

材料入れてスイッチポン！
あとは、ほったらかし！

Hot Deli
ホットデリ

おいしく、ムリなく続けられる らくらくレシピ



たことマッシュルームの
アヒージョ



キーマカレー



スポンジケーキ



エビチリ&ごはん
2段階調理

もくじ

予 予約可能 高 高たんぱく 脂 低脂質 糖 低糖質

このレシピブックの見かた	3・4ページ
おいしく作るコツ	5ページ
食材の切りかた	5ページ
使用上のお願い	6ページ

煮物

ページ			
7	肉じゃが	予	脂
7	鶏と大根の煮物	予	脂 糖
8	豚の角煮		
8	豚バラ大根	予	脂
9	豚肉のトマト煮こみ	予	脂
9	豚バラと白菜のミルフィーユ		
10	コンビーフと豆腐の洋風煮		脂 糖
10	すき焼き		
11	チーズ入りミートボール		
11	鶏肉とさつまいものはちみつ煮	予	脂
12	牛肉としめじの甘辛煮		脂 糖
12	サバのみそ煮	予	脂 糖
13	ぶり大根	予	脂 糖
13	たこと里いもの煮物		脂 糖
14	煮魚		高 脂
14	サバ缶じゃが		高 脂
15	ツナ豆腐		高 脂 糖
15	筑前煮	予	脂
16	かぼちゃの煮物	予	脂
16	八宝菜		脂 糖
17	麻婆なす		脂 糖
17	たことマッシュルームのアヒージョ		糖
18	ひじきの煮物		脂
18	おでん	予 高	脂

カレー・シチュー

ページ			
19	鶏肉と完熟トマトの無水カレー	予	
19	ビーフカレー	予	
20	キーマカレー	予 高	
20	クリームシチュー	予	
21	サバ缶ドライカレー		高 脂
21	シーフードとブロッコリーのシチュー	予 高	脂
22	たっぷりたまねぎのビーフシチュー	予	
22	どっさりキャベツカレー	予 高	

スープ

ページ			
23	豚汁	予	脂
23	クラムチャウダー		脂
24	ポトフ	予	脂 糖
24	ミネストローネ	予	脂 糖
25	野菜を食べるスープ	予	脂 糖
25	スンドゥブ		糖

ゆで物

ページ			
26	ゆで卵		脂 糖
26	ゆでかぼちゃ・ゆでじゃがいも		脂
26	ゆでブロッコリー		脂 糖
27	ポテトサラダ		脂 糖

蒸し物

ページ			
28	蒸し野菜のサラダ(中華風)		脂 糖
28	蒸し野菜		脂
29	キャベツと豚バラのkokouま蒸し		糖
29	キャベツとツナのイタリアン蒸し		脂
30	サバ缶と野菜のホイル蒸し		高 脂 糖
30	キャベツの半熟卵のせ		糖

炒め物

ページ			
31	じゃがいもの甘辛炒め		脂
31	野菜炒め		糖
32	チンジャオロース		脂 糖
32	鶏とブロッコリーのオイスター炒め	高	脂 糖
33	豚肉のしょうが焼き		
33	野菜のコンビーフ炒め		脂 糖
34	鶏肉とピーマンのナポリタン風炒め	高	脂
34	豚キムチ	予	
35	ピリ辛チャプチェ		脂
35	焼き餃子(冷凍食品)		脂
36	タコライス		脂 糖

ごはん系

ページ

37	おかゆ	低脂
37	トマトリゾット	低脂
38	パエリア	低脂
38	コンビーフ炊き込みご飯	低脂
39	きのこのリゾット	低脂

めん類

ページ

40	カルボナーラ	高
40	ツナとねぎのペペロンチーノ	低脂
41	和風ツナパスタ	
41	トマトとベーコンのパスタ	
42	トマトクリームパスタ	
42	焼きそば	
43	カレーうどん	低脂

