- イタリアンセット 無水 39
- 飲茶セット 40
- 酒の肴セット 40
- どんぶりの具&冷凍ごはん（牛どん） 41
- 炊飯（2合）&おかず 41

発酵・低温調理

- ローストビーフ 42
- ローストポーク 43
- サラダチキン 43
- ツナ 44
- 塩麹（しおこうじ） 44
- 甘酒 45
- ヨーグルト 45
- さつまいもの甘酒 46
- 雑穀の甘酒 46
- にんじんとりんごの甘酒 46
- あずきの甘酒 46
- だし 47
- 温泉卵 47
- 手作り豆腐 47

お菓子・その他

- スポンジケーキ 48
- 野菜ジュースのケーキ 49
- ブラウニー 50
- りんごのコンポート 51
- カスタードクリーム 51
- つぶあん 51
- 小麦パン 52
- シナモンロール 53
- ジャム（いちご） 53
- ジャム（キウイ） 53
- ジャム（オレンジ） 53
- オーブンオムレツ 54
- オーブンオムレツ（材料まぜ～焼き上げ） 54
- じゃがいものガレット 54

手動調理

手動調理のポイント 55
煮物を作る（まぜる） 56
● キャベツとじゃがいもとあさりの煮物 56
煮物を作る（まぜない） 56
● 卵の花 56
スープを作る（まぜない） 56
● 卵入りトマトスープ 56
蒸す 57
● シュウマイ（手作り） 57
炒める 57
● えびのしょうゆ炒め 57
● じゃがいもの甘辛炒め 57
無水でゆでる 58
● 卵入りポテトサラダ 58
● カラフルサラダ 58
めんをゆでる 58
● スパゲティ 58
発酵・低温調理をする 59
● 砂肝のオイル煮 59
ケーキを焼く 59
● りんごのケーキ 59
煮詰める 59
好みの設定加熱 59

カタログなどに記載のメニュー集掲載メニュー数140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129に、●印がついている手動メニュー11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

基本的な使いかた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。

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
※このマークがないメニューでは、はずしてください。

無水 …水やだし汁を加えずに調理するメニュー

蒸しトレイ …蒸しトレイを使うメニュー

予約可 …予約の設定ができるメニュー

メニュー番号56 …「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

② 時間

材料表に記載の分量を作るときの、自動調理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。

③ 材料

●分量について

記載の分量で調理してください。
*印のあるメニューは、記載の範囲で分量変更ができます。
材料は、特に記載のない限り、作る分量に合わせて準備してください。2人分の場合は4人分の半量、6人分の場合は1.5倍量にします。

●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

食材や水分量は、以下の量を目安にしてください。
食材:内鍋の上部から4cm以下までの量。
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。

●カロリーについて

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

④ 操作

「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。
※手動調理の場合は、「手動で作る」から設定します。(55～59ページ参照)

予約調理について

スタート後、すぐに加熱が始まり(「ごはん」は除く)、**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。
(「ごはん」は最大12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。
・予約調理後は、自動的に保温に切り換わります。
※ただし、下記メニューは除く。
「クリームシチュー」、「じゃがいものポタージュ」、「かぼちゃのポタージュ」、「さつまいものポタージュ」、「ごはん」。

<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。

●お料理写真は、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、切りかた、入れかた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。
●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。

無線LAN接続でさらに便利に

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。

COCORO KITCHEN

レシピを提案

本体に内蔵されているメニュー以外にもクラウドサービス「COCORO KITCHEN」からメニューを増やすことが可能。新しいメニューが増え、飽きずにお料理が楽しめます。

アプリ連携でメニュー検索

COCORO HOMEアプリをダウンロードして機器登録をすると、作りたいメニューを探したり、ホットクックに送信できるCOCORO KITCHENサービスが利用できます。

◀アプリダウンロードはこちら
https://cboard.cloudlabs.sharp.co.jp/cocoroapp/download/home/

材料と作りかたを案内!

画面と音声で材料と作りかたを案内してくれるので、カンタンに準備ができます。「調理を開始する」の画面で点滅している「COCORO KITCHENキー」を押すと表示します。

■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。

メニュー集に掲載されていないメニューを作るコツ

1. 自動メニューの中から、類似メニューを選びましょう!

食材や加熱時間、混ぜかたが似ているメニューを選び、自動で加熱することをおすすめします。

2. 類似メニューが見つからない時は、手動調理を使いましょう!

類似メニューが見つからない時は、手動調理を使ってください(55ページ参照)。煮物やスープを作る場合、「まぜる」か「まぜない」かは、くずれやすい食材があるかどうかで判断すればOK!

3. だし汁や調味料は控えめがおすすめです。

ホットクックは食材から出る“水分”を活かして調理するのが持ち味。水分量は、一般的なお鍋で調理するときの分量より、約1/3量減らすことができます。

4. 途中でふたを開けて、味見もできます。

加熱の途中に「決定」キーを押すと加熱が一時停止するので、残り時間のみとなったら、ふたを開けて中の様子を見てもOK。ふたを閉めてもう一度「スタート」キーを押せば、加熱が再開されます。

煮物

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号1

肉じゃが

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
	酒	大さじ3	大さじ1 1/2
	砂糖	大さじ3	大さじ1 1/2
	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

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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号56

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（厚さ3cm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（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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号55

鶏とカシューナッツの炒め煮

材料（4人分）約330kcal		
鶏もも肉（ひと口大に切る）		400g
片栗粉		大さじ1
A	ピーマン（2cm角に切る）	4個
	白ねぎ（1cm幅に切る）	1本
	たけのこの水煮（1cm角に切る）	50g
	塩、こしょう	各少々
	カシューナッツ	60g
B	酒	大さじ4
	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2

＊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。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号57

鶏とブロッコリーのオイスター炒め

材料（4人分）約196kcal	
しめじ（小房に分ける）	1パック（100g）
パプリカ（赤・黄）（1cm幅に切る）	各1個
鶏もも肉（2〜3cm角に切る）	300g
ブロッコリー（小房に分ける）	1株（250g）
にんにく（薄切り）	2かけ
オイスターソース	大さじ2

＊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。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号233

手羽元のタンドリー煮

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	おろしにんにく、おろししょうが	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）

予約可　メニュー番号68

豚の角煮

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）	1かけ
B	しょうが（薄切り）	1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 → 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
※煮汁は煮詰めてかけてもよいでしょう。**手動で作る → 煮詰める** を使って煮詰めることができます。（59ページ参照）

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号5

豚バラ大根

材料（4人分）約290kcal

大根（厚さ1cm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。
＊予約調理をするときは、水を50～100mL加えてください。また、薄切り肉は形が崩れやすいため、豚バラかたまり肉（2cm角に切る）をおすすめします。

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.内鍋に全材料を入れ、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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号73

回鍋肉（ホイコーロー）

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	大さじ1 1/3
B	砂糖	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）	小さじ1
B	ごま油	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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号67

