

**SHARP**

メニュー集

KN-HW24E

# HEALSIO

ヘルシオ ホットクック

筑前煮



スペアリブの煮こみ



甘酒



チキンと野菜のカレー(無水カレー)



















食材と調味料を入れるだけ！  
ホットくクッキング！

## 煮物

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号		
6	■ 肉じゃが  	16	■ ロールキャベツ 		
	■ 鶏と大根の煮物  		■ 白菜と豚バラの重ね煮  		
	7		■ 鶏とカシューナッツの炒め煮  	17	■ 白菜のクリーム煮  
			■ 鶏とブロッコリーのオイスター炒め  		■ 八宝菜  
			■ 骨付き鶏もも肉のタンドリー煮  		■ 麻婆なす  
	8		■ 豚の角煮 	18	■ 小松菜とツナの煮物  
			■ 豚バラ大根  		■ ピーマンのじゃこあえ  
			■ 回鍋肉  		■ パプリカとズッキーニのあえ物  
	9		■ 豚肉のトマト煮こみ  	19	■ プチトマトのさっぱり煮  
			■ スペアリブの煮こみ  		■ ひじきの煮物  
			■ 牛すじの煮こみ  		■ 切り干し大根の煮物  
	10		■ さばのみそ煮  	20	■ こんにゃくの甘辛煮  
			■ かれいの煮つけ  		■ 黒豆  
			■ たいのあら炊き 		■ 昆布豆  
	11		■ ぶり大根 	21	■ 五目豆  
			■ ぶりの酢煮  		■ ポークビーンズ  
■ たこと里いもの煮物  		■ チリコンカン  			
12	■ アクアパッツァ  	22	■ きのこの佃煮  		
	■ 一尾魚の煮つけ  		■ 牛肉のしぐれ煮  		
13	■ さんまの骨までやわらか煮  	23	■ しょうがのさっと煮  		
	■ いわしの骨までやわらか煮  		■ 肉みそ  		
	■ さんまの骨までやわらか煮(トマト風味)  		■ ミートソース  		
	■ いわしの梅煮  		■ デミグラス風ソース  		
14	■ 筑前煮  	24	■ ホワイトソース  		
	■ かぼちゃの煮物  		■ バーニャカウダソース  		
15	■ 里いもの煮ころがし  	25	■ おでん 		
	■ ふろふき大根 		■ おかゆ  		
	■ きんぴら  		■ いかめし  		
16	■ ラタトゥイユ  		■ トマトリゾット  		

## カレー・シチュー

ページ	メニュー番号	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)  	28	■ ビーフシチュー  
	■ ビーフカレー 		■ クリームシチュー 
27	■ キーマカレー  	29	■ ビーフストロガノフ  
	■ グリーンカレー  		■ ボルシチ  
	■ ドライカレー  		

## スープ

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号	
30	■ じゃがいものポタージュ 	32	■ トムヤムクン 	
	■ かぼちゃのポタージュ 		33	■ 野菜たっぷりスープ春雨 
	■ さつまいものポタージュ 			■ 酸辣湯 
31	■ 野菜スープ 	34	■ ブイヤベース  	
	■ コーンスープ 		■ 参鶏湯 	
	■ クラムチャウダー 	35	■ 玉ねぎの丸ごとスープ煮 	
32	■ 具だくさんみそ汁 		■ キャベツの丸ごとスープ煮 	
	■ けんちん汁 	■ ポトフ 		

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
ゆで物	36 ■ ほうれん草／小松菜  103	36 ■ 鶏肉(むね肉)／豚肉(バラかたまり肉)  99	
	■ ブロッコリー  102	■ えび(ブラックタイガーなど)  87	
	■ アスパラガス  84	■ いか  85	
	■ いも／かぼちゃ 86	■ ゆで卵 95	
	■ 丸ごといも 104		
蒸し物	37 ■ シュウマイ(あたため) 90	38 ■ 茶わん蒸し 96	
	■ 中華まん(あたため) 98	■ せいろ蒸し 92	
	■ ソーセージ 93		
めん類	39 ■ スープパスタ 91	40 ■ カレーうどん 88	
	■ シーフードのクリームパスタ 89	41 ■ にゅうめん 101	
	40 ■ ナポリタン風パスタ 100	■ ちゃんぽん 97	
	■ 煮こみうどん 105	■ 即席めん(インスタントラーメン) 94	
発酵・低温調理	42 ■ 塩麴 <small>しおこうじ</small> 114	44 ■ ヨーグルト 129	
	■ しょうゆ麴 <small>こうじ</small> 119	■ クリームチーズ 110	
	43 ■ 甘酒 107	■ 手作りみそ 124	
	■ さつまいもの甘酒 113	45 ■ だし 121	
	■ 雑穀の甘酒 112	■ 温泉卵 108	
	■ にんじんとりんごの甘酒 125	■ 手作り豆腐 123	
	■ あずきの甘酒 106		
お菓子・パン他	46 ■ スポンジケーキ 120	49 ■ ジャム(いちご) 116	
	47 ■ 野菜ジュースのケーキ 128	■ ジャム(キウイ) 118	
	■ ブラウニー 127	■ ジャム(オレンジ) 117	
	48 ■ パンプディング 126	■ カスタードクリーム 109	
	■ つぶあん 122	50 ■ 小麦パン 111	
	■ りんごのコンポート 130	51 ■ シナモンロール 115	
手動メニュー	52 手動調理のポイント	56	<ul style="list-style-type: none"> <li>● とうもろこし</li> <li>● かぼちゃのチーズフォンデュ</li> <li>● かぼちゃの肉詰め</li> </ul>
	53  ● キャベツとじゃがいもとあさりの煮物	57  ● 卵入りポテトサラダ	
	53  ● 卵の花	● カラフルサラダ	
	53  ● 煮こみハンバーグ	● えびとアスパラガスのタルタルソース	
	54  ● 市販のスープあたため	● 蒸し野菜のバーニャカウダ	
	54  ● 卵入りトマトスープ	58  ● スパゲティ	
	54  ● 海の幸のオイル蒸し	● そうめん	
	55  ● えびのしょうゆ炒め	58  ● りんごのケーキ	
	● じゃがいもの甘辛炒め	59  ● パン生地の発酵	
	● にんじんと豚肉の炒め物	59  ● ごはん	
	56  ● かぼちゃ(下ゆで)	59  ● 煮詰める	
	● キャベツ(下ゆで)	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155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130に、●印がついている手動メニュー25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1½
ケチャップ	大さじ1½
にんにく、しょうが(すりおろす)	各適量

\*4~6人分まで自動でできます。

②

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。

⑤ 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



③

### ① マーク



まぜ技ユニットを使うメニューです。



水やだし汁を加えずに調理するメニューです。



予約の設定ができるメニューです。



蒸し板を使うメニューです。



「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。)