2段調理

ページ

44	エビチリ&ごはん	高 低脂
44	スペイン風オムレツ&ごはん	低脂
45	チーズかけ温野菜&スープ	低脂
45	鶏のさっぱり蒸し&ごはん	低脂
46	肉豆腐&枝豆	高
46	ハヤシライス	高
47	親子丼	高 低脂
47	鍋焼きうどん&ごはん	高 低脂

低温調理

ページ

48	簡単ローストビーフ	高 低脂
48	温泉卵	低脂 低糖
49	サラダチキン(タンドリー味)	高 低糖

スイーツ・パン

ページ

50	りんごのコンポート	低脂
50	焼きいも	低脂
51	スポンジケーキ	
51	いちごジャム	低脂
52	釜プリン	低脂
52	チーズケーキ	
53	丸パン	低脂
53	バナナケーキ	低脂

各メニューの材料・作りかたはレシピサイトでもご覧いただけます。

<http://www.haierjapan.com/product/jjtr10a/>

レシピサイト →
JJT-R10A

このQRコードは本体の天面と背面
のラベルにも表示されています。



料理研究家 角田佳子先生 に監修をいただいています。

プロフィール

大阪府出身。調理師、栄養士、食養生ジュニアコーディネーター。

- おいしく簡単に作れるレシピを提案。フードスタイリングにおいては、材料をより引き立て、目を引くビジュアルになるよう心がけている。
- 食品、調理家電の企業向けフードコーディネーター、スタイリング実績多数。

このレシピブックの見かた

1 2 3 4 5 6 7

メニュー番号 **101** **肉じゃが**

「自動調理」キーを押し **1** を点灯 → **へ** で「01」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間 **約35分** エネルギー **約288kcal** 塩分 **約2.5g**

材料(2人分)

豚バラ肉(3~4cm幅に切る)	100g
たまねぎ(くし切り)	1個(200g)
じゃがいも(8つ切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1/4本(50g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 野菜と豚肉を材料表記載の切りかたで切る。**A**はあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 2 内鍋に、豚肉を入れる。次にたまねぎ、じゃがいも、にんじんの順で入れる。
※たまねぎは、ほくして入れましょう。
- 3 **A**を全体にまわしかけ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

★の代わりに、スーパーなどで販売されている肉じゃが用の水煮が使えます。
豚バラ肉の代わりに、牛バラ肉または牛ロース肉の切り落としを使ってもよいでしょう。
Aの調味料の代わりに、すき焼きのタレでも作れます。(大さじ3と1/2)

低脂肪

予約
まぜる
無水

1 メニュー番号

- 自動調理で選ぶメニュー番号です。下に書かれているのが、調理するときのキー操作の手順です。

2 料理の写真に関して

- 写真は盛り付け例です。材料表に記載されていない飾り付けもあります。

3 材料

<分量について>

- 記載の分量で調理してください。
- 記載の分量が2人分の場合、特に記載のない限り1人分は半量にします。
※1人分の分量だけを記載しているメニューでは2人分は作れませんのでご注意ください。

<計量について>

- 大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。

<内鍋の表示について>

- 食材や水分の最大量は内鍋に表示の「調理MAX」を目安にしてください。
※クックトレイを使うメニューは除く。

4 調理時間

- 材料表の分量で作るときの開始から終了までの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。)