豚肉のトマト煮こみ

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（400g）	
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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号46

スペアリブの煮こみ

材料（4人分）約566kcal

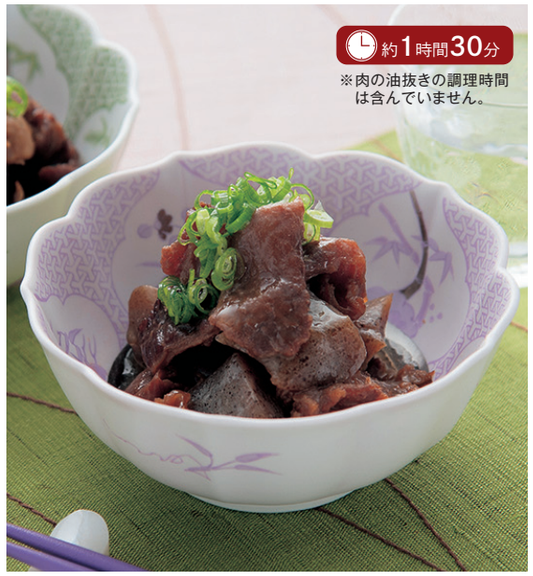
スペアリブ	800g	
玉ねぎ（薄切り）	1個（200g）	
バルサミコ酢	大さじ3	
しょうゆ	大さじ2	
はちみつ	大さじ1 1/2	
ケチャップ	大さじ1 1/2	
おろしにんにく、おろししょうが	各適量	

＊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

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号29

牛すじの煮こみ



材料（4人分）約227kcal

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

無水　メニュー番号42

さばのみそ煮

材料（2人分）約320kcal

さば	2切れ（1切れ100g）		A	みりん	大さじ2
A	酒	50mL		砂糖	大さじ2
	赤みそ	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

無水　メニュー番号26

かれいの煮つけ

材料（2人分）約172kcal

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

予約可　メニュー番号47

たいのあら炊き

材料（4人分）約227kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

1.湯（80℃前後）を入れたボウ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

無水　メニュー番号71

ぶりの酢煮

材料（4人分）約245kcal

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

予約可　メニュー番号70

ぶり大根

材料（4人分）約314kcal

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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号48

たこと里いもの煮物

材料（4人分）約198kcal

ゆでだこ	300g			だしバック（14ページ参照）	1個
里いも	500g				
A	砂糖、酒、みりん	各大さじ3			
	しょうゆ	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.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.内鍋にだしバックと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）

無水 メニュー番号231

アクアパッツァ（切り身魚）

材料（2人分）約137kcal

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

1.たいは両面に塩、こしょうをふる。
2.内鍋にオリーブオイルを入れ、1を並べて、残りの材料を入れ、本体にセットする。
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

無水 予約可 メニュー番号16

さんまの骨までやわらか煮

材料（4人分）約409kcal

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

無水 予約可 メニュー番号44

さんまの骨までやわらか煮（トマト風味）

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

無水 予約可 メニュー番号23

いわしの骨までやわらか煮

材料（4人分）約246kcal

いわし（頭と内臓は除く）	600g（6～15尾）		
A 酒	100mL	A 砂糖	大さじ2
A みりん	大さじ3	A 酢	大さじ2
		A しょうゆ	大さじ1
		A 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

無水 メニュー番号22

いわしの梅煮

材料（4人分）約197kcal

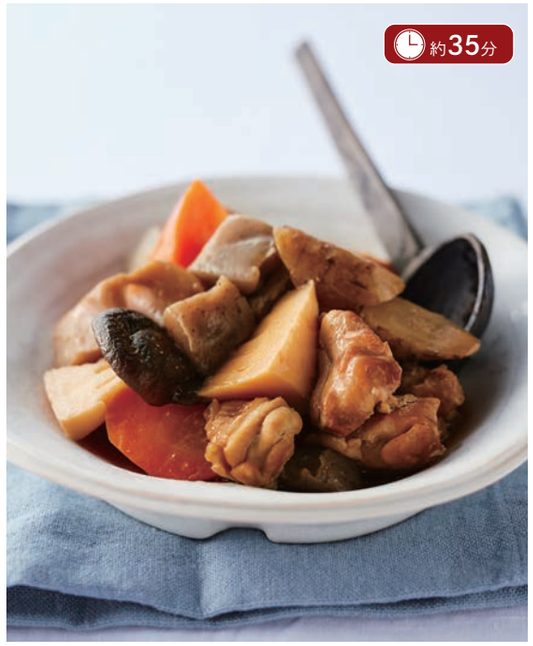
いわし	400g（4～10尾）		
塩	適量	A 酒	大さじ3
梅干し	4個	A みりん、酢	各大さじ2
しょうが（せん切り）	1かけ	A しょうゆ、砂糖	各大さじ1

＊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

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号2

筑前煮



材料（4人分）約244kcal

A	鶏もも肉	1枚（250g）	B	酒	大さじ3
	れんこん	100g		しょうゆ	大さじ3
	ごぼう	小1/2本（65g）		砂糖	大さじ2 1/2
	干ししいたけ（水でもどす）	4枚		ごま油	小さじ2
	にんじん	1本（200g）		塩	適量
	たけのこの水煮	200g	だしパック（下記参照）		1個
こんにゃく		1/2枚（125g）			

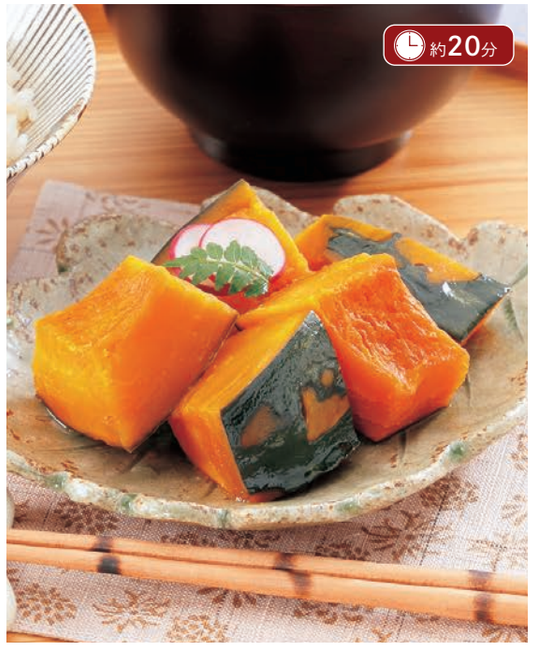
＊2〜4人分まで自動でできます。

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

無水　予約可　メニュー番号3

かぼちゃの煮物



材料（4人分）約162kcal

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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号4

