

SHARP[®]

メニュー集

KN-SH10W

HEALSIO
ヘルシオ ホットクック

食材と調味料を入れるだけ!

.....
ホットクッキング!



ラタトゥイユ

CONTENTS

メニュー集の料理をお作りになる前に 4~5ページ

煮物

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
6	■ 肉じゃが  	13	■ かぼちゃの煮物  
	■ 鶏と大根の煮物  		■ ラタトゥイユ  
7	■ 手羽元のタンドリー煮  	14	■ カット野菜で1品(野菜炒め)  
	■ 豚バラ大根  		■ 白菜と豚バラの重ね煮  
8	<small>ホイコーロー</small> ■ 回鍋肉  	15	■ ピーマンのじゃこあえ  
	■ 豚肉のトマト煮こみ  		■ おでん 
9	■ 牛すじの煮こみ  	16	■ ひじきの煮物 
	■ カンタン煮魚 		■ 切り干し大根の煮物 
10	■ さばのみそ煮  	17	■ こんにゃくの甘辛煮  
	■ ぶり大根 		■ 黒豆 
11	■ たこと里いもの煮物  	18	■ きのこの佃煮  
	■ さんまの骨までやわらか煮  		■ ミートソース  
12	■ 筑前煮  	19	■ おかゆ 
			■ 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
20	■ チキンと野菜のカレー(無水カレー)  	21	■ ビーフカレー 
	■ キーマカレー  		■ ビーフシチュー  
		22	■ クリームシチュー 

スープ

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
23	■ クラムチャウダー 	24	■ トムヤムクン 
	■ 具だくさんみそ汁 		■ ポトフ 
		25	■ ミネストローネ 

ゆで物

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
26	■ ブロッコリー  	26	■ ささ身  
	■ いも/かぼちゃ 		■ ゆで卵 

蒸し物

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
27	■ シュウマイ(あたため) 	27	■ 蒸し野菜 
	■ 中華まん(あたため) 		■ 蒸し豆 



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

めん類

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
28	■ スープパスタ (91)	29	■ カレーうどん (88)
	■ 焼きそば (255)		■ きのこうどん (256)

2段調理

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
30	■ 飲茶セット (262)	32	■ 酒の肴セット (265)
31	■ イタリアンセット (263)		■ どんぶりの具&冷凍ごはん(牛どん) (266)
	■ チーズフォンデュ (264)	33	■ 炊飯(1合)&おかず (267)

発酵・低温調理

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
34	■ 塩麹 (269) <small>しおこうじ</small>	35	■ ヨーグルト (129)
	■ 甘酒 (107)		■ 温泉卵 (108)

お菓子・パン他

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
36	■ スポンジケーキ (120)	37	■ りんごのコンポート (130)
37	■ ブラウニー (127)	38	■ シナモンロール (115)

手動メニュー

ページ	メニュー番号	ページ	メニュー番号
39	手動調理のポイント	44	煮詰める ● ジャム(キウイ)
40	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 <small>しおこうじ</small> ● 鶏むね肉とパブリカのトマト塩麹煮	44	蒸す ● 海の幸のホイル蒸し
41	煮物を作る(まぜない) ● 豚の角煮 ● 肉豆腐	45	無水でゆでる ● ポテトサラダ ● カラフルサラダ
42	スープを作る(まぜる) ● かぼちゃのポタージュ	46	めんをゆでる ● スパゲティ
42	スープを作る(まぜない) ● 卵入りトマトスープ ● 肉の油抜き	46	発酵・低温調理をする ● パン生地の発酵
43	炒める ● じゃがいもの甘辛炒め ● にんじんと豚肉の炒め物	47	ケーキを焼く ● りんごのケーキ
		47	ごはんを炊く ● ごはん

■ カタログなどに記載のメニュー集掲載メニュー数80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63に、●印がついている手動メニュー17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」を必ずよく読みのうえ、正しくお使いください。

豚肉のトマト煮こみ



約356 kcal

④
調理時間
約1時間
5分

①
まぜ技
ユニット

無水

予約可

メニュー番号
67

●材料(2人分)

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

*1~2人分まで自動でできます。
 1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、
 他は半量にします。

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

⑤
メニューを選ぶ → カテゴリで探す → 煮物 → 肉 → 豚肉のトマト煮こみ → スタート

※加熱後、好みて粉チーズをふりかけてもよいでしょう。

① マーク

まぜ技ユニット まぜ技ユニットを使うメニューです。
※このマークがないメニューでは、はずしてください。

蒸しトレイ 蒸しトレイを使うメニューです。

無水 水やだし汁を加えずに調理するメニューです。

予約可 予約の設定ができるメニューです。

「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2人分の場合、1人分は半量にします。
- <手動調理>
- ・記載の分量で調理してください。
- 計量について
 大さじ1=15mL 小さじ1=5mLを使用しています。 ※1mL=1ccです。
- 最大調理容量について
 食材や水分の最大量は、以下の量を目安にしてください。
- <食材>
- ・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
 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>

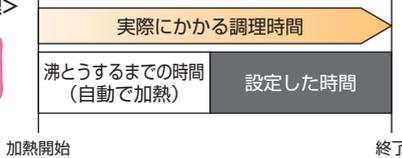
調理時間
約1時間
5分



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。(39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



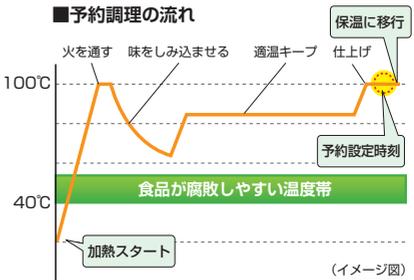
スタート後、すぐに加熱が始まり、設定した時刻に、食べごろに仕上げます。

- ・予約可能時間は、最大15時間です。(手動調理の「ごはんを炊く」の予約可能時間は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。
- ・加熱後は混ぜてください。
- ・予約調理後は、自動的に保温に切り換わります。
※ただし、「クリームシチュー」と、手動調理の「ごはんを炊く」は、切り換わりません。

<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、水分が出やすくするため、メニューによっては仕上げり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



お料理の仕上がりに

食材の種類、切り方、入れ方などにより仕上がりが異なります。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、混ぜり方が足りない場合は、混ぜてください。

食品の出し入れ

加熱後は、内鍋や蒸しトレイなどが熱くなっています。取り出すときは、直接手で触れず、乾いたふきんなどを使ってください。

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。(39ページ参照)
- ・煮物のだし汁などは、一般的なレシピの分量より約1/3量減らすことができます。ただし、食材から出る水分量が異なるため、様子を見ながら調整してください。