5 エネルギー・塩分

- 栄養成分に関して特に分量に記載のないものは1人分です。

6 マーク

- 予約の可否、付属品を使うなどを印したマークです。



予約の設定ができるメニューです。



クックトレイを使うメニューです。



まぜスティックを使うメニューです。
※マークのないメニューでは、外してください。



水やだし汁を加えずに調理するメニューです。

7 高たんぱく・低脂質・低糖質マーク

- 高たんぱく、低脂質、低糖質のマークについては、下表に基づいて記載しています。

高たんぱく	一食分に含まれるたんぱく質が20g以上
低脂質	一食分に含まれる脂質が15g以下
低糖質	一食分に含まれる糖質が10g以下

■ 予約調理について

予約調理をスタートするとすぐに(食品の衛生面に配慮)加熱が始まり(手動調理カテゴリー「白米」は除く)、設定した時刻に食べごろに仕上げます。

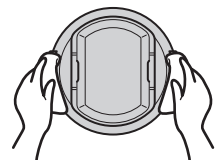
- 自動調理の場合は、現在時刻から100分後～12時間後の範囲で予約設定できます。
例) 朝7時にセットする場合は、夜19時まで予約設定できます。
- 手動調理の「白米」の場合は、現在時刻から70分後～12時間後の範囲で予約設定できます。
※白米の場合、現在時刻から70分以内に予約設定したときは、すぐに炊飯が始まります。
- 予約調理後は、自動で保温に切り換わります。

予約調理は、通常調理と比べて…

- 肉類はやわらかい仕上がりになります。
- 野菜は水分が出るため、やわらかくなることがあります。

■ 料理の取り出しについて

加熱後は、内鍋やクックトレイが熱くなっています。取り出すときは、直接手で触れずに乾いたふきんなどを使ってください。(やけどをするおそれがあります。)



■ お料理の仕上がりについて

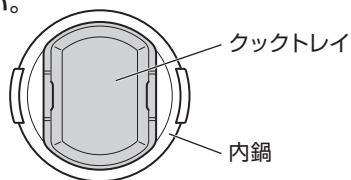
加熱終了後、加熱が足りない場合は、手動調理で追加加熱してください。
加熱後、混ぜりかたが足りない場合は、木べらなどで混ぜてください。

おいしく作るコツ

- 食材の分量はレシピブックに記載の量を超えないようにしてください。
- 食材や調味料はレシピブックに記載の順序で内鍋に入れてください。
- 食材の大きさをそろえると、熱の入りかたが均一になりおいしく作れます。
- 調味料は、内鍋全体にまんべんなく入れてください。
- 野菜などを洗った水は、よく切って内鍋に入れましょう。(ゆでブロッコリーなど一部のメニューは除く)
- 使う食材は、常温に戻しておくとう熱の入りかたが均一になります。



- クックトレイを使うときは、内鍋の上に図の向きで置いてください。



- 連続して調理するときは、冷ましてから行う

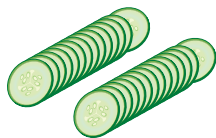
調理後しばらくは、本体が高温になっています。続けて調理を行う場合は、ふたを開けた状態で15分程度冷ましてから次の調理を行ってください。(調理の失敗の原因になります。)

※続けて行う調理が、低温調理や炊飯など温度の調節がデリケートなメニューのときは特にご注意ください。

食材の切りかた

●薄切り

端から薄く切ること



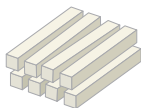
●半月切り

切り口の丸いものを縦半分になり、端から一定の厚さで切ること
輪切りを半分にした切りかたです。



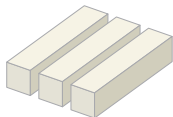
●細切り

細長く切ること(幅3mm以上)
せん切りよりも太く、拍子木切りよりも細く切ります。



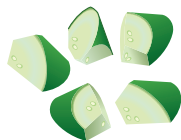
●拍子切り

拍子木のように四角柱に切ること
(厚さ1cm程度)



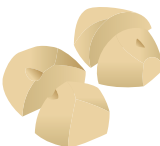
●乱切り

野菜を不規則な形に切ること
材料を回しながら斜めに切ります。



●4〜8つ切り

野菜を同じ大きさに切ること
じゃがいもは半分に切り、切り口を下にしてさらに2〜4等分にします。



●角切り

立方体に切ること
角切りの小さいものを「さいの目切り」といいます。



●輪切り／小口切り(ねぎなど)

切り口の丸いものを端から一定の厚さで切ること
厚さは料理によって決めます。



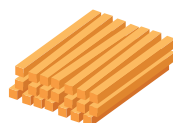
●いちょう切り

切り口の丸いものを縦に十文字に切り、端から一定の厚さで切ること
半月切りを半分にした切りかたです。



●せん切り

細切りよりもさらに細く切ること
(幅3mm以下)