里いもの煮ころがし

材料（4人分）約155kcal

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

予約可　メニュー番号72

ふろふき大根

材料（4人分）約27kcal

大根（厚さ2〜3cm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

※写真は、22ページの肉みそをかけています。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号15

きんぴら

材料（4人分）約115kcal

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

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号82

ラタトゥイユ

材料（4人分）約204kcal

玉ねぎ（2cm角に切る）	1個（200g）
セロリ（薄切り）	1本（100g）
なす（厚さ2cmの半月切り）	2本（200g）
ズッキーニ（厚さ2cmの半月切り）	1本（100g）
パプリカ（赤・黄）（2cm角に切る）	各1個
ピーマン（2cm角に切る）	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）	1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

予約可　メニュー番号83

ロールキャベツ

材料（4人分）約168kcal

キャベツ（ゆでたもの・固い芯はそぎ落とす）	8枚（400g）	
パン粉	15g	
牛乳	大さじ2	
合びき肉	200g	
塩	小さじ1/3	
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
A	溶き卵	M1/2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.ボウ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。

無水　メニュー番号60

白菜と豚バラの重ね煮

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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号61

白菜のクリーム煮

材料（4人分）約191kcal

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

＊2～4人分まで自動でできます。

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.ビニール袋にベーコンとしめじを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶしておく。
3.内鍋に白菜、**2**、残りの材料を入れ、本体にセットする。
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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号6

八宝菜

材料（4人分）約119kcal

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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号78

麻婆なす

材料（4人分）約183kcal

A	豚ひき肉	200g
A	甜麺醤（テンメンジャン）	大さじ2
A	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
A	片栗粉	大さじ1 1/2
A	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
A	酒	小さじ1
A	しょうゆ	小さじ1
A	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）
B	ピーマン（乱切り）	2個
B	にんじん（短冊切り）	1/4本（50g）
B	白ねぎ（みじん切り）	1/2本
B	しょうが（みじん切り）	1かけ
B	にんにく（みじん切り）	1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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号37

小松菜とツナの煮物

約15分

材料 約53kcal（全量）

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

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。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号65

ピーマンのじゃこあえ

約15分

材料 約238kcal（全量）

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

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。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号62

パプリカとズッキーニのあえ物

約15分

材料 約220kcal（全量）

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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号69

プチトマトのさっぱり煮

約10分

材料 約141kcal（全量）

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

まぜ技ユニット　メニュー番号14

ひじきの煮物

材料（4人分）約119kcal

ひじき（乾燥）	30g	A	しいたけの戻し汁	大さじ6
にんじん	40g		酒	大さじ2
干ししいたけ（水でもどす）	3枚		みりん	大さじ2
油揚げ（熱湯で油抜きする）	2枚		しょうゆ	大さじ2
			砂糖	大さじ1

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

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.ひじきは、約20分水につけてもどす。もどったら、2～3回水をかえてすすぎ、水気を絞る。
3.にんじん、干ししいたけ、油揚げは細切りにする。
4.内鍋に3、2、Aの順に入れ、本体にセットする。
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）

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号39

こんにゃくの甘辛煮

材料（4人分）約61kcal

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

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

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.こんにゃくを厚さ約5mm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）

予約可　メニュー番号12

おでん

材料（4人分）約316kcal

大根（厚さ2～3cmの輪切り）	10cm	ゆで卵	4個
早煮昆布	4個	さつま揚げ（半分に切る）	2枚
じゃがいも（半分に切る）	2個	しょうゆ	50mL
こんにゃく（4等分）	1/2枚	酒	大さじ2
ちくわ（半分に切る）	2本	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。
※ただし、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
※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。記載以外のねりもの（はんぺんなど）は、調理中にふくらみ、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。

メニュー番号18

黒豆

材料（4人分） 約471kcal

黒豆（乾燥）		280g
A	水	800mL
A	砂糖	90g
A	しょうゆ	大さじ2
A	塩	小さじ1
A	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。

メニュー番号40

昆布豆

材料（4人分） 約388kcal

大豆（乾燥）		280g
A	水	800mL
A	砂糖	70g
A	しょうゆ	大さじ3
A	みりん	大さじ2
A	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。

メニュー番号38

五目豆

材料（4人分） 約201kcal

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

まぜ技ユニット 無水 予約可 メニュー番号74

ポークビーンズ

材料（4人分） 約339kcal

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

＊2〜4人分まで自動でできます。

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

まぜ技ユニット 無水 予約可 メニュー番号50

チリコンカン

材料（4人分） 約266kcal

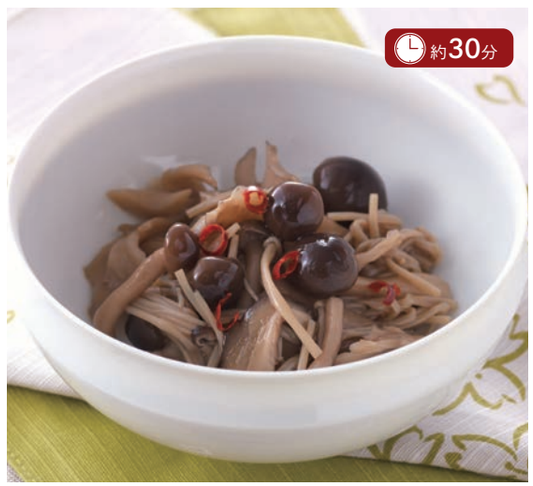
玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）
にんにく（みじん切り）	1かけ
ピーマン（1cm角に切る）	4個
牛ひき肉（軽くほぐす）	200g
キドニービーンズ（水煮・缶詰）	1缶（固形量240g）
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶（400g）
コンソメ（顆粒）	小さじ1
チリパウダー	大さじ2
クミンパウダー	大さじ1
塩、こしょう	各少々
赤ワイン	50mL
ローリエ	1枚

＊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

まぜ技ユニット 無水 メニュー番号27

きのこの佃煮



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）

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号30

牛肉のしぐれ煮

材料 約1312kcal（全量）

牛バラ薄切り肉	300g	A しょうゆ	小さじ2
しょうが	30g	A たまりじょうゆ	小さじ2
A 酒	大さじ4	A 砂糖	小さじ1 1/3
A みりん	大さじ1	A 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、ほぐしてボウルに入れ、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）

無水　予約可　メニュー番号45

しょうがのさっと煮

材料 約299kcal（全量）

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

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号17

肉みそ

材料（できあがり量約450g） 約1039kcal（全量）

鶏ひき肉	200g	みりん	大さじ8
赤みそ	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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号79

ミートソース

材料（できあがり量約770g） 約828kcal（全量） 約30分

玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）	トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1缶（400g）
にんじん（みじん切り）	1/2本（100g）	薄力粉	大さじ1 1/2
にんにく（みじん切り）	1かけ	ケチャップ	大さじ3
合びき肉	250g	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。

まぜ技ユニット　メニュー番号77

ホワイトソース

材料（できあがり量約480g） 約615kcal（全量） 約10分

薄力粉	30g	A バター	30g
牛乳	400mL	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。

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号51

デミグラス風ソース

材料（できあがり量約900g） 約544kcal（全量） 約30分

A 玉ねぎ（薄切り）	1個（200g）	ウスターソース、ケチャップ	各大さじ6
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）	砂糖	大さじ1
薄力粉	大さじ4	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。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号59