煮物

材料を準備してセットすれば、分量が異なっても、自動でタイミングよくかき混ぜたり火力調節をして仕上げます。

※メニューによっては、まぜ技ユニットを使わない(混ぜない)ものもあります。各メニューをご参照ください。

肉じゃが



調理時間
約35分

まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
1

●材料(2人分)

じゃがいも(8つ切り)2個(300g)
玉ねぎ(くし切り).....1個(200g)
にんじん(乱切り).....1/4本(50g)
牛バラ薄切り肉(3~4cm幅に切る).....100g
A [しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 1/2
みりん 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 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
268

●材料(2人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る).....1/2枚(125g)
大根(1cm厚さのいちょう切り).....250g
A [しょうゆ 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1 1/2
だしパック(12ページ参照) 1個

*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
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

手羽元のタンドリー煮

約259
kcal調理時間
約1時間
5分まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
233

●材料(2人分)

鶏手羽元	6本(1本60g)
プレーンヨーグルト	60g
ケチャップ、カレー粉	各小さじ2
A 塩	小さじ $1\frac{1}{2}$
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

*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庫で2~3時間漬けこむ。(一晚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。
(44ページ参照)

豚バラ大根

約290
kcal調理時間
約30分まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
5

●材料(2人分)

大根(1cm厚さのいちょう切り)	300g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	100g
ごま油	小さじ $1\frac{1}{2}$
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

*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
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

ホイコーロー
回鍋肉



約366
kcal

調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
73

●材料(2人分)

豚バラ薄切り肉(2~3cm幅に切る).....150g
片栗粉.....大さじ1
A [キャベツ(ざく切り).....200g
ピーマン(乱切り).....2個
にんにく(薄切り).....ひとかけ
B [赤みそ、砂糖.....各小さじ2
しょうゆ.....小さじ1
トウバンジャン
豆板醤、ごま油.....各小さじ1/2

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

豚肉のトマト煮こみ



約356
kcal

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(2人分)

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

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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
- 3 加熱後、全体を混ぜる。
※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。

牛すじの煮こみ



約227
kcal

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

※肉の油抜き調理時間は含んでいません。

●材料(2人分)

牛すじ	250g
A	しょうが(薄切り)、白ねぎの青い部分 各適量
	水 400mL
こんにゃく	1/2枚
B	酒、みりん 各大さじ4
	砂糖 大さじ3
	しょうゆ 大さじ2

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に、牛すじ、Aを入れ、本体にセットする。
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、牛すじを洗ってアクを取り、食べやすい大きさに切る。
- 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(20g)に一晚漬けてから調理すると、より柔らかく仕上がります。
※予約調理のときはBに水100mLを足してください。

カンタン煮魚



約73
kcal

調理時間
約20分

メニュー番号
251

●材料(2人分)

白身魚	2切れ(1切れ80g)
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
★水	大さじ4
しょうが(薄切り)	ひとかけ

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、他は半量にします。

- 1 内鍋に白身魚を重ならないように並べて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 → カンタン煮魚 → スタート

さばのみそ煮



約320
kcal

調理時間
約20分

無水

メニュー番号
42

●材料(2人分)

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

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、酒は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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

ぶり大根



約314
kcal

調理時間
約40分

予約可

メニュー番号
70

●材料(2人分)

大根(2cm厚さの半月切り)	1/4本(200g)	
ぶり	2切れ(1切れ80g)	
A	しょうが(せん切り)	1/4かけ
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1 1/2
	酒	大さじ1 1/2
	水	150mL

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、水は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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。
(44ページ参照)

たこと里いもの煮物



約198
kcal

調理時間
約40分

まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
48

●材料(2人分)

ゆでだこ 150g
 里いも 250g
 A [砂糖、酒、みりん 各大さじ1¹/₂
 しょうゆ 大さじ1¹/₂
 だしパック(12ページ参照) 1個

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、酒は2人分と同量にし、
 他は半量にします。

- 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切る。
- 3 内鍋にだしパックとAを入れてから、2を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → **カテゴリーで探す** → **煮物** → **魚介** → **たこと里いもの煮物** → **スタート**
 ※もう少し煮詰めたいときは、**手動で作る** → **煮詰める** を使って煮詰めることができます。
 (44ページ参照)

さんまの骨までやわらか煮



約409
kcal

調理時間
約2時間
30分

無水

予約可

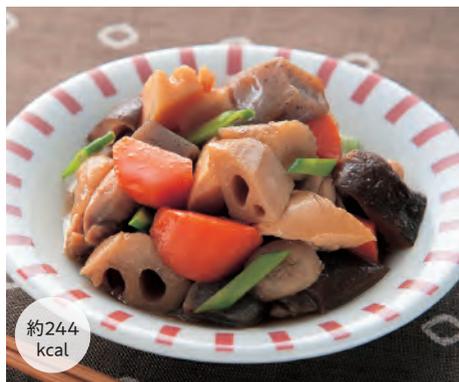
メニュー番号
16

●材料(2人分)

さんま 2尾(1尾150g)
 酒 50mL
 みりん 大さじ1¹/₂
 A [砂糖、酢 各大さじ1
 しょうゆ 大さじ1¹/₂
 しょうが(薄切り) 10g

- 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**

筑前煮



約244
kcal

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
2

●材料(2人分)

A	鶏もも肉	1/2枚(125g)
	れんこん	50g
	ごぼう	小1/4本(30g)
	干しいたけ(水でもどす)	2枚
	にんじん	1/2本(100g)
	たけのこの水煮	100g
	こんにゃく	1/4枚(60g)
B	酒	大さじ1 1/2
	しょうゆ	大さじ1 1/2
	砂糖	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	塩	適量
	だしパック(下記参照)	1個

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、酒は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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

※にんじんは、長時間の予約調理で煮崩れしやすくなりますので
入れずに予約調理することをおすすめします。

だしパック

かつお節1gと1cm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)を使います。

※だしパックの代わりに、顆粒だしの素でも作れます。



かぼちゃの煮物



約162
kcal

調理時間
約20分



メニュー番号
3

●材料(2人分)

かぼちゃ	250g
酒	大さじ3
みりん	大さじ1 $\frac{1}{2}$
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1 $\frac{1}{4}$
塩	少々

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、酒は2人分と同量にし、
他は半量にします。

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

ラタトゥイユ



約204
kcal

調理時間
約35分



メニュー番号
82

●材料(2人分)

玉ねぎ(2cm角切り)	1/2個(100g)
セロリ(薄切り)	1/2本(50g)
なす(2cm厚さの半月切り)	1本(100g)
ズッキーニ(2cm厚さの半月切り)	1/2本(50g)
パプリカ(赤・黄)(2cm角切り)	各1/2個
ピーマン(2cm角切り)	1個
厚切りベーコン(1cm角の拍子木切り)	40g
★トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)	1/2缶(200g)
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
コンソメ(顆粒)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
ローリエ	1枚
★白ワイン	大さじ1/2
塩	適量