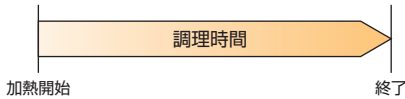
### ③ お料理写真

- 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>

調理時間  
約1時間  
30分

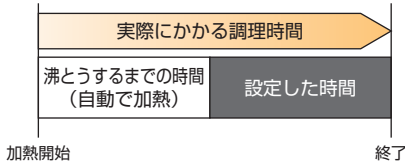


材料表に記載の分量を作るときの、加熱開始から終了までの調理時間の目安を表しています。

※実際の調理時間は、食材の分量や温度によって変わります。  
※「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>

設定時間  
約5分



設定する加熱時間の目安を表しています。(52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なります。

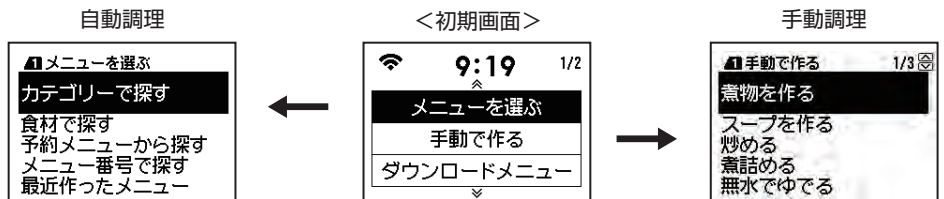
## ⑤ 操作

### <自動調理>

「メニューを選ぶ」→「カテゴリで探す」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



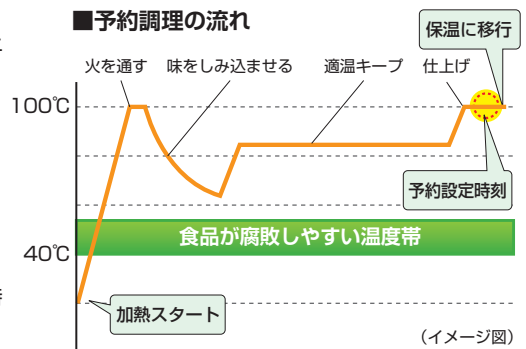
スタート後、すぐに加熱が始まり、設定した時刻に、食べごろに仕上げます。

- ・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げ時の水分量が多くなることや、野菜が柔らかくなる場合があります。

### ■予約調理の流れ



## お料理の仕上げ

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」からカテゴリを選び、加熱してください。(52ページ参照)  
設定時間は、沸とう後の加熱時間です。「沸とう後、20分煮る」などの記載があれば、「20分」を設定してください。
- ・煮物のだし汁などは、一般的なレシピの分量より約1/3量減らすことができます。  
ただし、食材から出る水分量が異なるため、様子を見ながら調整してください。

# 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(4人分)  
約40分(6人分)

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	6人分
じゃがいも(4~6つ切り).....	3個(450g)	4.5個(675g)
玉ねぎ(くし切り).....	2個(400g)	3個(600g)
にんじん(乱切り).....	1/2本(100g)	3/4本(150g)
牛バラ薄切り肉(3~4cm幅に切る).....	200g	300g
A		
しょうゆ.....	大さじ4	大さじ6
酒.....	大さじ3	大さじ4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
砂糖.....	大さじ3	大さじ4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
みりん.....	大さじ2	大さじ3

\*2~6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

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



3 2を本体にセットする。

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
みりん.....	大さじ3
だしパック(14ページ参照).....	1個

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にだしパックとAを入れてから、鶏肉と大根を入れ、本体にセットする。

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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 鶏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(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

\*4~6人分まで自動でできます。

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



## 骨付き鶏もも肉のタンドリー煮

調理時間  
約1時間  
10分

無水

メニュー番号  
75

材料(4人分) 約374kcal

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

\*2~4人分まで自動でできます。  
2~3人分は、材料表のAは4人分と同じ量にします。

- 1 鶏もも肉は皮にフォークで穴をあけ、表面に塩をすりこむ。
- 2 ピニール袋にAを入れて混ぜ、1の鶏肉を入れてよく揉みこみ、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けておく。(一晩漬けておくとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。)
- 3 内鍋に2の鶏を皮目を上にして隙間なく並べ、漬け汁も全て加える。  
※皮が鍋底に触れると、焦げつくことがあります。



- 4 3を本体にセットする。  
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物  
→ 肉 → 骨付き鶏もも肉のタンドリー煮  
→ スタート

# 豚の角煮

調理時間  
約1時間  
30分

※肉の油抜き調理時間は含んでいません。



メニュー番号  
68

材料(4人分) 約860kcal	4人分	6人分
豚バラ肉(かたまり)	800g	1200g
A しょうが(薄切り)、白ねぎの青い部分	各適量	各適量
水	1L	1L
B 酒	100mL	100mL
砂糖	大さじ5	大さじ5
しょうゆ	大さじ5	大さじ5
にんにく(薄切り)	ひとつかけ	ひとつかけ
しょうが(薄切り)	ひとつかけ	ひとつかけ
水	400mL	400mL



\*2~6人分まで自動でできます。  
2~6人分でも、豚肉以外の材料は4人分と同じ量にします。

- 1 内鍋に5cm角に切った豚肉と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



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

\*2~6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 → 煮物 → 肉 → 豚バラ大根 → スタート



ホイコーロー

# 回鍋肉

調理時間  
約20分



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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 豚肉に片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせておく。
- 3 内鍋にAの半量を入れてから、豚肉の半量をほぐして表面に広げ、Bを加える。その上に残りのA、さらに残りの豚肉をほぐして表面に広げ、本体にセットする。  
※6人分を作るときはAを入れたあと、まぜ技ユニットに当たらないよう軽くおさえてかさを減らします。  
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  
\*2~6人分まで自動でできます。



- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。  
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、好みに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1½  
ケチャップ.....大さじ1½  
にんにく、しょうが(すりおろす).....各適量  
\*4~6人分まで自動でできます。



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

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  
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  
みりん.....大さじ4  
砂糖.....大さじ3  
しょうゆ.....大さじ2  
\*4~6人分まで自動でできます。



- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に、牛すじ、Aを入れ、本体にセットする。  
手動で作る → 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、B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。

※肉の油抜きの調理時間は含んでいません。

## さばのみそ煮

調理時間  
約25分



メニュー番号  
42

材料(4人分) 約320kcal

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

\*2~4人分まで自動でできます。

- 1 内鍋にさばを重ならないように並べて、混ぜ合わせたAをまわしかける。
- 2 1を本体にセットする。  
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25分



メニュー番号  
26

材料(4人分) 約172kcal

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

\*2~4人分まで自動でできます。

- 1 かれいは皮に切り目を入れる。
- 2 内鍋にかれいを重ならないように並べて、混ぜ合わせたAをまわしかけ、本体にセットする。  
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40分



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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れ、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40分



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

\*4~6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 → カテゴリで探す → 煮物 → 魚介 → ぶり大根 → スタート



## ぶりの酢煮

調理時間  
約25分



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

\*2~6人分まで自動でできます。

- 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



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

\*2~6人分まで自動でできます。

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

調理時間  
約25分



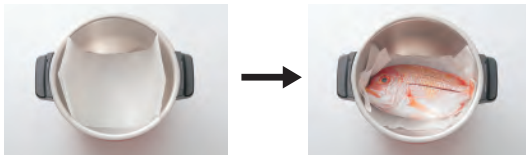
メニュー番号  
19

材料(1尾分) 約572kcal (全量)