バーニャカウダソース

材料（できあがり量約300g） 約349kcal（全量） 約15分

生クリーム または 牛乳	150mL	アンチョビ（みじん切り）	30g
オリーブオイル	大さじ4	おろしにんにく	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。
   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。

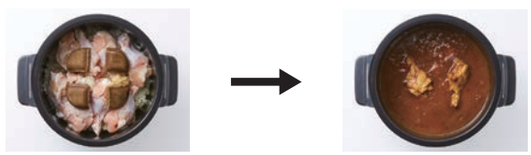
カレー・シチュー

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号7

チキンと野菜のカレー（無水カレー）

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
おろしにんにく、おろししょうが	各適量	各適量
市販のカレールウ	4〜5皿分	2〜3皿分

*2〜4人分まで自動でできます。


加熱前　加熱後

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

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。

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号63

ビーフカレー

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）
市販のカレールウ	4〜5皿分
水	カレールウ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ウを入れる。
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
※カレールウの種類により、減らした水の分量がマイナスになる場合は、4人分は200mL、2人分は100mLを加えてください。
また、カレールウの種類や、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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号8

キーマカレー

材料（4人分）約267kcal			
トマト（1.5〜2cm角に切る）	大1個（200g）	なす（1.5〜2cm角に切る）	1本（100g）
玉ねぎ（みじん切り）	1個（200g）	パプリカ（1.5〜2cm角に切る）	1個
合びき肉（軽くほぐす）	300g	市販のカレールウ	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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号34

グリーンカレー

材料（4人分）約302kcal			
鶏もも肉	200g	ココナッツミルク	400mL
なす	2本（200g）	ナンプラー	大さじ1 1/2
たけのこの水煮	100g	砂糖	大さじ1 1/2
パプリカ（赤）	1個		
グリーンカレーペースト（市販品）※	50g		

*2〜4人分まで自動でできます。
※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。

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

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号54

ドライカレー

材料（4人分）約311kcal

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

＊2～4人分まで自動でできます。

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.内鍋に全材料を入れ、よく混ぜて表面を平らにならし、本体にセットする。
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。

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号10

ビーフシチュー

材料（4人分）約444kcal

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

＊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

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号76

ボルシチ

材料（4人分）約358kcal

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

＊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。

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号9

クリームシチュー

材料（4人分）約372kcal

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

まぜ技ユニット　無水　予約可　メニュー番号64

ビーフストロガノフ

材料（4人分）約298kcal

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

＊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。

スープ

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号11

じゃがいものポタージュ

材料（4人分）約98kcal

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

＊4〜6人分まで自動でできます。
※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切られ、加熱されやすくなります。

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.内鍋にAを入れ、本体にセットする。
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「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、塩で味をととのえる。
※少し粒が残る仕上がりになります。

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号25

かぼちゃのポタージュ

材料（4人分）約129kcal

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

＊4〜6人分まで自動でできます。

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。

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号41

さつまいものポタージュ

材料（4人分）約121kcal

A	さつまいも（皮をむき、2〜3cm角に切る）	250g
	玉ねぎ（横薄切り、左図参照）	1/2個（100g）
	コンソメ（顆粒）	小さじ2
	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。

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号80

野菜スープ

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角に切る）	1/3本（30g）	コンソメ（顆粒）	小さじ2
玉ねぎ（1cm角に切る）	1/2個（100g）	ローリエ	1枚
じゃがいも（1cm角に切る）	1/2個（75g）	塩、こしょう	各少々
にんじん（1cm角に切る）	1/2本（100g）	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

まぜ技ユニット　メニュー番号36

コーンスープ

材料（4人分）約178kcal

スイートコーン（缶詰・クリーム）	190g	バター	30g
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）	コンソメ（顆粒）	小さじ2
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.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

まぜ技ユニット　メニュー番号33

クラムチャウダー

材料（4人分）約211kcal

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

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号32

具だくさんみそ汁

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。）

まぜ技ユニット　予約可　メニュー番号35

けんちん汁

材料（4人分）

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

＊2〜6人分まで自動でできます。

1. まぜ技ユニットを本体にセットする。
2. 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはささがきにする。豆腐は粗く崩す。
3. 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。
   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

まぜ技ユニット　メニュー番号53

トムヤムクン

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）

＊2〜6人分まで自動でできます。
※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。

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。

まぜ技ユニット　メニュー番号81

野菜たっぷりスープ春雨

材料（4人分）　約185kcal

	鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
A	大根（厚さ1cm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
	鶏がらスープの素	大さじ2
	水	800mL
	塩、こしょう	各少々
	緑豆春雨（乾燥）	40g

＊2〜4人分まで自動でできます。

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

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。

まぜ技ユニット　メニュー番号58

サンラータン
酸辣湯

材料（4人分）　約114kcal

	たけのこの水煮、にんじん、生しいたけ	合わせて150g
	豚肉（しょうが焼き用）	100g
	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。

予約可　メニュー番号232

サムゲタン風スープ

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、ザル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。

予約可　メニュー番号13

ポトフ

材料（4人分）約207kcal

じゃがいも（4～6つ切り）	2個（300g）	ウインナー	8本
玉ねぎ（くし切り）	1個（200g）	コンソメ（顆粒）	大さじ2
にんじん（乱切り）	1本（200g）	塩、こしょう	各少々
キャベツ（くし切り）	300g	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。ただし、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

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、本体にセットする。
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。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号103

ほうれん草・小松菜

約10分

分量 100～200g

・太い根には十字の切り込みを入れる。
・小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。

まぜ技ユニット　メニュー番号289

にんじん

約20分

分量 100～200g

・にんじんは厚さ1cmの輪切りにする。
・水大さじ3を入れる。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号102

ブロッコリー

約15分

分量 100～300g

・丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。
※100gのときは水大さじ1を入れる。

まぜ技ユニット　メニュー番号86

いも・かぼちゃ

約25分

分量 じゃがいも　1～4個（1個150g）
さつまいも　1～2本（1本250g）
かぼちゃ　150～600g

・じゃがいもは8つ切り、さつまいもは厚さ3cmの半月切り、かぼちゃは3～4cm角に切る。
・水大さじ3を入れる。

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号84

アスパラガス

約15分

分量 100～300g

・根本の固い部分の皮はむき、4等分に切る。
※100gのときは水大さじ1を入れる。

メニュー番号95

ゆで卵

約15分

分量 M1～8個

・冷蔵保存の卵を使う。
・水100mLを入れる。
・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。

ワンポイント

ほうれん草・小松菜、ブロッコリー、アスパラガスの洗いかた
ボウル等に水をはり、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。

蒸し物

まぜ技ユニット　メニュー番号387

ポテトサラダ（ゆで〜つぶし）

材料（4人分）約197kcal

じゃがいも（2cm角に切る）	2個（300g）
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（50g）
にんじん（厚さ5mmの半月切りまたはいちょう切り）	1/4本（50g）
水	大さじ4