●短冊切り

長さ4〜5cm、幅1cmくらいの板状に切り、幅1〜2mm程度の薄さに切ること



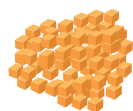
●くし切り

丸い野菜を縦半分にし、中央から等分に切り分けること



●みじん切り

材料を細かく刻むこと
粗めに刻むことを「粗みじん切り」といいます。



使用上のお願い

■ 内鍋の取り扱いについて

金属製の調理器具は使わない

- 内鍋に傷を付けないために、シリコン製または木製の調理器具をお使いください。



内鍋を変形させない

内鍋を洗う時はキッチン用の中性洗剤とやわらかいスポンジを使う

- 内鍋に傷を付けないために、金属たわしやクレンザーは使わないでください。

直火にかけたり、電子レンジで加熱したり、IH調理器（電磁調理器）などで使わない

塩分、油脂類（食用油、バター、マヨネーズなど）が付着したままで放置しない

食材や水分の最大量は、内鍋に表示の「調理MAX」の線を目安にしてください。

- 多すぎると調理の失敗、やけど、ふきこぼれや故障の原因になります。



※内鍋のフッ素加工は、ご使用に伴い消耗し、はがれることがあります。衛生上問題はありません。

※内鍋は別売品として、ご購入頂けます。お買い上げの販売店でお買い求めください。

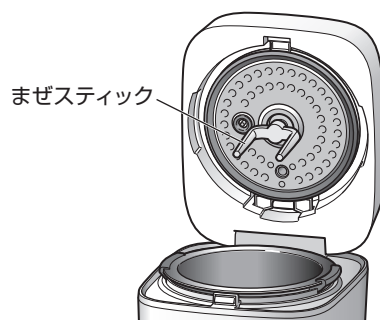
■ まぜスティックについて

まぜスティックは確実に取り付ける

まぜスティックを取り付けたあとは、絶対に手で回転させない

食材を入れた状態で、まぜスティックがひっかかり外ふたが閉めにくい場合は、食材を寄せすこし空間を作って閉めてください。

※材質はPPS樹脂です。

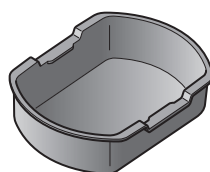


■ クックトレイについて

内鍋を入れずにクックトレイを使わない

この製品以外に使わない

電子レンジで加熱しない



クックトレイ

メニュー番号 101 肉じゃが

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「01」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約35分

エネルギー

約288kcal

塩分

約2.5g



低脂質

I 材料(2人分)

豚バラ肉(3~4cm幅に切る)	100g
たまねぎ(くし切り)	1個(200g)
じゃがいも(8つ切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1/4本(50g)
A {	しょうゆ 大さじ1と1/2
	酒 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	みりん 大さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 野菜と豚肉を材料表記載の切りかたで切る。Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 2 内鍋に、豚肉を入れる。次にたまねぎ、じゃがいも、にんじんの順で入れる。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
- 3 Aを全体にまわしかけ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



★の代わりに、スーパーなどで販売されている肉じゃが用の水煮が使えます。
豚バラ肉の代わりに、牛バラ肉または牛ロース肉の切り落としを使ってもよいでしょう。
Aの調味料の代わりに、すき焼きのタレでも作れます。(大さじ3と1/2)

メニュー番号 102 鶏と大根の煮物

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「02」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約145kcal

塩分

約2.1g



低脂質

低糖質

I 材料(2人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	1/2枚(125g)
大根(1cm厚のいちょう切り)	250g
A {	しょうゆ 大さじ1と1/2
	みりん 大さじ1
	粉末だし 小さじ1

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 鶏肉と大根を材料表記載の切りかたで切る。大根は水に10分ほどさらして水気を切る。
- 2 内鍋に材料表の順に入れて、Aと粉末だしを入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