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、
他は半量にします。

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

カット野菜で1品(野菜炒め)



調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
252

●材料(2人分)

市販のカット野菜
(ひと口大に切ったキャベツ、
にんじんなどがはいたもの) …………… 200g
好みの味付け
(塩、こしょうや市販の合わせ調味料など)
…………… 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 内鍋にカット野菜を入れ、好みの味付けをして、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 → カット野菜で1品 → スタート

メモ

• 好みで豚バラ薄切り肉など約100gを入れてもよいでしょう。
入れる場合は野菜の上を広げて並べます。

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(2人分)

白菜 …………… 250g
豚バラ薄切り肉 …………… 150g
塩、こしょう …………… 各少々
コンソメ(顆粒) …………… 小さじ¹/₂

*1~2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

ピーマンのじゃこあえ

約238
kcal
(全量)調理時間
約15分まぜ技
ユニット

無水

メニュー番号
65

●材料

ピーマン(細切り)…………… 5個(150g)
ちりめんじゃこ…………… 20g
めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1 1/2

*2倍量も自動でできます。

- 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 → 野菜 → ピーマンのじゃこあえ → スタート
- 3 加熱後、全体をよく混ぜ合わせてなじませる。

おでん

約316
kcal調理時間
約1時間

予約可

メニュー番号
12

●材料(2人分)

大根(2~3cm厚さの輪切り)…………… 5cm
早煮昆布…………… 2個
じゃがいも(半分に切る)…………… 1個
こんにゃく(4等分)…………… 1/2枚
ちくわ(半分に切る)…………… 1本
ゆで卵…………… 2個
さつま揚げ(半分に切る)…………… 1枚
★しょうゆ…………… 大さじ1 1/2
★酒…………… 大さじ1
★みりん…………… 大さじ1
★だし汁…………… 目安量400mL

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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。

ひじきの煮物



約119
kcal

調理時間
約40分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
14

●材料(2人分)

ひじき(乾燥).....	15g
にんじん.....	20g
干しいたけ(水でもどす).....	2枚
油揚げ(熱湯で油抜きする).....	1枚
A [酒.....	大さじ2
みりん.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
しいたけの戻し汁.....	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 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。
(44ページ参照)

切り干し大根の煮物



約150
kcal

調理時間
約30分

メニュー番号
31

●材料(2人分)

切り干し大根.....	35g
油揚げ(熱湯で油抜きする).....	1枚
だし汁.....	150mL
A [砂糖、薄口しょうゆ.....	各大さじ1 $\frac{1}{2}$
酒.....	大さじ1

*2~4人分まで自動でできます。

- 1 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどい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、混ぜ合わせて味をなじませる。

こんにゃくの甘辛煮



約244
kcal
(全量)

調理時間
約40分

まぜ技
ユニット

無水

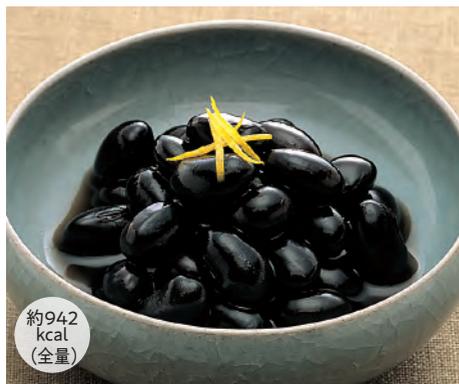
メニュー番号
39

●材料

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

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 こんにゃくを約5mm厚さに切り、塩(分量外)をふって軽くもみ、湯通しする。
中心に切り目を入れて、端をくぐらせ、手綱こんにゃくにする。
- 3 内鍋に2とAを入れ、本体にセットする。
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。
(44ページ参照)

黒豆



約942
kcal
(全量)

調理時間
約4時間

メニュー番号
18

●材料

黒豆(乾燥)	140g
水	500mL
A 砂糖	45g
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
重曹	小さじ1/4
砂糖	45g

- 1 黒豆はAに一晩つけておく。
- 2 内鍋に1を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ→**カテゴリーで探す**→**煮物**→**豆**→**黒豆**→**スタート**
- 3 途中、報知音が鳴れば、ふたを開け、**やけどに気をつけて**内鍋に砂糖を加えてしっかり混ぜる。
ふたを閉めて**スタート**する。
※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。
- 4 加熱後、一昼夜おき、味を含ませる。

きのこの佃煮



約143
kcal
(全量)

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

えのきだけ	} 合計で200g くらいにする
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	各大きじ1 $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ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。
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。
(44ページ参照)

ミートソース



約410
kcal
(全量)

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
79

●材料(できあがり量 約350g)

★玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
にんじん(みじん切り)	1/4本(50g)
にんにく(みじん切り)	ひとかけ
合びき肉	125g
★トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)	1/2缶(200g)
薄力粉	大きじ1 $\frac{1}{2}$
ケチャップ	大きじ1 $\frac{1}{2}$
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩、こしょう	各少々
ローリエ	1枚

*半量も自動でできます。
半量を作る場合は、★は全量と同量にし、
他は半量にします。

- 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。

おかゆ



約134
kcal
(米1/4合)

調理時間
約1時間
10分

メニュー番号
24

米の量	水の量	
	全がゆ	五分がゆ
0.5合(75g)	425mL	625mL
1合(150g)	750mL	—

※米と水の量は正しくはかってください。

- 1 米を洗い、ザルに上げて水気をきる。
- 2 内鍋に1と分量の水を入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 米 → おかゆ → スタート
- 3 加熱後、軽く混ぜる。

トマトリゾット



約304
kcal

調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
52

●材料(2人分)

白米…………… 0.5合(75g)
 トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)… 1/4缶(100g)
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/8個(25g)
 しめじ(小房に分ける)……………1/2パック(50g)
 厚切りベーコン(1cmの角切り)…………… 60g
 コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/2
 バター……………10g
 にんにく(みじん切り)…………… 1/2かけ
 塩、こしょう…………… 各少々
 水…………… 150mL
 粉チーズ…………… 適量

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、水は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 米は洗って水気をきり、内鍋に入れる。
- 3 2に粉チーズ以外の残りの材料を材料表の順に入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 煮物 → 米 → トマトリゾット → スタート
- 4 加熱後、好んで粉チーズをふりかける。

カレー・シチュー

自動でタイミングよくかき混ぜたり、火力調節をして仕上げます。

※メニューによっては、まぜ技ユニットを使わない(混ぜない)ものもあります。各メニューをご参照ください。

チキンと野菜のカレー(無水カレー)