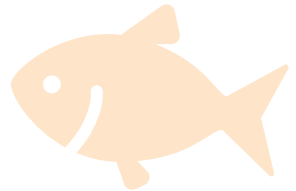
れんごだい .....1尾(400~500g)  
 塩、こしょう ..... 各適量  
 あさり ..... 200g  
 プチトマト ..... 1パック(200g)  
 にんにく(みじん切り) ..... ひとかけ  
 白ワイン ..... 100mL  
 オリーブオイル ..... 大さじ2  
 ブラックオリーブ ..... 適量  
 クッキングシート



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



- 3 **2**に残りの全材料を入れ、本体にセットする。



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 → スタート

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

# 一尾魚の煮つけ

調理時間  
約25分



メニュー番号  
21

材料(1尾分)

好みの魚(20cm長さ位の大きさ) ..... 1尾  
 酒 ..... 大さじ3  
 A { みりん ..... 大さじ2  
   しょうゆ ..... 大さじ1½  
   砂糖 ..... 大さじ½

\*1~2尾まで自動でできます。

- 1 魚はうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。皮に切れ目を入れる。
- 2 内鍋に **1**を入れて混ぜ合わせたAをまわしかけ、本体にセットする。  
 メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 魚介  
 → 一尾魚の煮つけ → 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)
- 酒 ..... 100mL
- A { 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



- さんまは頭、尾を落として4cm位の筒切りにし、内臓を抜く。
- 内鍋に①を重ねないように並べ、Aを加える。
- 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

## 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)
- 酒 ..... 100mL
- A { 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

- 内鍋に、いわしを重ねないように並べ、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

## 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)
- 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)
- A { 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

- 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

## いわしの梅煮

調理時間  
約25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  
みりん、酢 ..... 各大さじ2  
しょうゆ、砂糖 ..... 各大さじ1



\*4~6人分まで自動でできます。

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

# 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)
	干しいたけ(水でもどす)	4枚
	にんじん	1本(200g)
	たけのこの水煮	200g
	こんにゃく	1/2枚(125g)
B	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2 1/2
	ごま油	小さじ2
	塩	適量
	だしパック(下記参照)	1個

\*2~6人分まで自動でできます。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 Aは全てひと口大に切る。れんこん、ごぼうは水にさらす。

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

4 内鍋にだしパックとBを入れてから、2、3を入れ、本体にセットする。

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

	4人分	6人分
かぼちゃ	500g	750g
酒	大さじ3	大さじ4 1/2
みりん	大さじ3	大さじ4 1/2
A 砂糖	大さじ1 1/2	大さじ2 1/4
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4
塩	少々	少々

\*2~6人分まで自動でできます。

2~3人分は、酒のみ4人分と同量を入れ、それ以外の材料は半量にします。

5~6人分は、全て4人分の1.5倍量にします。

1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

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

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
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗う。大きいものは半分に切る。
- 3 内鍋に②とAを入れ、本体にセットする。  
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

\*2~6人分まで自動でできます。

- 1 大根は皮を厚めにむき面取りする。裏面に十文字に1cm深さの切り込みを入れる。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。  
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
砂糖、ごま油	各大さじ1

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 ごぼうは皮をむき、マッチ棒サイズの細切りにして水にさらしてアクを抜く。
- 3 内鍋に②、にんじん、Aを入れ、本体にセットする。  
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) ..... ひとつかけ  
コンソメ(顆粒) ..... 大さじ2  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
ローリエ ..... 1枚  
白ワイン ..... 大さじ1  
塩 ..... 適量

\*2~6人分まで自動でできます。

1 混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)  
溶き卵 ..... M1/2個  
こしょう ..... 少々  
B [ コンソメ(顆粒) ..... 小さじ2  
水 ..... 500ml

\*2~6人分まで自動でできます。

1 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

\*4~6人分まで自動でできます。

1 白菜は一枚ずつにする。

2 白菜の上に豚肉を広げ、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

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

\*2~6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 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。  
 ※6人分を作るときは、まぜ技ユニットに当たらないよう材料を軽くおさえてかさを減らします。

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

調理時間  
約20分

まぜ技  
ユニット

無水

メニュー番号  
61



# 八宝菜

材料(4人分) 約119kcal

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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えびは殻、尾、背ワタを取る。肉・魚介類に片栗粉をまぶす。にんじんは短冊切りにする。その他の食材はひと口大に切る。
- 3 内鍋に野菜、肉・魚介類の順に入れ、よく混ぜ合わせたAを加えて本体にセットする。  
 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。

調理時間  
約20分

まぜ技  
ユニット

無水

メニュー番号  
6



# マーボー 麻婆なす

材料(4人分) 約183kcal

A 豚ひき肉 …… 200g  
 テンメシジャン  
 甜麺醤 …… 大さじ2  
 トウロンジャン  
 豆板醤 …… 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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に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。

調理時間  
約20分

まぜ技  
ユニット

無水

メニュー番号  
78





\*各メニューの2倍量まで自動でできます。

## 小松菜とツナの煮物

メニュー番号  
37

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

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。

## パプリカとズッキーニのあえ物

メニュー番号  
62

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

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
干しいたけ(水でもどす)	3枚
油揚げ(熱湯で油抜きする)	2枚
A	
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

\*4~6人分まで自動でできます。

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

\*4~6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。もどたらすすいで水気を絞る。油揚げは、縦半分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
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 こんにゃくを約5mm厚さに切り、塩(分量外)をふって軽くもみ、湯通しする。中心に切り目を入れて、端をくぐらせ、手綱こんにゃくにする。
- 3 内鍋に2とAを入れ、本体にセットする。  
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
水.....	1L
砂糖.....	90g
A しょうゆ.....	大さじ2
塩.....	小さじ1
重曹.....	小さじ1/3
砂糖.....	90g

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 黒豆はAに一晩つけておく。
- 2 内鍋に**1**を入れ、本体にセットする。  
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。



# 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
水.....	1L
砂糖.....	70g
A しょうゆ.....	大さじ3 1/2
みりん.....	大さじ1 1/2
塩.....	少々
だし昆布.....	10cm角

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 大豆はAに一晩つけておく。
- 2 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	ごぼう(1.5cmの角切り).....	50g
だし汁.....	600ml	にんじん(1.5cmの角切り).....	50g
A 酒.....	大さじ2	B れんこん(1.5cmの角切り).....	50g
砂糖.....	大さじ2	こんにゃく(1.5cmの角切り).....	50g
しょうゆ.....	大さじ2	干しいたけ	
		(水でもどし、1.5cmの角切り).....	2枚

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 大豆はAに一晩つけておく。
- 2 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1½  
塩、こしょう…………… 各少々

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に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

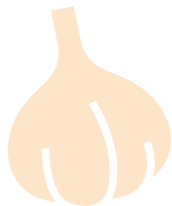


材料(4人分) 約266kcal

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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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	合計で400g くらいにする
生しいたけ	
しめじ(小房に分ける)	
まいたけ(ほぐす)	
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1½