大根を水にさらすことで苦みをとります。

メニュー番号 **240** 豚の角煮「自動調理」キーを押し **2** を点灯 → **へ** **∨** で「40」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始調理時間
約**1時間50分**エネルギー
約**603kcal**塩分
約**2.3g**

I 材料(2人分)

豚バラ肉(かたまり)	400g
白ねぎ(5cm幅に切る)	1/2本
しょうが(薄切り)	ひとかけ
ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
水	300mL

※1人分も自動でできます。酒は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 豚肉は5cm角に、野菜は材料表記載の切りかたで切る。
- 2 内鍋に材料表の順に入れ本体にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 **103** 豚バラ大根「自動調理」キーを押し **1** を点灯 → **へ** **∨** で「03」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始調理時間
約**30分**エネルギー
約**156kcal**塩分
約**2.1g**

低脂質

I 材料(2人分)

豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	100g
大根(1cm厚のいちょう切り)	300g
しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
大葉	お好みで

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 大根と豚肉を材料表記載の切りかたで切る。大根は水に10分ほどさらして水気を切る。
- 2 内鍋に材料表の順に入れて、**A**とごま油を入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



豚バラ肉は、豚ロース肉に変えると低カロリーになります。

メニュー番号 ①32 豚肉のトマト煮こみ

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「32」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約1時間

エネルギー

約313kcal

塩分

約2.0g



低脂質

材料(2人分)

豚ロース肉(2〜3cm幅に切る)	200g
たまねぎ(薄切り)	3/4個(150g)
トマトの水煮(缶詰)	1/2缶(200g)
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

※1人分も自動でできます。★は2人分と同量、他は半量にします。



作りかた

- 1 豚肉とたまねぎを材料表記載の切りかたで切る。トマトの水煮は粗く刻む。
- 2 内鍋に材料表の順に全材料を入れる。(豚肉は1枚ずつ広げて入れる)
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



トマトの水煮の代わりに、同量の完熟トマトやトマトジュースも使えます。
ブラックペッパーやバジルを入れると味わいがアップします。

メニュー番号 ①35 豚バラと白菜のミルフィーユ

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「35」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約40分

エネルギー

約303kcal

塩分

約1.9g



材料(2人分)

白菜	250g
豚バラ肉	150g
塩、こしょう	各少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	200mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 白菜は1枚ずつ向きを交互にして、間に豚バラ肉を挟み層にする。
- 2 1を5cm幅に切って内鍋に入れ、塩こしょうとコンソメを振り、水を入れる。



- 3 本体にセットし、調理を開始する。



豚肉は疲労回復を促すビタミンB1が豊富です。

メニュー番号 ①54 コンビーフと豆腐の洋風煮

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「54」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約230kcal

塩分

約2.3g



低脂質 低糖質

Ⅰ 材料(2人分)

白ねぎ(薄く小口切り)	1/2本(60g)
コンビーフ(ほぐして入れる)	1缶(80g)
木綿豆腐(3~4cm角に切る)	1丁(320g)
チキンコンソメ	1個
黒こしょう(粗挽き)	少々
しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ1

まぜる

無水

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 豆腐は3~4cm角に切る。白ねぎは薄く小口切りにする。コンソメは砕いておく。
- 内鍋に白ねぎを入れ、コンビーフをスプーンや箸でほぐしながら入れたあと、黒こしょうをふる。
- 残りの材料も内鍋に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 ①40 すき焼き

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「40」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約255kcal

塩分

約2.5g



Ⅰ 材料(2人分)

白菜	100g	
白ねぎ	1/2本(60g)	
しいたけ	2枚	
しらたき	70g	
焼き豆腐(普通の豆腐でもOK)	半丁	
牛肉	150g	
春菊	30g	
A {	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2

無水

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 各具材を食べやすい大きさに切り、Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 内鍋に材料表の順に入れ、Aをかけ、本体にセットし、調理を開始する。

煮物 (肉料理／魚料理)

メニュー番号 250 チーズ入りミートボール

「自動調理」キーを押し[2]を点灯 → へ／で「50」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約309kcal