調理時間
約1時間
10分

まぜ技
ユニット

無水

予約可

メニュー番号
7

●材料(2人分)

★トマト(角切り) 1個(150g)
★玉ねぎ(みじん切り) 1個(200g)
セロリ(みじん切り) 1/2本(50g)
鶏手羽元 4本
にんにく、しょうが(すりおろす) 各適量
市販のカレールー 2~3皿分
*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、他は半量にします。ルーは4等分に切り、散らし入れます。

- 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

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。

キーマカレー



調理時間
約25分

まぜ技
ユニット

無水

予約可

メニュー番号
8

●材料(2人分)

★トマト(1.5~2cmの角切り) 小1個(100g)
★玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(100g)
合びき肉(軽くほぐす) 150g
なす(1.5~2cmの角切り) 1/2本(50g)
パプリカ(1.5~2cmの角切り) 1/2個
市販のカレールー 1皿分
*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、★は2人分と同量にし、他は半量にします。ルーは4等分に切り、散らし入れます。

- 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。

ビーフカレー



約332 kcal

調理時間
約40分

まぜ技
ユニット

予約可

メニュー番号
63

*2人分のみ

●材料(2人分)

牛角切り肉 130g
 玉ねぎ(くし切り)..... 1個(200g)
 にんじん(乱切り)..... 1/4本(50g)
 ジャがいも(8つ切り)..... 1個(150g)
 市販のカレールー 2~3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

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、水は2人分と同量にし、

他は半量にします。

ルーは4等分に切り、散らし入れます。

- 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。

ビーフシチュー



約444 kcal

調理時間
約1時間
20分

まぜ技
ユニット

無水

予約可

メニュー番号
10

*2人分のみ

●材料(2人分)

牛角切り肉 200g
 塩、こしょう 各少々
 薄力粉 大さじ1
 サラダ油 大さじ1/2
 赤ワイン 大さじ1 1/2
 ジャがいも(乱切り)..... 1個(150g)
 にんじん(乱切り)..... 1/2本(100g)
 玉ねぎ(くし切り)..... 1/2個(100g)
 マッシュルーム 4個
 デミグラスソース(缶詰) 1/2缶(145g)
 ケチャップ 大さじ1
 コンソメ(顆粒)..... 小さじ1
 にんにく(みじん切り)..... 1/2かけ
 赤ワイン 50mL

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、赤ワインは2人分と同量にし、

他は半量にします。

- 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(2人分)

A	鶏もも肉(ひと口大に切る).....	1/2枚(125g)
	じゃがいも(8つ切り).....	2個(300g)
	にんじん(乱切り).....	1/2本(100g)
	塩、こしょう.....	各適量
	薄力粉.....	大さじ2
	玉ねぎ(くし切り).....	1/2個(100g)
B	バター(小さめに切る).....	15g
	白ワイン.....	大さじ1
	コンソメ(顆粒).....	大さじ1/2
	ローリエ.....	1枚
	水.....	100mL
	牛乳.....	100mL

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、Bは2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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。
ふたを閉めて**スタート**する。

※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。



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。

自動

カレー・シチュー

スープ

クラムチャウダー



約211 kcal

調理時間

約30分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
33

●材料(2人分)

あさりの水煮(缶詰・むき身)……1/2缶(正味30g)
ベーコン(1cm幅に切る)……………1枚
A 玉ねぎ(1cmの角切り)……………1/4個(50g)
じゃがいも(1cmの角切り)……1/4個(40g)
にんじん(1cmの角切り)……1/4本(50g)
薄力粉……………大さじ1
バター……………10g
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
あさり水煮缶の汁+水……………100mL
(あさり缶の汁が多いときはあさり汁50mL+水50mL)
牛乳……………200mL
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 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30分

まぜ技
ユニット



メニュー番号
32

●材料(2人分)

好みの具(野菜、豆腐、肉など)……………200g
みそ……………20g
だし汁……………300mL

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、だし汁は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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その食材を内鍋に加え、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。)

トムヤムクン



約85
kcal

調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
53

●材料(2人分)

A [エリンギ(半分の長さの薄切り)…………… 50g
トムヤムペースト(市販品)…………… 大さじ1 $\frac{1}{2}$
水…………… 300mL
えび(殻と背ワタを取る)…………… 6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。

*1~2人分まで自動でできます。

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 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。
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。

※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。

ポトフ



約207
kcal

調理時間
約1時間
5分

予約可

メニュー番号
13

●材料(2人分)

じゃがいも(4~6つ切り)…………… 1個(150g)
玉ねぎ(くし切り)…………… 1/2個(100g)
にんじん(乱切り)…………… 1/2本(100g)
キャベツ(くし切り)…………… 150g
ウインナー…………… 4本
コンソメ(顆粒)…………… 大さじ1
塩、こしょう…………… 各少々
水…………… 250mL

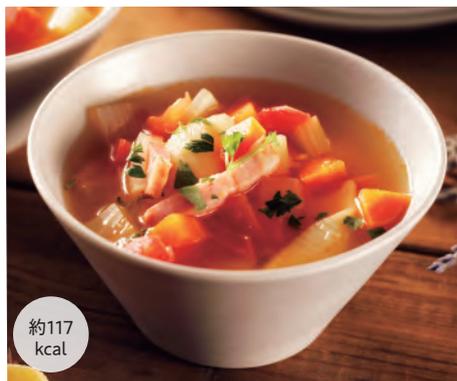
*1~2人分まで自動でできます。

*1人分を作る場合は、水は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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

※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。

ミネストローネ



約117
kcal

調理時間
約35分

まぜ技
ユニット

予約可

メニュー番号
301

●材料(2人分)

トマト(1cmの角切り)	100g
セロリ(1cmの角切り)	15g
玉ねぎ(1cmの角切り)	1/4個(50g)
じゃがいも(1cmの角切り)	1/4個(40g)
にんじん(1cmの角切り)	1/4本(50g)
マカロニ(シェル型・8~9分ゆでのもの)	15g
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
水	300mL

*1~2人分まで自動でできます。

1人分を作る場合は、水は2人分と同量にし、
他は半量にします。

- 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 → ミネストローネ → スタート

朝食におすすめ!