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 えのきだけは汚れた部分を切り落とし、半分の長さに切る。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。  
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
酒	大さじ4
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
たまりしょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1⅓
水あめ	小さじ2

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉を2.5cm幅に切り、ほぐしてボールに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。ザルにあげ、水をかけて冷まして洗った後、手で絞って水気をきる。
- 3 しょうがを粗めのみじん切りにし、ザルに入れて流水で洗ってえぐみを取る。水気をよくきる。
- 4 内鍋に2、3とAを入れ、本体にセットする。  
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

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 しょうがは塩でもんで約30分おいた後、熱湯で洗い、水気をきる。  
※辛みを抑えたいときは、2~3回洗ってもよいでしょう。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。  
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

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を混ぜ合わせてから入れ、本体にセットする。  
メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 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1 1/2  
ケチャップ……………大さじ3  
コンソメ(顆粒)……………小さじ2  
塩、こしょう……………各少々  
ローリエ……………1枚

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れてよく混ぜ、本体にセットする。  
メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 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)  
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。(53ページ参照)

# 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
塩	少々
こしょう	少々

\*3倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- 3 2を本体にセットする。  
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
んにく(すりおろす)	4かけ

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に全材料を入れ、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

\*2~6人分まで自動でできます。

- 1 内鍋に材料表の順にだし汁以外の材料を入れる。
- 2 1に材料がかぶる程度のだし汁を加え、本体にセットする。  
※但し、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、だし汁は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。  
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  
20分

メニュー番号  
24

材料約134kcal(米 $\frac{1}{4}$ 合)

米の量	水の量	
	全がゆ	五分かゆ
1合(150g)	890mL	1200mL
1.5合(225g)	1400mL	1850mL

※米と水の量は正しくはかってください。



- 米を洗い、ザルに上げて水気をきる。
- 内鍋に①と分量の水を入れ、本体にセットする。  
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
- 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(2杯分) 約227kcal

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

\*2~4杯分まで自動でできます。



- もち米を洗い、1時間水につけておく。
- いかは、内臓を抜いて水洗いする。足は、2本ずつに切り分ける。
- ①の水気をきり、Aを混ぜて下味をつけ、②のいかの胴の $\frac{1}{3}$ 程度まで詰めて、端をつまようじで止める。  
※もち米は、 $\frac{1}{3}$ 以上詰めないでください。
- 内鍋に③と②の足、Bを入れ、本体にセットする。  
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)	$\frac{1}{2}$ 缶(200g)
玉ねぎ(みじん切り)	$\frac{1}{4}$ 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

\*4~6人分まで自動でできます。



- まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。
- ②に残りの材料を入れて混ぜ合わせ、本体にセットする。  
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 米 → トマトリゾット → スタート
- 加熱後、好みに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(4人分)  
約1時間10分(6人分)

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	6人分
トマト(角切り) .....	3個(450g)	4.5個(675g)
玉ねぎ(みじん切り) .....	2個(400g)	3個(600g)
セロリ(みじん切り) .....	1本(100g)	1½本(150g)
鶏手羽元 .....	8本(1本60g)	12本(1本60g)
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	6~8皿分

\*2~6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) .....	1½本(100g)
じゃがいも(4~6つ切り) .....	2個(300g)
市販のカレールー .....	4~5皿分
水 .....	カレールーのパッケージの表示より 約250mL減らした水の分量

\*2~6人分まで自動でできます。

1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に牛肉、野菜、水を入れ、その上に市販のカレールーを入れる。

3 2を本体にセットする。

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。  
※予約調理をするときは、水をパッケージの表示より約150mL減らします。

## キーマカレー

材料(4人分) 約267kcal

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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れて表面を平らにならし、本体にセットする。  
 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。

調理時間  
約20分

まぜ技  
ユニット

無水

予約可

メニュー番号  
8



## グリーンカレー

材料(4人分) 約302kcal

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

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

\*4~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 鶏肉はひと口大に切る。なすは長さを半分にして縦6等分に、たけのこは薄切り、パプリカは1.5cm幅に切る。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。  
 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

調理時間  
約20分

まぜ技  
ユニット

無水

予約可

メニュー番号  
34



## ドライカレー

材料(4人分) 約311kcal

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

\*4~6人分まで自動でできます。

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

調理時間  
約20分

まぜ技  
ユニット

無水

予約可

メニュー番号  
54



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



\*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉に塩、こしょうをし、薄力粉を全体にまぶす。熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。
- 3 内鍋にA、2、Bの順に入れて表面をならし、本体にセットする。  
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)
じゃがいも(4つ切り)	3個(450g)
にんじん(乱切り)	1本(200g)
塩、こしょう	各適量
薄力粉	大さじ4
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
B	
バター(小さめに切る)	30g
白ワイン	大さじ2
コンソメ(顆粒)	大さじ1
ローリエ	1枚
水	200mL
牛乳	200mL



\*2~6人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、2~6人分全て水を200mL増やします。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 大きめのビニール袋にAを入れ、塩、こしょうを加えて下味をつけてから、薄力粉を加えて袋を振り、まんべんなくまぶして約5分おき、なじませる。(1枚の袋に入りきらない場合は、複数に分けてもよいでしょう)  
※材料にまんべんなく薄力粉をまぶすことで、なめらかに仕上がります。薄力粉が内鍋の底にたまった状態で加熱するとダマの原因になります。
- 3 内鍋に玉ねぎ、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。  
※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。



# 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

\*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 牛肉は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
じゃがいも	1個(150g)
にんじん	1本(200g)
キャベツ	100g
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	ひとかけ
ビーツ(缶詰・汁ごと)	1缶(400g)
トマトの水煮(缶詰)	1/2缶(200g)
バター	20g
ローリエ	1枚
コンソメ(顆粒)	大さじ2
塩、こしょう	各少々

\*2~6人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 Aは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40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)
	玉ねぎ(横薄切り、下図参照).....1/2個(100g)
	コンソメ(顆粒).....小さじ2
	水.....200mL
牛乳.....200mL	
塩.....適量	

※4~8人分まで自動でできます。

※玉ねぎを横薄切りにすることで繊維が断ち切れ、加熱されやすくなります。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。

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40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
	玉ねぎ(横薄切り、上図参照).....1/2個(100g)
	コンソメ(顆粒).....小さじ2
	水.....200mL
牛乳.....200mL	
塩.....適量	

※4~8人分まで自動でできます。

- 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40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
	玉ねぎ(横薄切り、上図参照).....1/2個(100g)
	コンソメ(顆粒).....小さじ2
	水.....300mL
牛乳.....200mL	
塩.....適量	

※4~8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

\*4~8人分まで自動でできます。



**1** まぜ技ユニットを本体にセットする。

**2** 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

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20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

\*4~8人分まで自動でできます。



**1** まぜ技ユニットを本体にセットする。

**2** 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

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

\*4~8人分まで自動でできます。



**1** まぜ技ユニットを本体にセットする。

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

**3** 内鍋に**2**、残りの材料を入れ、本体にセットする。

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

\*4~8人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはさがぎにする。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