塩分

約1.2g



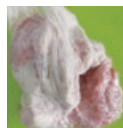
I 材料(2人分)

豚ミンチ肉	300g	
パン粉	1/4カップ(10g)	
牛乳	大さじ3	
ピザ用チーズ(とろけるチーズ)	50g	
塩、こしょう	各少々	
A {	トマトジュース(無塩)	1缶
	ウスターソース	大さじ2
	みりん	大さじ1

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 パン粉に牛乳をいれてふやかす。Aは予め混ぜ合わせておく。
ピザ用チーズは電子レンジで1分(500W時)加熱しやわらかくしておく。
- 2 豚肉に塩こしょうを入れ、よく混ぜてからパン粉を加えて粘り気が出るまでこねる。
※写真のように、薄手のビニール袋に入れるとこねやすいです。
その後、6等分してチーズを中に入れて丸める。



- 3 内鍋にミートボールを並べ、Aをまわし入れ本体にセットし、調理を開始する。



内鍋にミートボールを入れるときにローズマリーを加えて調理すると味わいが良くなります。

メニュー番号 253 鶏肉とさつまいものはちみつ煮

「自動調理」キーを押し[2]を点灯 → へ／で「53」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約308kcal

塩分

約1.7g



低脂肪

I 材料(2人分)

鶏むね肉	200g	
さつまいも	200g	
しょうが(薄切り)	1かけ	
A {	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	はちみつ	大さじ1
水	大さじ2	
黒いりごま	適量	

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、他は半量にします。



まぜる

作りかた

- 1 鶏肉をひと口大に切り30分ほど水にさらしたあと、水気を切る。ビニール袋にAと一緒に入れてもみこむ。
- 2 さつまいもをひと口大の乱切りにし、10分程水にさらしたあと水気を切る。
※水が濁ってきたときは水を入れ替える
- 3 内鍋にさつまいもとビニール袋に入れた鶏肉を調味料ごと入れ、薄切りにしたしょうがをのせる。
まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、器に盛り、黒ごまをふる。



鶏肉を水にさらすことで柔らかくできます。

メニュー番号 193 牛肉としめじの甘辛煮

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「93」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約88kcal

塩分

約1.6g



低脂質 低糖質

I 材料(4食分)

しめじ	1パック(160g)
牛こま切れ肉	100g
水	50mL
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1/2

※2食分も自動でできます。水は4食分と同量、他は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 2 内鍋にしめじを入れ、その上に牛肉を広げて乗せる。Aを加え、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



牛肉はまんべんなく広げましょう。

しめじは低糖質で食物繊維が豊富です。うまみもたっぷりで牛肉との相性抜群です。

メニュー番号 141 サバのみそ煮

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「41」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約169kcal

塩分

約2.1g



低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

サバ(皮側に十字に切れ目を入れる)	2切れ(1切れ100g)
白ねぎ(4cmに切る)	1/2本
しょうが(せん切り)	1かけ
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みそ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2

※1人分も自動でできます。酒は2人分と同量、他は半量にします。

予約

無水

作りかた

- 1 サバの臭みを取るため、切り身に熱湯をかけ水気を拭き取る。Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 2 白ねぎ、しょうがを材料表記載の切りかたで切る。
- 3 内鍋にサバの皮側を上にして重ならないように並べ、白ねぎとしょうがを入れ、Aをまわしかける。
- 4 本体にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 225 ぶり大根

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ へ で「25」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約40分

エネルギー

約117kcal

塩分

約1.9g



低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

ぶり	160g(1切れ80g)
大根(2cm厚の半月切り)	150g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
A {	砂糖 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1と1/2
	酒 大さじ2
	水 100mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 ぶりは熱湯をかけ、水気を切り、ひと切れを2等分する。Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 2 大根を2cm厚の半月切りに、しょうがはせん切りにする。
- 3 内鍋に材料表の順に材料を入れ、Aをまわしかける。
- 4 本体にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 121 たこと里いもの煮物