一日の始まりの朝ごはんはしっかり食べたいけど
なかなか時間がかけられないのでワンパターンになりがち、、、
そんな方に、予約調理がおすすめ!
前日に食材をセットしておけば、朝にはできたての
具たくさんみそ汁やミネストローネが完成。
すぐにアツアツが召し上がれます。



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。

- 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 → メニューを選択(下記表参照) → スタート
- 3 加熱後、余熱で加熱が進みやすいので、すぐに取り出す。

食材／メニュー	分量	ワンポイント	調理時間		自動メニュー番号
ブロッコリー	100~200g	<ul style="list-style-type: none"> 丸ごとでも、小房に分けても、どちらでもできます。 野菜の洗い方は下記「野菜の洗い方のポイント」参照。 水かさじ1を加える。 	約15分	 	メニュー番号 102
いも かぼちゃ	100~300g (じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ)	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいもは8つ切り、さつまいもは3cm厚さの半月切り、かぼちゃは3~4cm角に切る。 水かさじ3を加える。 	約25分		メニュー番号 86
ささ身	1~3本(150g)	<ul style="list-style-type: none"> ささ身は重ならないように入れる。 しょうが(薄切り)適量、白ねぎの青い部分(適量)、酒大さじ1を加える。 	約20分		メニュー番号 244
ゆで卵	M1~4個	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵保存の卵を使う。 水100mlを加える。 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。 ※充分に中まで冷まさないと卵が破裂する場合があります。 ゆで卵の仕上がりは、卵の保存状態や大きさなどによって変わることがあります。 	約15分	—	メニュー番号 95

野菜の洗い方のポイント (ブロッコリー)

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



例:ブロッコリー
洗って水気をさらずに内鍋に入れます。

蒸し物

蒸しトレイ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。

- 1 内鍋に水100mLを加え、本体にセットする。(蒸し豆は、水200mLを加える)
- 2 蒸しトレイに材料をのせる。
- 3 **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2の蒸しトレイをセットする。**
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → 蒸し物 → メニューを選択(下記表参照) → スタート

メニュー	分量	ワンポイント	調理時間		自動メニュー番号
シュウマイ (あたため)	10個まで	・市販の冷凍または冷蔵品 どちらでもできます。	約15分		メニュー番号 90
中華まん (あたため)	1個(70~100g)	・市販の冷凍または冷蔵品 どちらでもできます。	約20分		メニュー番号 98
蒸し野菜	100~200g	・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)ができます。 ・大きいものは1cm厚さに 切る。	約20分		メニュー番号 241
蒸し豆	大豆100g	・大豆は、たっぷりの水に 一晩つけておく。 ・水気をきって蒸しトレイに のせる。	約1時間		メニュー番号 253

シュウマイ
(あたため)



中華まん
(あたため)



蒸し野菜



蒸し豆



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。
※かき混ぜないメニュー(きのこうどん)もあります。

スープパスタ



約441
kcal

調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
91

●材料(1人分)

スパゲティ
(7分ゆで・太さ1.6mmのもの)…………… 60g
オリーブオイル…………… 大さじ1/2
水…………… 300mL
キャベツ(3~4cmのざく切り)…………… 50g
にんじん(3~4cmの細切り)…………… 20g
ツナ(缶詰・汁気をきる)…………… 小1/2缶(40g)
スイートコーン(缶詰・ホール)…………… 15g
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ2
塩、こしょう…………… 各少々

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 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

メモ

- 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。

焼きそば



調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

無水

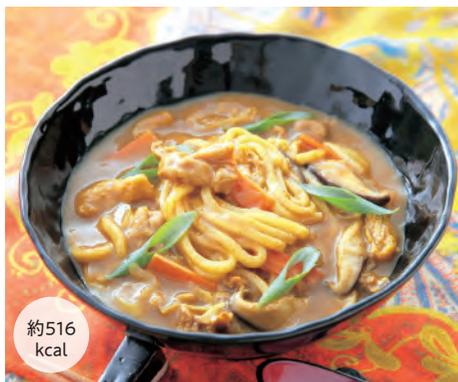
メニュー番号
255

●材料(1人分)

市販のカット野菜
(またはひと口大に切った好みの野菜) …… 150g
サラダ油…………… 大さじ1
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)…………… 100g
焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き) …… 1玉

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に野菜を入れ、サラダ油を加えてからめる。
- 3 2に豚肉を広げてのせ、めんをほぐしてのせる。
粉末ソースをまんべんなく振りかけて、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 → 焼きそば → スタート
- 4 加熱後、全体をよく混ぜ合わせる。

カレーうどん



調理時間
約20分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
88

●材料(1人分)

玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
生しいたけ(薄切り)	3枚
にんじん(薄めの短冊切り)	25g
A [片栗粉	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
豚肉(ひと口大に切る)	50g
油揚げ(細切り)	1/2枚
ゆでうどん(煮こみ用・ほぐす)	1玉
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2~3
水	200mL
ごま油	大さじ1/2
しょうが(せん切り)	適量

* 冷凍うどんは使えません。

- 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

きのこうどん



調理時間
約20分

蒸し
トレイ

メニュー番号
256

●材料(1人分)

ゆでうどん(煮こみ用)	1玉
A [めんつゆ(3倍濃縮)	50mL
水	250mL
B [玉ねぎ(5mm厚さの斜め切り)	10g
生しいたけ(薄切り)	3枚
卵(アルミホイルで包む)	1個

* 冷凍うどんは使えません。



- 1 内鍋にAの材料を入れ、本体にセットする。
- 2 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Bをのせた蒸しトレイをセットする。

メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → めん類 → きんこうどん → スタート

- 3 加熱後、卵は必ず流水につけて冷まし、盛り付けうどんの上に割る。

※卵の仕上がりは、保存状態や大きさ、室温によって変わります。

2段調理

内鍋に蒸しトレイを使い、上段と下段で蒸し物と煮物、ごはんとおかずなどの調理が一度にできます。

飲茶セット



調理時間
約20分



メニュー番号
262

●材料(1人分)

蒸しトレイ:あたため

中華まん 1個(70g)
シュウマイ 3個

内鍋:スープ

乾燥わかめ 小さじ1(1.5g)
鶏むね肉(ひと口大に切る) 25g
玉ねぎ(薄切り) 15g
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
水 250mL

A [ごま油 適量
ごま 適量



(内鍋) (蒸しトレイ)

- 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。

2段調理のポイント

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



- 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。

イタリアンセット



約431
kcal

- 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く。
じゃがいも、にんじん、卵をつぶしながら、Aである。

調理時間
約25分

蒸し
トレイ

メニュー番号
263

●材料(1人分)

蒸しトレイ：ポテトサラダ

じゃがいも(1cm角の棒状に切る)……………100g
にんじん(5mm厚さのいちょう切り)……………20g
卵(アルミケースに入れる)……………1個
A〔 塩、こしょう……………各適量
マヨネーズ……………大さじ1