A

きゅうり（薄切り）	1/2本
ハム（短冊切り）	4枚（60g）
マヨネーズ	大さじ5
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 → ゆで物 → ポテトサラダ（ゆで〜つぶし） → スタート
3.加熱後、お好みでAを加えてあえる。
※じゃがいもの大きさや質により、粗つぶし状態や水分が多めの仕上がりになる場合があります。水分を飛ばしたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って様子を見ながら調節してください。（59ページ参照）

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号388

ポテトコロッケの具

材料（4人分）約174kcal

玉ねぎ（みじん切り）	小1個（150g）
じゃがいも（8つ切り）	3個（450g）
合びき肉	100g

バター	15g
牛乳	大さじ2
塩、こしょう	各少々
ナツメグ	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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → ポテトコロッケの具 → スタート
※じゃがいもの大きさや質により、粗つぶし状態や水分が多めの仕上がりになる場合があります。水分を飛ばしたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って様子を見ながら調節してください。（59ページ参照）

まぜ技ユニット　無水　メニュー番号389

かぼちゃコロッケの具

材料（4人分）約186kcal

玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
かぼちゃ（皮をむき、2cm角に切る）	450g

合びき肉	100g
バター	15g
しょうゆ	小さじ1
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。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → ゆで物 → かぼちゃコロッケの具 → スタート
※かぼちゃの大きさや質により、粗つぶし状態や水分が多めの仕上がりになる場合があります。水分を飛ばしたいときは、**手動で作る → 煮詰める** を使って様子を見ながら調節してください。（59ページ参照）

蒸しトレイ　メニュー番号241

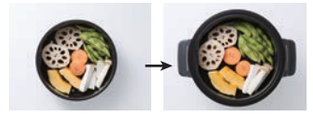
蒸し野菜

材料

好みの野菜（れんこん、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、枝豆など）	100〜200g

＊根菜やいも・かぼちゃなどは、厚さ1cmに切る。

1.内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
2.蒸しトレイに野菜をのせ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、1の本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 蒸し野菜 → スタート



蒸しトレイ　メニュー番号253

蒸し豆

材料

大豆（乾燥）	100〜200g

1.大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。
2.内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
3.蒸しトレイに1の大豆を水気をきって入れ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、2の本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 蒸し豆 → スタート

蒸しトレイ　メニュー番号153

海の幸のホイル蒸し

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を入れ、本体にセットする。
3.蒸しトレイに1をのせ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、2の本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → 海の幸のホイル蒸し → スタート
4.加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

まぜ技ユニット　メニュー番号91

スープパスタ

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

まぜ技ユニット　メニュー番号89

シーフードのクリームパスタ

材料（2人分）約561kcal

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

＊1～2人分まで自動でできます。

1.まぜ技ユニットを本体にセットする。
2.ビニール袋に玉ねぎとアスパラガスを入れ、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶす。
3.スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルをからめたあと、**2**、えび、いかと**A**を加える。
4.3を本体にセットする。
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。

まぜ技ユニット　メニュー番号100

ナポリタン風パスタ

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（厚さ5mm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

まぜ技ユニット　メニュー番号105

煮こみうどん

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

まぜ技ユニット　メニュー番号88

カレーうどん

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

まぜ技ユニット　メニュー番号97

ちゃんぽん

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	
A にんじん（薄めの短冊切り）	50g	
A 玉ねぎ（くし切り）	50g	
A しいたけ	1枚	
A かまぼこ	適量	
B しょうが（細切り）	2.5g	
B 鶏がらスープの素	大さじ1	
B しょうゆ	大さじ1	
B 酒	大さじ1	
B 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。

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ください。

ごはん類

予約可 メニュー番号139

ごはん

材料 約252kcal（ごはん150g）

米	1〜3合（1合150g）

※米は正しくはかってください。

1.内鍋に洗った米を入れ、米の量に合わせて水位線まで水を加える。
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 → ごはん類 → ごはん→ 分量を選択 → 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。（ホットクックの保温温度は炊飯器の保温温度より設定が高いため）
※予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。

メニュー番号24

おかゆ

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 → ごはん類 → おかゆ → スタート
3.加熱後、軽く混ぜる。

まぜ技ユニット メニュー番号52

トマトリゾット

材料（4人分） 約304kcal

白米	1合（150g）
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）	1/2缶（200g）
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）
しめじ（小房に分ける）	1パック（100g）
厚切りベーコン（1cm角に切る）	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 → ごはん類 → 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。

2段調理

無水 蒸しトレイ メニュー番号263

イタリアンセット

材料（2人分） 約431kcal

蒸しトレイ:ポテトサラダ

じゃがいも（厚さ5mmのいちょう切り）	200g
にんじん（厚さ5mmのいちょう切り）	40g
卵（アルミケースに入れる）	2個
A 塩、こしょう	各少々
A マヨネーズ	大さじ2

内鍋:アクアパッツァ

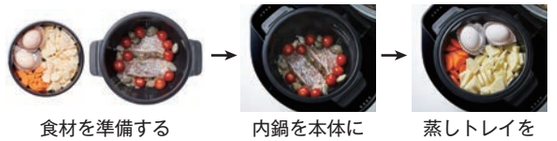
白身魚（たい、たらなど）	2切れ（200g）
塩、こしょう	各適量
オリーブオイル	大さじ1
あさり（砂出ししたもの）	100g
プチトマト（ヘタを取る）	10個
にんにく（みじん切り）	1かけ
白ワイン	大さじ4

（蒸しトレイ）　（内鍋）

1.内鍋に塩、こしょうをした白身魚を入れ、残りのアクアパッツァの材料を加えて、本体にセットする。
2.蒸しトレイにポテトサラダの材料を入れ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、**1**にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 2段調理 → イタリアンセット → 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き、粗く刻む。じゃがいも、にんじん、卵を**A**であえる。

2段調理について

- まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、ふたを閉めてください。
- 加熱後、蒸しトレイを取り出すときは、乾いたふきんなどを使い、やけどに注意してください。また、蒸しトレイに付着した水滴が内鍋に落ちることを防ぐため、水平に持ち上げて取り出すとよいでしょう。


食材を準備する → 内鍋を本体にセットする → 蒸しトレイをセットする

蒸しトレイ　メニュー番号262

飲茶セット

材料（2人分）約271kcal

蒸しトレイ:あたため

中華まん	2個（140g）
シュウマイ	6個

（蒸しトレイ）　（内鍋）

内鍋:スープ

	乾燥わかめ	小さじ2（3g）
	鶏むね肉（ひと口大に切る）	50g
	玉ねぎ（薄切り）	30g
	鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	水	500mL
A	ごま油	適量
A	ごま	適量

1.内鍋にスープのA以外の材料を入れ、本体にセットする。
2.蒸しトレイにあたための材料を入れ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、1にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 2段調理 → 飲茶セット → スタート
3.加熱後、スープにAを入れる。