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「21」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約88kcal

塩分

約0.8g



低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

ゆでだこ	130g
里いも(冷凍)	250g
A {	砂糖 大さじ1と1/2
	酒 大さじ1と1/2
	みりん 大さじ1と1/2
	しょうゆ 大さじ1
だしパック	1

※1人分も自動でできます。酒は2人分と同量、他は半量にします。



作りかた

- 1 たこはひと口大に切り、塩水でさっと洗いぬめりを取る。
- 2 内鍋にだしパックとAを入れてから他の材料を入れる。
- 3 まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 ①19 煮魚

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「19」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

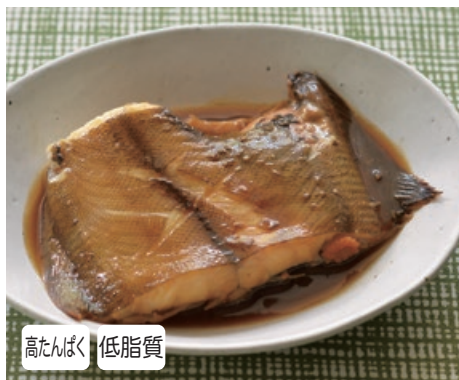
約25分

エネルギー

約113kcal

塩分

約1.6g



高たんぱく 低脂質

Ⅰ 材料(2人分)

白身魚の切り身	160g(一切れ80g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1/2
しょうが(薄切り)	ひとかけ
水	大さじ3

※1人分も自動でできます。★と水は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 内鍋に魚の皮を底につけないように入れ、残りの材料を入れる。
- 2 本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、皿に盛り付け、煮汁をかける。

メニュー番号 ①58 サバ缶じゃが

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「58」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約374kcal

塩分

約6.0g



高たんぱく 低脂質

Ⅰ 材料(2人分)

白ねぎ	1/2本(60g)
じゃがいも(男爵)	300g
しらたき	60g
サバ水煮缶	1缶(190g)
水	100mL
粉末だし	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ1/2

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 白ねぎは5mmくらいの幅で斜めに切る。じゃがいもは皮をむいて、やや大きめのひと口大に切る。しらたきはさっとゆがいて、食べやすい長さに切る。
- 2 内鍋に白ねぎ、じゃがいも、しらたきの順で入れ、その上にサバ水煮缶を水気を切り軽くほぐしたものを乗せ、Aを加える。まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



しょうがを入れることでさっぱりとした味わいとなり、箸が進む煮物です。
サバ缶はくずし過ぎないようにしましょう。

メニュー番号 159 ツナ豆腐

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「59」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約214kcal

塩分

約2.3g



高たんぱく 低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

白ねぎ	1本(120g)	
絹ごし豆腐	1丁(320g)	
ツナ水煮缶	1缶(140g)	
A	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ3
	鶏がらスープの素	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ1/2

※1人分も自動でできます。酒は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 白ねぎは5mmくらいの幅で斜めに切る。豆腐は3～4cm角に切る。
- 2 内鍋に白ねぎ、豆腐、ツナ水煮缶を缶汁ごとほぐしながら入れ、Aを加え本体にセットし、調理を開始する。



豆腐はくすれないよう、そっと内鍋に入れましょう。
ツナと豆腐は相性抜群です。ツナ缶は汁ごと入れることでうま味が出ます。

メニュー番号 104 筑前煮

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「04」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約40分

エネルギー

約184kcal

塩分

約2.1g



低脂質

I 材料(2人分)

A	鶏もも肉	1/2枚(125g)
	れんこん(乱切り)	60g
	ごぼう(乱切り)	40g
	にんじん(乱切り)	1/2本(100g)
	たけのこの水煮(薄切り)	50g
	干しいたけ(水でもどす)	3枚
B	こんにゃく	1/4枚(60g)
	酒	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	砂糖	大さじ1
	ごま油	適量
	塩	適量
	粉末だし	小さじ1/2