\*4~8人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 野菜は、大根、にんじんなどの根菜やいも類は薄切りに、ごぼうはさがぎにする。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  
トムヤムペースト(市販品) ..... 大さじ3  
水 ..... 600mL  
えび(殻と背ワタを取る) ..... 12尾(1尾20g)

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

\*4~8人分まで自動で加熱できます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。  
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2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25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厚さのいちよう切り)	4cm(150g)
しめじ(小房に分ける)	1パック(100g)
生しいたけ(薄切り)	4枚
小松菜(ざく切り)	100g
しょうが(細切り)	2かけ
鶏ガラスープの素	大さじ2
水	800mL
塩、こしょう	各少々
緑豆春雨(乾燥)	40g

\*2~6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。

# サンラータン 酸辣湯

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	
生しいたけ	
豚肉(しょうが焼き用)	
片栗粉	大さじ2
A 水	800mL
鶏がらスープの素	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	1個
豆腐(細切り)	200g
酢	大さじ3

\*2~6人分まで自動でできます。

調理時間  
約30分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
58



- 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)……………		
バター……………	10g	
ローリエ……………	1枚	

\*2~6人分まで自動でできます。



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

調理時間  
約1時間  
50分

予約可

メニュー番号  
43

材料(1羽分) 約2137kcal(全量)

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



- 1 もち米は洗って水に30分ほどつけ、ざるに上げて水気をきる。
- 2 鶏は腹の中をよく洗い、水気をしっかりと拭く。
- 3 腹の中にもち米とにんにく、Aの半量を詰め、竹串やつまようじで穴を閉じる。
- 4 左右の足を中央に寄せ、たこ糸で縛る。
- 5 内鍋に4の鶏を入れ、残りのA、白ねぎ、松の実を加え、鶏がかぶるくらいまで水を加えて本体にセットする。  
※但し、鶏の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、水は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。  
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ → 参鶏湯(サムゲタン) → スタート
- 6 加熱後、好みで塩、こしょうをする。

## 玉ねぎの丸ごとスープ煮

調理時間  
約1時間



メニュー番号  
49

材料(4個分) 約86kcal (1個分)

玉ねぎ …………… 4個(800g)  
しめじ(小房に分ける) …………… 1パック(100g)  
コンソメ(顆粒) …………… 大さじ2  
水 …………… 400mL  
塩、こしょう …………… 各適量

\*2~4個分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。

- 1 玉ねぎは底面に2cm程度の深さまで十字に切り込みを入れる。
- 2 内鍋に塩、こしょう以外の全材料を入れ、本体にセットする。  
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ  
→ 玉ねぎの丸ごとスープ煮 → スタート

- 3 加熱後、塩、こしょうで味をととのえる。

メモ

•和風だしでもおいしくできます。



## キャベツの丸ごとスープ煮

調理時間  
約1時間



メニュー番号  
28

材料(1個分) 約1320kcal (全量)

キャベツ …………… 1個(1.2kg)  
コンソメ(顆粒) …………… 大さじ2  
ベーコン(2~3cm幅に切る) …………… 12枚  
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む) …………… 1缶(400g)  
水 …………… 200mL  
塩、こしょう …………… 各適量

※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。

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

- 1 内鍋にコンソメを入れ、6等分に切ったキャベツを入れる。



- 2 1に塩、こしょう以外の残りの材料を加え、本体にセットする。  
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → スープ  
→ キャベツの丸ごとスープ煮 → スタート

- 3 加熱後、塩、こしょうで味をととのえる。



## ポトフ

調理時間  
約1時間



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

\*2~6人分まで自動でできます。

※予約調理をするときは、材料がかぶるくらいまで水を入れます。

但し、材料の大きさ等により「水位MAX」の線を超える場合は、  
水は内鍋の上部から4cm以下の量にしてください。

- 1 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。  
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	まぜ技ユニット	無水	メニュー番号
ほうれん草 小松菜	100~300g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太い根には十字の切り込みを入れる。</li> <li>・野菜の洗いは下記「野菜の洗いのポイント」参照。</li> <li>・小松菜は、加熱後ふたを開けずに約1分蒸らす。</li> </ul>	5~10分	まぜ技ユニット	無水	メニュー番号 103
ブロッコリー	1~2株 (正味250~500g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。</li> <li>・野菜の洗いは下記「野菜の洗いのポイント」参照。</li> <li>※1株(250g)のときは水大さじ1を加える。</li> </ul>	10~15分	まぜ技ユニット	無水	メニュー番号 102
アスパラガス	100~400g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・根本の固い部分の皮はむき、4等分に切る。</li> <li>・野菜の洗いは下記「野菜の洗いのポイント」参照。</li> <li>※100gのときは水大さじ1を加える。</li> </ul>	約10分	まぜ技ユニット	無水	メニュー番号 84
いも かぼちゃ	1~6個(じゃがいも*) 1~4本(さつまいも*) 150~900g(かぼちゃ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・水大さじ3を加える。</li> </ul>	20~25分	まぜ技ユニット		メニュー番号 86
丸ごといも	1~6個(じゃがいも*) 1~4本(さつまいも*)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく洗い、皮つきのまま内鍋に入れる。</li> <li>・水100mLを加える。</li> </ul>	40~45分	—		メニュー番号 104
鶏肉(むね肉) 豚肉(バラかたまり肉)	250~500g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	20~30分		無水	メニュー番号 99
えび (ブラックタイガーなど)	100~500g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背ワタを取る。</li> <li>・酒大さじ1~2を加える。</li> <li>※大きめの有頭えびなどをゆでるときは、<b>手動で作る</b> → <b>無水でゆでる</b>で時間を3~4分に合わせて加熱する。</li> </ul>	約10分	まぜ技ユニット	無水	メニュー番号 87
いか	1~4杯 (1杯200~250g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・内臓を抜いて水洗いし、目玉、くちばしは取り除く。</li> </ul>	10~15分		無水	メニュー番号 85
ゆで卵	M1~10個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵保存の卵を使う。</li> <li>・水100mLを加える。</li> <li>・加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。</li> <li>※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。</li> <li>・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。</li> </ul>	12~16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)

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



# 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	1～3個
	冷凍	※形や大きさによっては、4個入らないものもあります。	— ※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 ラップを上げた上に 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25分

蒸し板

メニュー番号  
96

材料(4人分) 約118kcal

## 具

干しいたけ  
(水につけてもどし、しょうゆ、砂糖で味付けしたもの) …… 2枚  
ささ身 …… 100g  
酒 …… 少々  
薄口しょうゆ …… 少々  
えび …… 4尾  
かまぼこ …… 4切れ  
ぎんなん(缶詰) …… 8粒

## 卵液

卵 …… M2個  
だし汁 …… 400mL  
塩 …… 少々  
薄口しょうゆ …… 小さじ1  
みりん …… 小さじ2  
みつ葉 …… 適量

\*1~4人分まで自動でできます。



- しいたけは半分に切る。ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、アルミホイルでふたをする。
- 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
- 加熱後、みつ葉を散らす。