内鍋：アクアパッツァ

白身魚(たい、たらなど)……………1切れ(100g)
塩、こしょう……………各適量
オリーブオイル……………大さじ1/2
あさり(砂出したもの)……………50g
プチトマト(ヘタを取る)……………5個
にんにく(みじん切り)……………1/2かけ
白ワイン……………大さじ2



(内鍋) (蒸しトレイ)

チーズフォンデュ



約1109
kcal
(全量)

- 1 カマンベールチーズは、上部の白カビ部分を薄く切り取り、耐熱容器(高さ5cm以下)に入れる。
- 2 アスパラガスは半分に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
にんじんは1cm角の棒状に、パプリカはひと口大に切る。
- 3 内鍋に水100mLを加えて1を入れ、本体にセットする。
- 4 蒸しトレイに2とウインナーを入れ、**まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、3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 → チーズフォンデュ → スタート
※加熱後、蒸し野菜などの蒸し汁が、チーズの耐熱容器に入るときがあります。
気になる場合は、蒸し汁を取り出してください。

調理時間
約15分

蒸し
トレイ

メニュー番号
264

●材料

蒸しトレイ：蒸し野菜

好みの野菜(アスパラガス、ブロッコリー、
にんじん、パプリカなど)、ウインナー
……………合わせて200g

内鍋：チーズ

カマンベールチーズ……………1個



(内鍋) (蒸しトレイ)

酒の肴セット



約852
kcal

調理時間
約20分

蒸し
トレイ

メニュー番号
265

●材料(1人分)

蒸しトレイ：枝豆

枝豆 …………… 100g
塩 …………… 適量

内鍋：肉豆腐

牛薄切り肉(長いものは半分の長さに切る)
…………… 100g
焼き豆腐(4つに切る) …………… 150g
しょうゆ、みりん、砂糖 …………… 各大さじ1
水 …………… 大さじ2

- 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(右写真参照)、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。



(内鍋) (蒸しトレイ)

どんぶりの具& 冷凍ごはん(牛どん)



約696
kcal

調理時間
約20分

蒸し
トレイ

メニュー番号
266

●材料(1人分)

蒸しトレイ：冷凍ごはん

冷凍ごはん(2cm厚さで平らに冷凍したもの)
…………… 150g

内鍋：牛どんの具

玉ねぎ(薄切り) …………… 100g
牛薄切り肉(ひと口大に切る) …………… 70g
砂糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
水 …………… 大さじ3

- 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。



(内鍋) (蒸しトレイ)

炊飯(1合)&おかず



約680
kcal
(全量)

調理時間
約30分

蒸し
トレイ

メニュー番号
267

自動

2
段調理

●材料

蒸しトレイ：かぼちゃの煮物

かぼちゃ	150g
酒	大さじ3
みりん	小さじ2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
塩	少々

アルミホイル

内鍋：炊飯

米	1合(150g)
水	



(内鍋) (蒸しトレイ)

- 1 米を洗い、ザルに上げて水気をしっかりきる。
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 内鍋に水気をきった米を入れて水を「白米水位1」まで加え、本体にセットする。
30分以上つけておく。
- 3 蒸しトレイにアルミホイルのフチをたてて敷き、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。
※アルミホイルは、蒸しトレイからはみ出さないように敷いてください。
- 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(1合)&おかず → スタート
※このメニューで炊飯できるのは、1合のみです。



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



約572
kcal
(全量)

調理温度・時間
58℃・約6時間

まぜ技
ユニット

メニュー番号
269

●材料(できあがり量約560g)

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

- 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(35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。



25cm×25cm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。

※粒が残る仕上がりになります。(指でつぶせれば出来上がり) 好みの粒感に近づけてください。

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)、鶏むね肉とパプリカのトマト塩麴煮(40ページ)

甘酒



約538
kcal
(全量)

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)

ごはん(冷やごはんは軽く温めておく)…… 150g
水…………… 200mL
しおこうじ
米麴(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(35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

ヨーグルト



約383
kcal
(全量)

調理温度・時間
42℃・約6時間

メニュー番号
129

●材料(できあがり量約550g)

牛乳 …………… 500mL
市販のヨーグルト(プレーンタイプ) …… 50g

- 1 内鍋、内ぶた、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 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。

(下記発酵・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。

温泉卵



約83
kcal
(1個)

調理温度・時間
68℃・約35分

メニュー番号
108

●材料

卵(冷蔵のもの) …………… M1~4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。

発酵・低温調理のポイント

●煮沸消毒:内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、加熱前に材料をかき混ぜるスプーン等は煮沸消毒してから使います。

1 内ぶた、まぜ技ユニットは本体にセットする。内鍋に水約200mLとスプーン等を入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間 | 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。

●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。

お菓子

ケーキやパンなどが手軽に楽しめます。

スポンジケーキ



約170
kcal
(1/8切れ)

※焼きあがりのケーキの高さは、
約4cmになります。

調理時間

約50分

メニュー番号

120

●材料(1個分)

スポンジケーキ

卵	M2個
薄力粉	60g
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
バター	10g
牛乳	小さじ2

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)

1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(37ページケーキ・パンのポイント参照)。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

※卵白、卵黄の泡立てがポイント。
しっかり泡立ててください。



※卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。



3 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し、白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



4 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

ポイント

卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクッと、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をへらをつたわせて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をする。

※高い位置から流し入れると、泡が均一になります。

9 まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、8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 → スポンジケーキ → スタート

10 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。

11 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。



12 ホイップクリームとフルーツでデコレーションする。

ブラウニー



約201
kcal
(1/6切れ)

調理時間
約1時間

メニュー番号
127

●材料(1個分)

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

- 1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬる(下記ケーキ・パンのポイント参照)。
- 2 スライスアーモンドは、フライパンに入れ、弱火で時々混ぜながら軽く色がつくまで加熱する。
- 3 チョコレートを約60℃の湯で、湯せんにかけて溶かす。チョコレートが溶けたらバターを入れ、溶かしながら混ぜ合わせる。
- 4 ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖、ラム酒を加え、なめらかになるまで混ぜ、**3**を加えて混ぜ合わせる。
- 5 **4**にAを合わせてふるい入れてサククリと混ぜ、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す。
- 7 まぜ技ユニットがセットされていないことを確認し、**6**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 → ブラウニー → スタート
- 8 加熱後、内鍋から取り出して網にのせて冷ます。

りんごのコンポート



約244
kcal
(1個)

調理時間
約45分

まぜ技
ユニット

メニュー番号
130

●材料(1個分)

りんご	1個(300g)
砂糖	25g
白ワイン	大さじ1

- 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。

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。

シナモンロール



約125 kcal
(1/6切れ)

※まぜ技ユニットは、はずしておきます。

(発酵) 1次発酵 2次発酵 (焼き上げ)