蒸しトレイ　メニュー番号265

酒の肴セット

材料（2人分）約852kcal

蒸しトレイ:枝豆

枝豆	200g
塩	適量

（蒸しトレイ）　（内鍋）

内鍋:肉豆腐

牛薄切り肉（長いものは半分の長さに切る）	200g
焼き豆腐（8つに切る）	300g
しょうゆ、みりん、砂糖	各大さじ2
水	大さじ4

1.枝豆は、塩もみしてしばらく置き、水洗いする。
2.内鍋に豆腐を入れて周囲に牛肉を入れ（上図参照）、本体にセットする。
3.蒸しトレイに水気をきった1の枝豆を入れ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、2にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 2段調理 → 酒の肴セット → スタート
4.加熱後、肉豆腐は器に盛り、枝豆は塩をふる。

蒸しトレイ　メニュー番号266

どんぶりの具&冷凍ごはん（牛どん）

材料（2人分）約696kcal

蒸しトレイ:冷凍ごはん

冷凍ごはん（厚さ2cmで平らに冷凍したもの）	300g

（蒸しトレイ）　（内鍋）

内鍋:牛どんの具

玉ねぎ（薄切り）	200g
牛薄切り肉（ひと口大に切る）	140g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ6

1.内鍋に牛どんの具を材料表の順に入れ、本体にセットする。
2.蒸しトレイに冷凍ごはんをのせ、まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、1にセットする。
※ラップに包んで冷凍したごはんは、ラップをはずします。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 2段調理 → どんぶりの具&冷凍ごはん → スタート
3.加熱後、牛どんの具は全体をよく混ぜる。どんぶりにごはんを入れ、具をのせる。
※お好みで、青ねぎ（斜め薄切り）や紅しょうがをのせてもよいでしょう。

蒸しトレイ　メニュー番号290

炊飯（2合）&おかず

材料 約1360kcal（全量）

蒸しトレイ:かぼちゃの煮物

	かぼちゃ	300g
A	酒	大さじ3
A	みりん	小さじ4
A	砂糖	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ2/3
A	塩	少々
	アルミホイル	

（蒸しトレイ）　（内鍋）

内鍋:炊飯

米	2合（300g）

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.内鍋に洗った米を入れて水を「白米水位2」まで加え、本体にセットする。
3.アルミホイルを2枚重ね、写真のように蒸しトレイの穴が少し見えるくらいのサイズにフチを立てて敷き、かぼちゃの皮を下にして重ならないように並べ、混ぜ合わせたAを全体にまわしかける。
※アルミホイルの代わりに、クッキングシートで代用できます。（2枚重ね不要）
※アルミホイルやクッキングシートは、蒸しトレイからはみ出さないように敷いてください。また蒸しトレイの穴を全てふさぐように敷くと、かぼちゃの仕上がりが固めになることがあります。
4.まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、3を2にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 2段調理 → 炊飯（2合）&おかず → スタート
※このメニューで炊飯できるのは、2合のみです。

発酵・低温調理

メニュー番号278

ローストビーフ

材料　約1206kcal（全量）	
牛赤身かたまり肉(厚み6cm以下のもの)	600g
塩	6g
粗びきブラックペッパー	適量
ジッパー付き食品保存袋	

＊350g～600gまで自動でできます。
※牛肉の部位は、ももやウデ(肩)などの赤身やランプがおすすめです。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1.牛肉に塩・ブラックペッパーをする。フライパンを熱し、強火で牛肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
2.ジッパー付き食品保存袋に**1**を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。

3.内鍋に**2**を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。

4.まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、**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 → 発酵・低温調理 → ローストビーフ → スタート
5.加熱後、室温で1時間程度休ませてから、袋から取り出し、好みの厚さに切る。
※加熱前に比べ表面の焼き色が薄くなっている場合があります。お好みで再度フライパンで表面に焼き色をつけてもよいでしょう。

ローストビーフにおすすめ!

オニオンソース
玉ねぎ(すりおろす) 1/4個、ポン酢しょうゆ・みりん 各大さじ3を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

バルサミコソース
バルサミコ酢 大さじ3、しょうゆ・赤ワイン・みりん・砂糖 各大さじ1、おろしにんにくを小鍋に入れ、煮詰める。

メニュー番号279

ローストポーク

材料　約942kcal（全量）	
豚肩ロースかたまり肉(厚み6cm以下のもの)	600g
塩	6g
こしょう	小さじ1/2
ジッパー付き食品保存袋	

＊350g～600gまで自動でできます。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1.豚肉に塩・こしょうをする。フライパンを熱し、強火で肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
2.ジッパー付き食品保存袋に**1**を入れ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
3.内鍋に**2**を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
4.まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、**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 → 発酵・低温調理 → ローストポーク → スタート
5.加熱後、袋から取り出し好みの厚さに切る。

ローストポークにおすすめ!

パイナップルソース
パイナップル(缶詰・スライス) 4枚、缶詰シロップ・白ワイン・水 各大さじ2、塩 小さじ1/4をミキサーにかけた後、深めの耐熱容器に入れ、レンジ600Wで4～5分加熱する。

メニュー番号280

サラダチキン

材料　約843kcal（全量）		
鶏むね肉		1枚(300g)
A	塩	小さじ1/2(3g)
A	ハーブミックス	小さじ1/2
A	オリーブオイル	大さじ1
ジッパー付き食品保存袋		

＊2倍量(2袋)まで自動でできます。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

1.鶏肉は皮を取り、フォークで表面に穴を数か所あける。
2.ジッパー付き食品保存袋に**A**を入れて混ぜ合わせ、**1**を入れて**A**をもみこみ、空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
3.内鍋に**2**を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
4.まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、**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 → 発酵・低温調理 → サラダチキン → スタート
5.加熱後、室温で1時間程度休ませてから、袋から取り出し、好みの厚さに切る。

発酵・低温調理について ※お作りになる前に必ずお読みください。

●温度設定:自動調理の発酵・低温調理は、調理スタート後1分以内であれば温度の変更ができます(±3℃まで)。
また、食材や調理環境によっては、調理温度と設定温度に差がある場合があります。
●保存:できあがった食品は内鍋に入れたまま放置せず、すぐに取り出してください。塩麹や手作りみそなどの発酵食品以外は冷蔵室で保存の上、1～2日以内を目安に食べきってください。
●食材:新鮮なものを使用し、生ものを取り扱う際は手袋などをして直接触れないよう衛生面に注意して調理してください。
●ジッパー付き食品保存袋を使用する場合、下記項目をお読みのうえ、食品の漏れや熱による溶け、焦げなどに注意して正しくお使いください。
・ジッパー付き食品保存袋は、ポリエチレン製の耐熱温度100℃、厚さ0.06mm以上のものをご使用ください。
・食材を入れた後、空気をしっかり抜き、上部が上になるように内鍋に入れてください。
・内鍋には必ず水を水位MAXまで入れ、蒸しトレイをセットしてから加熱してください。
・各メニューに記載の分量や使いかたなどを変更すると、うまく仕上がらない場合があるため、記載通りに調理してください。
・記載している以外の使いかたは、蒸気・内容物のふき出しややけどの原因になる恐れがありますので注意してください。