※卵の溶き方が足りないと固まることがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。

※卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。

※卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガが立ったりします。

※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。

# せいろ蒸し

調理時間  
約25分

※蒸し板の代わりに  
せいろを使用します。

メニュー番号  
92

材料(2段分)

## 好みの肉・魚介類

(鶏肉、えび、ほたて、切り身魚など)

## 好みの野菜

(大根、にんじん、れんこん、かぼちゃ、パプリカなど)

…………… 合わせて800g~1kg

\*せいろ 1段~2段まで自動でできます。

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



# 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。

自動

蒸し物  
／  
めん類

## スープパスタ

調理時間  
約25分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
91

材料(4人分) 約441kcal

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

\*2~4人分まで自動でできます。



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 スパゲティを半分に折って内鍋に入れ、オリーブオイルを加えてからめる。

3 2に残りの材料を入れ、本体にセットする。

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25分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
89

材料(4人分) 約561kcal

えび(殻と背ワタを取る) …… 8尾(1尾20g)  
いか(輪切り) …… 100g  
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)  
アスパラガス(5cm長さに切る) …… 4本  
薄力粉 …… 大さじ2  
スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) …… 240g  
オリーブオイル …… 大さじ2  
コンソメ(顆粒) …… 大さじ2  
A 塩、こしょう …… 各少々  
水 …… 1L  
B 生クリーム …… 100mL  
粉チーズ …… 大さじ2

\*2~4人分まで自動でできます。



メモ

• えび、いかのかわりに、冷凍シーフードミックス(300g・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 ピ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

材料(4人分) 約393kcal

玉ねぎ(薄切り)……………1個(200g)  
スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)……………240g  
水……………600mL  
しめじ(小房に分ける)……………2パック(200g)  
ピーマン(細切り)……………2個  
ウインナー(5mm厚さの斜め切り)……………6本  
ケチャップ……………220g  
塩……………適量

\*2~4人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に玉ねぎを入れ、その上に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

調理時間  
約25分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
100



# 煮こみうどん

材料(4人分) 約288kcal

好みの野菜(白菜、にんじん、しいたけなど) …合わせて400g  
鶏肉(ひと口大に切る)……………200g  
ゆでうどん(煮こみ用・ほぐす)……………4玉  
水……………1.2L  
うどんスープ(粉末)……………4袋

\*2~4人分まで自動でできます。  
\*2人分のときは、冷凍うどんも使えます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に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

調理時間  
約30分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
105



# カレーうどん

材料(4人分) 約516kcal

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

\*2~4人分まで自動でできます。  
\*2人分のときは、冷凍うどんも使えます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 豚肉にAをまぶす。
- 3 内鍋に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

調理時間  
約30分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
88





# にゅうめん

材料(4人分) 約329kcal

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

\*2~4人分まで自動でできます。

調理時間  
約25分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
101



- 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

材料(4人分) 約381kcal

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

- 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。

調理時間  
約25分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
97



# 即席めん(インスタントラーメン)

材料

市販の袋入り即席めん(インスタントラーメン)  
(パッケージ記載のゆで時間が3分のもの) …… 1~4袋(めん約90g/1袋)  
水 …… パッケージに記載の水の分量  
付属のスープ

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

調理時間  
15~25分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
94



# 発酵・低温調理

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

## しおこうじ 塩麴

材料(できあがり量約560g) 約572kcal(全量)

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

\*2倍量まで自動でできます。

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

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



メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 発酵・低温調理 → 塩麴 → 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。

しおこうじ

塩麴を活用したメニュー 牛すじの煮こみ (9ページ)、鶏むね肉とパブリカのトマト

しおこうじ

塩麴煮 (53ページ)

## しょうゆ麴

材料(できあがり量約500g) 約714kcal(全量)

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

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 内鍋、内ふた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒(下記ポイント参照)して冷ましておく。
- 2 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 3 内鍋に、しおこうじ塩麴と同じようにクッキングシートを敷き(しおこうじ上記塩麴参照)、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 → しょうゆ麴 → 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。

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



## 発酵・低温調理のポイント

- 煮沸消毒：内鍋、内ふた、まぜ技ユニット、加熱前に材料をかき混ぜるスプーン等は煮沸消毒してから使います。
  - 1 内ふた、まぜ技ユニットは本体にセットする。内鍋に水約200mLとスプーン等を入れ、本体にセットする。  
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間 | 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、保存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庫で保存し、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(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、内ふた、まぜ技ユニット、材料をかき混ぜるスプーンなどは、アルコール消毒または煮沸消毒(42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

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

## 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

メニュー番号  
113

## 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

メニュー番号  
112メニュー番号  
125

## 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

メニュー番号  
106

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  
\*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(42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。(42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  
\*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(42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、重しをして冷蔵庫で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 塩 …………… 25g  
大豆の煮汁(足りない時は水を加える) ……150mL クッキングシート  
米麴(乾燥・粒ずつばらしておく) …… 100g (またはラップ)  
\*2倍量まで自動でできます。



- 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(42ページ参照)して冷ましておく。
- 5 内鍋に、しおこうじ塩麴と同じようにクッキングシート(またはラップ)を敷く(42ページしおこうじ塩麴参照)。

3でとっておいいた煮汁とすりつぶした大豆、米麴、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。  
※冷蔵庫で保存し、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 …………… 10g  
 水 …………… 1L  
 かつおぶし …………… 20g

\*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40分メニュー番号  
108

材料 約83kcal (1個)

卵(冷蔵のもの) …………… M1~10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(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)

\*4~6人分まで自動でできます。

- 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、入れ過ぎて少な過ぎて、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 (卵3個分の1/8切れ)

スポンジケーキ 材料表

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

デコレーション用ホイップクリーム

生クリーム ..... 200mL  
砂糖 ..... 大さじ2  
バニラエッセンス ..... 少々  
ブランデー ..... 少々  
仕上げ用フルーツ ..... 適量  
(いちご、ブルーベリーなどお好みで)



※焼きあがりのケーキの高さは、卵3個分で約5cm、4個分で約6cmになります。

**1** 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(47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クッと、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

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 内鍋の内側に多めにバターをぬる  
(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。  
※網の上にフ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1時間

メニュー番号  
127

材料(1個分) 約402kcal (1/6切れ)

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

- 1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる  
(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

材料(1個分) 約341kcal (1/6切れ)

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

- 1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬり(47ページ ケーキ・パンのポイント参照)、その上にグラニュー糖を広げ、パイナップルを並べる。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、生クリームを加えてよく混ぜる。
- 3 サイコロ状に切った食パンを 2 に加えてしばらくおき、卵液をしみこませる。
- 4 3 を 1 の内鍋に流し込み、本体にセットする。

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。

調理時間  
約50分

メニュー番号  
126



# つぶあん

材料(できあがり量約760g) 約1600kcal (全量)

あずき	.....	200g
水	.....	600mL
砂糖	.....	240g
塩	.....	適量

\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に洗ったあずき、水を入れて本体にセットする。  
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。