設定温度	35℃	35℃
設定時間	35分~ 40分	35分~ 40分

調理時間
約55分

メニュー番号
115

●材料 (1個分)

強力粉	120g
砂糖	大さじ1 ¹ / ₃
塩	小さじ1 ¹ / ₄
ドライイースト	小さじ2 ² / ₃
牛乳(室温のもの)	50mL
溶き卵	M ¹ / ₂ 個分(25g)
バター	15g
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 内鍋の内側にバター(分量外)をぬる。ボールに強力粉、砂糖、塩、ドライイーストを入れて軽く混ぜ、牛乳と溶き卵を加えて混ぜた後、柔らかくしたバターを混ぜ込む。生地が固いときは、牛乳小さじ1くらいを足す。
- 2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみて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 | 35分~40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。(37ページ ケーキ・パンのポイント参照)
- 6 めん棒で生地を20cm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 | 35~40分 → スタート

※2次発酵の生地は2~2.5倍にふくれています。

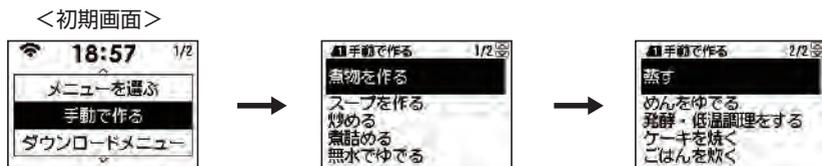
発酵不足の場合は様子を見ながら、約10分発酵時間を延長してください。

- 8 上面にシナモンパウダー(分量外)を茶こしでふり、ふたを閉め、焼き上げる。
メニューを選ぶ → カテゴリーで探す → お菓子 → シナモンロール → スタート
- 9 加熱後、なべつかみなどを使って内鍋から取り出す。
※好みでアイシングをかけてもよいでしょう。



手動調理のポイント

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



■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	加熱開始 終了
ケーキを焼く	1時間まで	メニューに適した温度まで自動で加熱するので、その後の調理時間を設定します。
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)	加熱開始 終了
煮詰める	2時間まで	加熱開始から終了までの調理時間を設定します。
ごはんを炊く	1～3合まで (合数設定のため、時間は、 設定しません)	_____

●加熱が足りないとき

加熱後、延長したい時間を設定してください。
※延長の受け付けは、ふたの開閉後10分間です。

●加熱延長が不要なとき

とりけしキーを押すと初期画面に戻ります。
※とりけしキーを押さなくても約10分後に初期画面に戻ります。

煮物を作る(まぜる)

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

キャベツとじゃがいもとあさりの煮物



設定時間
約12分

まぜ技
ユニット

●材料(2人分)

キャベツ(食べやすい大きさにちぎる)……150g
じゃがいも(5mm厚さのいちょう切り、または半月切り)
……………1個(150g)
あさり(砂出ししたもの)……………200g
とうがらし(半分に折って種を出しておく)……1本
白ワイン、オリーブオイル……………各大さじ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 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットする。
手動で作る → 煮物を作る → まぜる → 時間 | 約12分 → スタート

鶏むね肉とパプリカのトマト塩麴煮

しおこうじ



設定時間
約18分

まぜ技
ユニット

●材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし・ひと口大に切る)……1枚(200g)
しおこうじ……………20g
塩麴……………20g
トマト(ざく切り)……………1/2個(75g)
A [パプリカ(赤・黄/3cm角に切る)……各1/2個
にんにく(すりおろす)……………1/2かけ
オリーブオイル……………大さじ1/2
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
白ワイン……………大さじ1/2
ブラックペッパー……………少々

- 1 鶏むね肉にしおこうじをよくもみこんで、
冷蔵庫で一晩漬けておく。
※一晩漬けておくことで鶏肉が柔らかくなります。
- 2 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 3 内鍋にトマト、1、Aの順に入れて、
本体にセットする。
手動で作る → 煮物を作る → まぜる → 時間 | 約18分 → スタート

煮物を作る(まぜない)

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

豚の角煮



約860
kcal

設定時間
約1時間
25分

●材料(2人分)

豚バラ肉(かたまり)	400g
しょうが(薄切り)、白ねぎの青い部分	各適量
A [水	500mL
酒	100mL
砂糖	大さじ5
B [しょうゆ	大さじ5
にんにく(薄切り)	ひとかけ
しょうが(薄切り)	ひとかけ
水	400mL

- 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。

手動で作る → **煮物を作る** → **まぜない** → **時間 | 約1時間25分** → **スタート**

※煮汁は煮つめてかけてもよいでしょう。

手動で作る → **煮詰める** を使っても煮詰めることができます。(44ページ参照)

肉豆腐



約778
kcal

設定時間
約6分

●材料(2人分)

牛薄切り肉	200g
焼き豆腐(8つに切る)	300g
A [しょうゆ、みりん、砂糖	各大さじ2
水	大さじ4

- 1 内鍋に豆腐の半量を並べ、周囲に牛肉を入れる。(32ページ酒の肴セットの内鍋写真参照) その上に残りの豆腐をのせて、混ぜ合わせたA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、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6分** → **スタート**

- 2 加熱後、上の豆腐が煮汁に浸るように上下入れ替える。

※味をよりしみこませたいときは、上下を返した後、延長で約2分追加してください。

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。

かぼちゃのポタージュ



約129 kcal

設定時間
約30分

まぜ技
ユニット

●材料(2人分)

A	かぼちゃ(皮をむき、2~3cm角に切る)	200g
	玉ねぎ(横薄切り、下図参照)	1/4個 (50g)
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	水	100mL
	牛乳	100mL
	塩	適量

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋にAを入れ、本体にセットする。
手動で作る → スープを作る → まぜる
→ 時間 | 約30分 → スタート

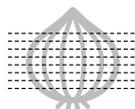
- 3 加熱後、**やけどに気をつけて**内鍋に牛乳を加える。

手動で作る → 煮詰める → 時間 | 約5分 → スタート

スタート後、ふたを開けて、ヘラなどでかぼちゃをつぶしながら好みの濃度まで煮詰める。

- 4 加熱後、塩で味を調える。

※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。



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。
※まぜ技ユニットは、はずしておきます。

卵入りトマトスープ



約186 kcal

設定時間
約2分

●材料(2人分)

ベーコン(4等分に切る)	2枚
トマト(ざく切り)	1/2個 (100g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	100mL
粉チーズ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
卵	2個

- 1 内鍋にベーコンを敷き、卵以外の残りの材料を入れ、卵を割り入れる。

- 2 1を本体にセットする。

手動で作る → スープを作る → まぜない → 時間 | 約2分 → スタート

※卵は、保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

卵がゆるいときは、1分を目安に加熱を延長してください。

肉の油抜き



設定時間
約30分

●材料

豚バラ肉(かたまり、5cm角に切る)など	400g
水	500mL
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。