メニュー番号281

ツナ

材料　約507kcal（全量）	
まぐろ	150g
塩	小さじ1/2（3g）
A オリーブオイル	大さじ3
A おろしにんにく	適量
A ブラックペッパー	適量
A ローリエ	1枚
ジッパー付き食品保存袋	

＊2倍量（2袋）まで自動でできます。
※塩の分量は、まぐろの重量の2%程度がおすすめです。

1.まぐろに塩をまぶし、15～20分おき、出てきた水分はキッチンペーパーでしっかりふき取る。
2.ジッパー付き食品保存袋にAを入れて混ぜ合わせ、1を入れて空気を抜き、しっかりとジッパーを閉じる。
3.内鍋に2を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
4.まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、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 → 発酵・低温調理 → ツナ → スタート

まぜ技ユニット　メニュー番号114

塩麹（しおこうじ）

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	塩	60g
水	300mL	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（45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（しおこうじ） → 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（10ページ）

まぜ技ユニット　メニュー番号107

甘酒

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（下記参照）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

まぜ技ユニット　メニュー番号129

ヨーグルト

材料（できあがり量約570g）　約383kcal（全量）	
牛乳	500mL
市販のヨーグルト（プレーンタイプ）	50g

1.内鍋などは、アルコール消毒または煮沸消毒（下記参照）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。（43ページ発酵・低温調理についての温度設定参照）
※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。

煮沸消毒について

●内鍋に直接食材を入れて作る発酵・低温調理メニューを調理するときは、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 → 約20分 → スタート
2 加熱後、内鍋を本体から取り出して湯を捨て、ラップをして冷ます。

甘酒いろいろ

ごはんのかわりに他の材料を使って
いろいろな味の甘酒が作れます。

＊各メニューの2倍量まで自動でできます。

まぜ技ユニット　メニュー番号113

さつまいもの甘酒

材料 約476kcal（全量）

さつまいも（ゆでて皮をむきつぶす）	150g
水	200mL
米麹（乾燥・一粒ずつにばらしておく）	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

まぜ技ユニット　メニュー番号112

雑穀の甘酒

材料 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（乾燥・一粒ずつにばらしておく）	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

まぜ技ユニット　メニュー番号125

にんじんとりんごの甘酒

材料 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（乾燥・一粒ずつにばらしておく）	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

まぜ技ユニット　メニュー番号106

あずきの甘酒

材料 約543kcal（全量）

あずき（乾燥）	60g
水	200mL
米麹（乾燥・一粒ずつにばらしておく）	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。

まぜ技ユニット　メニュー番号121

だし

材料

だし昆布	5g	かつおぶし	10g
水	500mL		

＊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。

メニュー番号108

温泉卵

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。

メニュー番号123

手作り豆腐

材料（4人分）約58kcal（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。

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。

メニュー番号120

スポンジケーキ

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（いちご、ブルーベリーなどお好みで） 適量

※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（48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.卵白は大きいボウ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。

※混ぜかた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・その他 → 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。ボウ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、氷水でボウ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。

メニュー番号128

野菜ジュースのケーキ

材料（1個分） 約121kcal（1/6切れ）

A	卵	M1個
	砂糖	大さじ2
	野菜ジュース	100mL

ホットケーキミックス 150g

1.内鍋の内側に多めにバターをぬる（48ページ ケーキ・パンのポイント参照）。

2.ボウルに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・その他→ 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。

メニュー番号127

ブラウニー

材料（1個分） 約201kcal（1/6切れ）

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

1.内鍋の内側に多めにバター（分量外）をぬる（48ページケーキ・パンのポイント参照）。
2.スライスアーモンドは、フライパンに入れ、弱火で時々混ぜながら軽く色がつくまで加熱する。
3.チョコレートを約60℃の湯で、湯せんにかけて溶かす。チョコレートが溶けたらバターを入れ、溶かしながら混ぜ合わせる。
4.ボウ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・その他 → 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。

まぜ技ユニット メニュー番号130

りんごのコンポート

材料（2個分） 約244kcal（1個）

りんご	2個（600g）	白ワイン	大さじ2
砂糖	50g		

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・その他 → 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。
※りんごの種類により、煮崩れることがあります。

まぜ技ユニット メニュー番号109

カスタードクリーム

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

＊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・その他 → 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。

まぜ技ユニット メニュー番号122

つぶあん

材料（できあがり量約760g） 約1600kcal（全量）

あずき	200g	砂糖	240g
水	600mL	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・その他 → 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。

メニュー番号111

小麦パン

材料（1個分） 約166kcal（1/6切れ）

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

1. ボウルに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。牛乳を入れて軽く混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜ込む。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。内鍋の内側にバター（分量外）をぬる。
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 → 35℃→ 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（48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 → 35℃→ 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・その他 → 小麦パン → スタート
8. 加熱後、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。

メニュー番号115

シナモンロール

材料（1個分） 約209kcal（1/6切れ）

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

1. 小麦パン（52ページ）の**1**～**5**と同じようにする。
2. 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。
3. **2**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 → 35℃ → 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。
4. 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・その他 → シナモンロール → スタート
5. 加熱後、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。

まぜ技ユニット　メニュー番号116

ジャム（いちご）

材料（できあがり量約360g） 約477kcal（全量）

いちご	300g	レモン汁	小さじ2
砂糖	100g		

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・その他 → 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。

まぜ技ユニット　メニュー番号118

ジャム（キウイ）

材料（できあがり量約380g） 約645kcal（全量）

キウイ（皮をむき厚さ1cm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・その他 → ジャム（キウイ） → スタート

まぜ技ユニット　メニュー番号117

ジャム（オレンジ）

材料（できあがり量約480g） 約892kcal（全量）

オレンジまたは夏みかん（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・その他 → ジャム（オレンジ） → スタート

メニュー番号283

オープンオムレツ

約55分

材料（4人分） 約46kcal

A	玉ねぎ	1/2個（100g）	
	パプリカ	1/2個（80g）	
	ピーマン	1個	
	プロセスチーズ	50g	
粗びきウインナー		2本	
オリーブオイル		大さじ1	
塩		少々	
こしょう		少々	
卵		M4個	

1. Aは全て1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
2. 内鍋に卵以外の材料を入れ、よく混ぜる。
3. 卵を割りほぐして2に加え、全体をよく混ぜて、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・その他→ オープンオムレツ → スタート
4. 加熱後、内鍋から取り出す。