調理時間  
約2時間  
30分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
122



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

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

\*2~3個分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 りんごは8等分のくし切りにして皮と芯を取る。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。  
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庫で冷やす。

調理時間  
約45分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
130





## ジャム (いちご)

材料(できあがり量約480g) 約636kcal(全量)

いちご…………… 400g  
砂糖…………… 130g  
レモン汁…………… 大さじ1  
\*2倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 いちごはへたを取り、大きい場合は小さく切る。
- 3 内鍋に全材料を入れて軽く混ぜ、本体にセットする。  
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。

調理時間  
約45分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
116



## 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1cm厚さのいちょう切り)…………… 4個  
砂糖…………… 130g  
レモン汁…………… 大さじ1  
\*2倍量まで自動でできます。

調理時間  
約45分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
118

- 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)



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  
\*2倍量まで自動でできます。

調理時間  
約45分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
117

- 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

材料(できあがり量約600g) 約1118kcal(全量)

コーンスターチ…………… 大さじ4  
砂糖…………… 80g  
牛乳…………… 400mL  
卵黄…………… M3個  
バター…………… 30g  
ブランデー…………… 小さじ2  
バニラエッセンス…………… 少々  
\*3倍量まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にコーンスターチ、砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、溶きほぐした卵黄を加えて混ぜる。
- 3 2を本体にセットする。  
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、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。

調理時間  
約10分

まぜ技  
ユニット

メニュー番号  
109



# 小麦パン

(発酵) 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1時間  
10分

メニュー番号  
111

材料(1個分) 約240kcal (1/6切れ)

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



- 1 ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。  
牛乳を入れて軽く混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜ込む。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。  
内鍋の内側にバター(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も指が透けて見えればちょうどよい状態。

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

※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。

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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。



- 4 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の上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(47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倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。



- 7 上面に強力粉(分量外)を茶こしてふり、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。

※上面にも焼き色をつけたい時は、パンを裏返し、延長で15分程焼いてもよいでしょう。パンを裏返す時は、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)

設定温度 35℃ 35℃  
設定時間 約35分 約35分調理時間  
約1時間  
10分メニュー番号  
115

材料(1個分) 約306kcal

強力粉	300g
砂糖	30g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1 1/2 (4.5g)
牛乳(室温のもの)	130mL
卵	M1個
バター	40g
A	
シナモンパウダー	適量
グラニュー糖	適量
レーズン	適量



**1** ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを合わせてふるい入れる。  
牛乳と溶き卵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も指が透けて見えればちょうどよい状態。

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

※生地を少し上から押して平たくすると発酵しやすくなります。

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倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

**4** 生地を上から軽く押さえてガスを抜き、生地の上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。(47ページ ケーキ・パンのポイント参照)

**6** めん棒で生地を24cm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倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

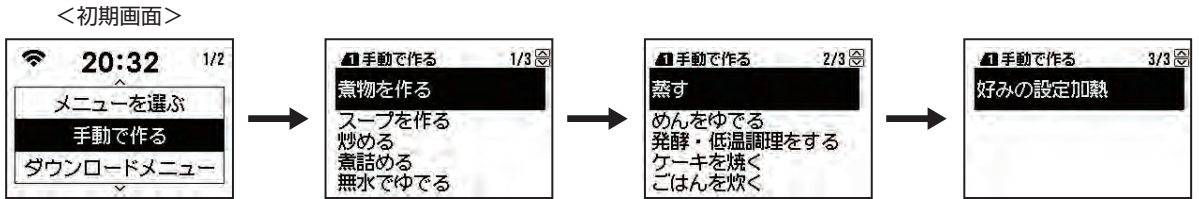


**8** 上面にシナモンパウダー(分量外)を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。  
メニューを選ぶ → カテゴリで探す → お菓子 → シナモンロール → スタート

**9** 加熱後、なべつかみなどを使って内鍋から取り出す。  
※好みに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。



## ■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。 
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 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)	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。 
煮詰める 好みの設定加熱	2時間まで 1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。 
ごはんを炊く	1～5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

材料(4人分) 約156kcal

キャベツ(食べやすい大きさにちぎる)……………300g  
 じゃがいも(5mm厚さのいちょう切り、または半月切り)…2個(300g)  
 あさり(砂出ししたもの)……………400g  
 とうがらし(半分に折って種を出しておく)……………2本  
 白ワイン、オリーブオイル……………各大さじ2  
 塩、こしょう……………各少々  
 \*2~6人分まで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。

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

手動で作る → 煮物を作る → まぜる → 時間 | 約10分 → スタート

設定時間  
約10分

まぜ技  
ユニット



### 鶏むね肉とパプリカのトマト塩麹煮

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……………40g  
 トマト(ざく切り)……………1個(150g)

パプリカ(赤・黄/3cm角に切る)……………各1個  
 にんにく(すりおろす)……………ひとかけ  
 オリーブオイル……………大さじ1  
 コンソメ(顆粒)……………小さじ2  
 白ワイン……………大さじ1  
 ブラックペッパー……………少々

\*2~6人分まで同様の設定時間で加熱できます

1 鶏むね肉に塩麹をよくもみこんで、冷蔵庫で一晩漬けておく。

※一晩漬けておくと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

設定時間  
約15分

まぜ技  
ユニット



## 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。

### 卵の花

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 干しいたけのもどし汁……………100ml  
 こんにゃく……………50g (足りない時は水を加える)

\*2~6人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 おから以外の食材を細かく刻む。

2 内鍋に全材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

3 2を本体にセットする。

手動で作る → 煮物を作る → まぜない → 時間 | 約20分 → スタート

設定時間  
約20分



### 煮こみハンバーグ

材料(4人分)

デミグラス風ソース(23ページ参照)……………900g  
 ハンバーグ(表面に焼き色を付けたもの)  
 または市販のハンバーグ(加熱されたもの)……………4個

1 内鍋に全材料を入れ、本体にセットする。

手動で作る → 煮物を作る → まぜない → 時間 | 約20分 → スタート

設定時間  
約20分



手  
動

## 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ため

#### 材料

スープ(缶詰やパック入りの市販品) …… 400~2400mL(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

設定時間  
約1分

まぜ技  
ユニット

1 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

材料(4人分) 約186kcal

ベーコン(4等分に切る) …… 4枚

トマト(ざく切り) …… 1個(200g)

コンソメ(顆粒) …… 小さじ2

水 …… 200mL

粉チーズ …… 小さじ4

塩、こしょう …… 各少々

卵 …… 4個

\*2~6人分まで同様の設定時間で加熱できます。

1 内鍋にベーコンを敷き、卵以外の残りの材料を入れ、卵を割り入れる。

2 1を本体にセットする。

手動で作る → 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。

設定時間  
約2分



## 肉の油抜き

#### 材料

豚バラ肉(かたまり、5cm角に切る)など …… 800g~1.2kg

水 …… 1L

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。

設定時間  
約30分

※豚バラ肉の場合



## 蒸し板を使って蒸す

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

材料(4人分) 約187kcal

白身魚(塩、こしょうする) …… 4切れ(1切れ80g)

ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする) …… 4個(100g)

A えび(殻と背ワタを取る) …… 大4尾(80g)

きぬさや(筋を取る) …… 20g

生しいたけ …… 4枚(80g)

レモン(薄切り) …… 4枚

酒 …… 大さじ4

ポン酢しょうゆ …… 適量

アルミホイル(25cm角) …… 4枚

1 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

2 内鍋に水200mLを加え、蒸し板を入れて 1をのせる。

3 2を本体にセットする。

手動で作る → 蒸し板を使って蒸す → 時間 | 20~22分 → スタート

4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

設定時間  
20~22分

蒸し板



# 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

材料(4人分) 約115kcal

えび	400g
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

\*4~6人分まで同様の設定時間で加熱できます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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 | 約1分 → スタート

設定時間  
約1分

まぜ技  
ユニット



※写真は、殻ごと食べられるえびを使っています。

## 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
牛こま切れ肉(細切り)	100g
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

\*4~6人分まで同様の設定時間で加熱できます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に牛肉と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3分 → スタート

設定時間  
約3分

まぜ技  
ユニット



手  
動

## にんじんと豚肉の炒め物

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
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

\*4~6人分まで同様の設定時間で加熱できます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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3分 → スタート

設定時間  
約3分

まぜ技  
ユニット



# 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。

## 大きい野菜も丸ごとゆでることができます

1 野菜と適量の水を内鍋に入れる。

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

例:かぼちゃ



2 1を本体にセットする。 手動で作る → 無水でゆでる → 時間 | (下記参照) → スタート

### かぼちゃ (下ゆで)

設定時間  
約20分



材料

かぼちゃ …………… 1個(1.8kg)  
水 …………… 100mL

ヘタ側を下にして内鍋に入れてください。

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

※大きさによって加熱時間が異なります。様子を見ながら加熱をしてください。  
※中心までしっかり加熱したい場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。

### キャベツ (下ゆで)

設定時間  
約10分



材料

キャベツ …………… 1個(1.2kg)  
水 …………… 大さじ3

芯をしっかりとくり抜き、芯側を下にして内鍋に入れてください。

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

### とうもろこし

設定時間  
約10分



材料

とうもろこし(皮をむく) …………… 1~4本  
水 …………… 100mL

- ・ゆでたてをそのままどうぞ

## かぼちゃのチーズフォンデュ

材料(1個分) 約2647kcal(全量)

かぼちゃ(下ゆでしたもの、上記参照) …………… 1個(1.8kg)  
A □ 溶ろけるチーズ …………… 300g  
□ 白ワイン …………… 大さじ3  
水 …………… 100mL

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

2 内鍋に水を入れ、ぬれふきんを敷いて1を入れ、Aをかぼちゃの中に入れてアルミホイルでフタをする。

3 2を本体にセットする。

手動で作る → 無水でゆでる → 時間 | 約20分 → スタート

設定時間  
約20分



## かぼちゃの肉詰め

材料(1個分) 約1762kcal(全量)

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

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

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

3 内鍋に水を入れ、ぬれふきんを敷いてから2のかぼちゃを入れる。

手動で作る → 無水でゆでる → 時間 | 約60分 → スタート

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

設定時間  
約60分





# 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 水 …… 大さじ3  
にんじん(乱切り) …… 80g A マヨネーズ …… 大さじ4  
卵(アルミホイルで包む) …… 2個 塩、こしょう …… 各少々

- 1 内鍋に、A以外の材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。  
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。

設定時間  
約15分



# 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 A オリーブオイル …… 大さじ1  
ブロッコリー(小房に分ける) …… 1株(正味250g) レモン汁 …… 小さじ2  
ウィンナー(3等分に切る) …… 6本 塩、こしょう …… 各少々

- 1 内鍋にA以外の材料を、材料表の順に入れ、本体にセットする。  
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。

設定時間  
約5分



# えびとアスパラガスのタルタルソース

材料(4人分) 約163kcal

卵 …… M2個  
A へび(背ワタを取る) …… 16尾  
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  
マヨネーズ …… 適量  
塩、こしょう …… 各適量  
アルミホイル

- 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、B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。



設定時間  
約8分



手  
動

# 蒸し野菜のバーニャカウダ

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

- 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。

設定時間  
約15分



# 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

### 材料

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)..... 100~400g  
水..... 2L  
塩..... 小さじ2

\*100~200gのときは、水1L、塩小さじ1でもゆでることができます。

設定時間  
約7分

まぜ技  
ユニット



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水と塩を入れ、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

### 材料

そうめん(2分ゆでのもの)..... 100~400g  
水..... 2L

\*100~200gのときは、水1Lでもゆでることができます。

設定時間  
約2分

まぜ技  
ユニット



1 まぜ技ユニットを本体にセットする。

2 内鍋に水を入れ、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。

※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、 Fett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

材料(1個分) 約314kcal (1/6切れ)

A □ パター(5mmの角切り)..... 20g  
砂糖..... 20g  
りんご(5mm厚さのいちょう切り)..... 1/2個(150g)  
B □ パター(柔らかくしたもの)..... 100g  
砂糖..... 80g  
卵..... M2個  
C □ 薄力粉..... 100g  
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2  
クッキングシート

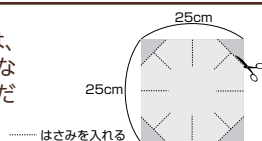
設定時間  
約50分



1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬって(47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。



はさみを入れる

2 1にAを入れ、その上にりんごを並べる。



3 ボールにBを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵を加えて混ぜる。

4 3にCを合わせてふるい入れ、サククリと混ぜる。

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。

## 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

詳しくはお菓子・パン他の小麦パン(50ページ)を参照ください。

## 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

※米と水の量は正しく

材料 約252kcal(ごはん150g) 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)	240mL	260mL	約40分
2合(300g)	390mL	410mL	約45分
3合(450g)	590mL	610mL	約50分
4合(600g)	730mL	750mL	約55分
5合(750g)	880mL	900mL	約60分

**1** 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。

※無洗米は洗いません。

**2** 内鍋に**1**と分量の水を入れ、30分以上つけておく。本体にセットする。

手動で作る → 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場合があります。

※保温キーは使わないでください。



## 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、時々へら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

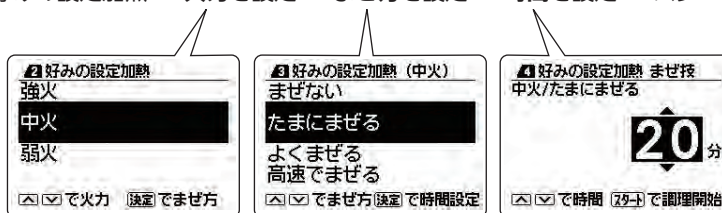
●煮汁と一緒に煮詰める ぶり大根(11ページ)、きのこの佃煮(22ページ)など

●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



野菜ジュースのケーキ



いわしの梅煮



かぼちゃのポターージュ



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



Printed in China  
TCADCA040KRRZ 19E-①