炒める

強火でしっかり混ぜながら加熱します。

じゃがいもの甘辛炒め



約160 kcal

- 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6分 → スタート

設定時間
約6分

まぜ技
ユニット

●材料(2人分)

じゃがいも(細切り) 1個 (150g)
 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個 (50g)
 ピーマン(細切り)..... 1/2個
 にんじん(細切り)..... 1/4本 (50g)
 生いたけ(細切り) 1枚
 しょうが(細切り)..... 1/2かけ
 牛こま切れ肉(細切り) 50g

A [しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 塩、こしょう 各少々

にんじんと豚肉の炒め物



約149 kcal

- 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6分 → スタート

設定時間
約6分

まぜ技
ユニット

●材料(2人分)

豚薄切り肉(3~4cm幅に切る) 80g
 片栗粉 小さじ1
 にんじん(3mm厚さの薄切り)..... 1本 (200g)
 ピーマン(3cm角に切る) 1個

A [酒 大さじ1
 ごま油 大さじ1/2
 塩 小さじ1/4
 鶏がらスープの素 小さじ1/4

手動

煮詰める

強火で加熱し、煮詰めます。調理後、もう少し水分をとばしたい、煮汁を煮詰めたときなどにも使います。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。

ジャム(キウイ)



約320 kcal (全量)

(加熱) (煮詰め)

設定時間
約10分

設定時間
約10分

●材料(できあがり量約190g)

キウイ

(皮をむき1cm厚さのいちょう切り) …… 2個(200g)

砂糖 …… 60~70g

レモン汁 …… 大さじ1/2

- 1 内鍋に全材料を入れて軽く混ぜ、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10分 → スタート
- 2 加熱後、すぐにとりけしキーを押して、煮詰めるを設定する。
手動で作る → 煮詰める → 時間 | 約10分 → スタート
スタート後、ふたを開けて、へらなどで好みの大きさに果実をつぶしながら、好みの煮詰め具合になるまで8~10分煮詰める。



こんなときにもおすすめ!

- 煮汁と一緒に煮詰める:ぶり大根(10ページ)、きのこの佃煮(18ページ)など
 - 食材を取り出して、煮汁のみ煮詰める:豚の角煮(41ページ)
- ※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。

蒸す

内鍋に水(100mL)を入れ、蒸しトレイにのせた食材を蒸すことができます。
※30分以上の時間を設定するときは、水は200mL入れます。

海の幸のホイル蒸し



約187 kcal

設定時間
20~22分



●材料(1人分)

- 白身魚(塩、こしょうする) …… 1切れ(80g)
- ほたて貝柱
(適当に切り、塩、こしょうする) …… 1個(25g)
- A えび(殻と背ワタを取る) …… 大1尾(20g)
- きぬさや(筋を取る) …… 3枚
- 生しいたけ …… 1枚(20g)
- レモン(薄切り) …… 1枚
- 酒 …… 大さじ1
- ポン酢しょうゆ …… 適量
- アルミホイル(25cm角) …… 1枚

- 1 アルミホイルにAを入れ、酒をかけて包み、蒸しトレイにのせる。
- 2 内鍋に水100mLを加え、本体にセットする。
- 3 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1の蒸しトレイをセットする。
手動で作る → 蒸す → 時間 | 20~22分 → スタート
- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

無水でゆでる

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

ポテトサラダ



設定時間
約12分

●材料(2人分)

じゃがいも(1cm角の棒状に切る)…………… 150g
にんじん(5mm厚さのいちょう切り)…………… 40g
卵(アルミホイルで包む)…………… 1個
水…………… 大さじ2
A〔 マヨネーズ…………… 大さじ2
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12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、卵をつぶしながら、Aであえる。

カラフルサラダ



設定時間
約7分

●材料(2人分)

トマト(2cm角に切る)…………… 1/2個(100g)
パプリカ(赤・黄)(細切り)…………… 各1/2個
ブロッコリー(小房に分ける)…………… 1/2株(正味125g)
ウィンナー(3等分に切る)…………… 3本
A〔 オリーブオイル…………… 大さじ1/2
レモン汁…………… 小さじ1
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7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。

手動



めんをゆでる

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

スパゲティ



設定時間
約7分

まぜ技
ユニット

●材料

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

- 1 まぜ技ユニットを本体にセットする。
- 2 内鍋に水と塩を入れ、本体にセットする。
手動で作る → めんをゆでる → 時間 | 約7分 → スタート
- 3 途中、報知音が鳴れば(「食材を加えてください」の表示が出ます)、ふたを開け、**やけどに気をつけて**内鍋にスパゲティを広げるように入れる。
軽く混ぜてスパゲティがお湯に浸かったら、ふたを閉めて**スタート**する。
※入れにくいときは、スパゲティを半分に分けて入れてもいいでしょう。
※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、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

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



詳しくはシナモンロール(38ページ)を参照ください。

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。※まぜ技ユニットは、はずしておきます。

りんごのケーキ

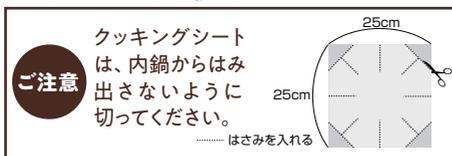


設定時間
約1時間

●材料(1個分)

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

- 1 内鍋の内側に多めにバター(分量外)をぬって(37ページケーキ・パンのポイント参照)クッキングシートを敷く。



- 2 1にAを入れ、その上にりんごを並べる。



- 3 ポールに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、サクッと混ぜる。
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1時間 → スタート

- 6 加熱後、本体から内鍋を取り出し、そのままおいて粗熱を取る。その後、内鍋からケーキを取り出す。

手動

ごはんを炊く

ごはんに適した火力で加熱し、蒸らしまでおこないます。合数を選択します。

ごはん



予約可

米の量(合数)	水の量	調理の目安時間
1合(150g)	白米水位1まで	約35分
2合(300g)	白米水位2まで	約42分
3合(450g)	白米水位3まで	約49分

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

手動で作る → ごはんを炊く → 合数を選択 → スタート

- 3 加熱後、ごはん全体をよくほぐす。
※分量によっては、加熱中蒸気口からおねばが出ることがあります。
※保温はおすすめしません(黄変、パサつきなどの原因)。保温キーは使わないでください。
予約調理のときも、自動で保温には切り換わりません。



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。



お買いあげの機種によっては、本書で記載しているデザインと異なっている場合がありますが、使い方は同じです。

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
TCADCA047KRRZ 19L-①