まぜ技ユニット　メニュー番号392

オープンオムレツ（材料まぜ～焼き上げ）

約1時間

材料はオープンオムレツ（左記）と共通

1. まぜ技ユニットを本体にセットする。
2. Aは全て1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の輪切りにする。
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 → お菓子・その他→ オープンオムレツ（材料まぜ～焼き上げ） → スタート
4. 加熱後、内鍋から取り出す。
   ※このメニューは自動で材料かき混ぜから調理します。

メニュー番号284

じゃがいものガレット

材料（4人分） 約67kcal

じゃがいも	大2個（400g）	オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	4枚	薄力粉	小さじ1
ピザ用チーズ	100g	塩、こしょう	各適量

1. じゃがいもとベーコンは細切りにする。ただし、じゃがいもは水にはさらさない。
2. 内鍋に全材料を入れよく混ぜ、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・その他 → じゃがいものガレット → スタート
3. 加熱後、内鍋から取り出す。

メモ

取り出しかた：ヘラなどを側面に入れてはがし、内鍋に入るサイズの皿にラップを敷いて、皿を当ててひっくり返し取り出す。
※取り出す際は、やけどに注意してください。

手動調理

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。

カテゴリー	内　容	時間設定範囲
煮物を作る	沸とう後、火力を抑えて煮こみます。【まぜる】、【まぜない】が選べます。【まぜる】は加熱前の水分（煮汁）が少ない煮物に。【まぜない】は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。	2時間まで
スープを作る	沸とう後、火力を抑えて加熱します。【まぜる】、【まぜない】が選べます。 【まぜない】は、大きめの食材や崩れる食材を使ったスープに。	2時間まで
蒸す	まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、ふたを閉めてください。 内鍋に水（200mL）を入れ、蒸しトレイにのせた食材を蒸すことができます。	1時間まで
炒める	強火でしっかり混ぜながら加熱します。	1時間まで
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。	1時間まで
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。	30分まで
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。	16時間まで
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。	1時間まで
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。	2時間まで
好みの設定加熱	好みの火力とまぜかたを選んで加熱することができます。 火力は3段階、まぜかたは4種類から選ぶことができます。	1時間まで

・設定時間は沸とうまたはメニューに適した温度に到達した後の調理時間です。そのため、実際にかかる調理時間は、設定した時間よりも長くかかります。（煮詰める・好みの設定加熱は、設定時間と調理時間は同じです。）
・加熱後、加熱が足りないときは、延長したい時間を設定してください。設定時間は最大1時間です。
※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は、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） キャベツとじゃがいもとあさりの煮物

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（厚さ5mm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

まぜ技ユニット

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 → 約10分 → スタート

煮物を作る（まぜない） 卵の花

材料（4人分） 約129kcal

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

＊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 → 約20分 → スタート

スープを作る（まぜない） 卵入りトマトスープ

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 → 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。

蒸す シュウマイ（手作り）

材料（10個分） 約22kcal（5個分）

豚ひき肉	150g
塩	小さじ1/4
A 玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
A しょうゆ・ごま油・片栗粉・砂糖	各小さじ1
A こしょう・おろししょうが	各少々

蒸しトレイ

シュウマイの皮	10枚
片栗粉（同量の水で溶く）	適量

1. ボウルに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。
2. 内鍋に水200mLを入れ、本体にセットする。
3. 蒸しトレイに1を並べ、まぜ技ユニットが本体にセットされていないことを確認し、2の本体にセットする。

手動で作る → 蒸す → 約10分 → スタート

※蒸しトレイにチンゲン菜などの葉物野菜やクッキングシートを敷いてからシュウマイを並べてもよいでしょう。

炒める えびのしょうゆ炒め

材料（4人分） 約115kcal

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

まぜ技ユニット

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。

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 → 1〜2分 → スタート

※写真は、殻ごと食べれるえびを使っています。

炒める じゃがいもの甘辛炒め

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

まぜ技ユニット

牛こま切れ肉（細切り）	100g
A しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 砂糖	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. 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 → 約4分 → スタート

無水でゆでる 卵入りポテトサラダ

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	
A	水	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ4
	塩、こしょう	各少々

＊2~4人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1.内鍋に、A以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
手動で作る → 無水でゆでる → 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。

無水でゆでる カラフルサラダ

材料（4人分）約151kcal

トマト（2cm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
	レモン汁	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.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 → 約8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。

めんをゆでる スパゲティ

材料		まぜ技ユニット
スパゲティ（7分ゆで・太さ1.6mmのもの） 100g~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 → 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。

※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。そうめん・うどん・そばの乾麺、半生めん、きしめん、パスタの1.4mm/1.8mmタイプ、フェットチーネ、生パスタ、マカロニなど。生めんは、軽くほぐしてから内鍋に入れます。
※沸とうまでの時間（途中報知音が鳴るまでの時間）は、約15分（水1Lのとき）です。水量、水温によって異なります。設定時間はめんを入れたあと、再沸とうしてからの加熱時間になります。

発酵・低温調理をする 砂肝のオイル煮

材料　約1095kcal（全量）

砂肝	300g	
塩	下処理後の重量の2%	
A	ローリエ	1枚
	オリーブオイル	100mL
	にんにく（薄切り）	1かけ
	こしょう	小さじ3/4
ジッパー付き食品保存袋		

1.砂肝を半分に切り、両側にある青白い部分を削ぎ落として、塩をすりこむ。
2.ジッパー付き食品保存袋にAを入れ、1の砂肝を加えて空気を抜いてしっかりとジッパーを閉める。
3.内鍋に2を入れ、水を水位MAXまで入れたあと、蒸しトレイをのせる。
4.3を本体にセットする。
手動で作る → 発酵・低温調理をする → 90℃ → 約40分 → スタート
※ジッパー付き食品保存袋について:
「発酵・低温調理について」（43ページ）をよくお読みになり、食品の漏れや熱による溶け、焦げなどに充分注意して正しくお使いください。

ケーキを焼く りんごのケーキ

材料（1個分）約219kcal（1/6切れ）

A	バター（5mm角に切る）	20g
	砂糖	20g
りんご（厚さ5mm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.内鍋にクッキングシートを敷く。
2.1の中央にAを入れ、その上にりんごを並べる。
3.ボウルに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 → 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。

煮詰める

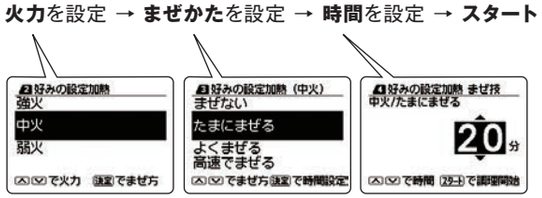
1.食材が入った内鍋を本体にセットする。
手動で作る → 煮詰める → 時間を設定 → スタート
2.スタート後、ふたを開けて様子を見ながら加熱する。
※煮汁にとろみがある場合は、時々ヘラなどで混ぜながら煮詰めてください。煮詰めすぎると焦げつくことがあります。

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）、きんぴら（15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

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



こんなときにおすすめ

●火力とまぜかた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