※1人分も自動でできます。
酒は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 Aはすべてひと口大に切る。れんこん、ごぼうは5分ほど水にさらしたあと、水気を切る。
- 2 こんにゃくをひと口大にちぎり、塩(分量外)を振ってもみ湯通しする。
- 3 内鍋に材料表の順に入れたあと、Bを材料に振りかけ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



★の代わりに、スーパーなどで販売されている筑前煮用の水煮が使えます。
ゆでた絹さやを添えると、色どりがよくなります。
長時間の予約調理では、にんじんが煮崩れる場合があります。



予 約



ま ぜ る



無 水

メニュー番号 105 かぼちゃの煮物

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「05」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約102kcal

塩分

約1.0g



低脂質

I 材料(2人分)

かぼちゃ	250g
A { しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2



予 約



無 水

※1人分も自動でできます。酒は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 かぼちゃは3〜4cm角に切り、一部皮をけする。Aはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 2 内鍋にかぼちゃの皮を下向きにして重ならないように並べる。Aを全体にまわしかける。
- 3 本体にセットし、調理を開始する。



お酒の代わりに同量の水でも作れます。

メニュー番号 106 八宝菜

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「06」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約226kcal

塩分

約1.2g



低脂質

低糖質

I 材料(2人分)

A { 豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	50g
シーフードミックス(えび、いか)	80g
B { 白菜(ひと口大に切る)	150g
パプリカ(ひと口大に切る)	50g
ピーマン(ひと口大に切る)	50g
にんじん(短冊切り)	50g
C { 酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
鶏からスープの素	小さじ1
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ1



まぜる



無 水

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 豚肉と野菜を材料表記載の切りかたで切る。
- 2 薄手のビニール袋に切った豚肉と片栗粉を入れ、振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋に豚肉、シーフードミックスの順に入れたあと、Bを材料表の順に入れる。シーフードミックスは凍ったままでもできます。
- 4 Cをかけ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 5 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



うずらの卵を添えたり、たけのこの水煮を入れてもよいでしょう。

メニュー番号 ①83 麻婆なす

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「83」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約159kcal

塩分

約1.6g



低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

豚ミンチ肉	80g
ピーマン	2個
なす	2本(200g)
おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
甜麺醤	小さじ2
水	150mL
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 なすはヘタを取り、タテに4等分に切り(太ければ6等分)、4cmくらいの長さに切る。
水に2分ほどさっとさらし、水気を切る。
- 2 ピーマンはヘタと種を取り、乱切りにする。
- 3 内鍋に材料表の順にAまで入れ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
※豚ミンチ肉は、ほぐしながら入れる。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



なすはナスニンという色素成分を含み、コレステロール上昇を抑える効果が期待されます。
かくし味として、にんにくチューブ少量を入れてもよいでしょう。

メニュー番号 ②52 たことマッシュルームのアヒージョ

「自動調理」キーを押し②を点灯 → へ／で「52」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約398kcal

塩分

約1.8g



低糖質

I 材料(2人分)

ゆでたこ	100g
むきエビ(冷凍)	100g
マッシュルーム	1パック(70g)
プチトマト	4個
パプリカ	小1個(60g)
おろしにんにく(またはにんにくチューブ)	小さじ1
オリーブオイル	1/2カップ
塩	少々
輪切り唐辛子	1つまみ
イタリアンパセリ	お好みで

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 たことマッシュルームは食べやすい大きさに切る。プチトマトはヘタを取り、パプリカは1cm角に切る。
- 2 内鍋に、おろしにんにくを入れ、イタリアンパセリ以外の材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、器に盛ってパセリをかける。



たことマッシュルームは加熱すると縮まるので、小さく切りすぎないようにしましょう。

メニュー番号 134 ひじきの煮物

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「34」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約40分

エネルギー

約282kcal

塩分

約1.8g



低脂質

材料(2人分)

ひじき(乾燥)	15g
にんじん(細切り)	20g
干しいたけ(水でもどす、細切り)	3枚
油揚げ(熱湯で油抜きする、細切り)	1枚
酒	大さじ2
みりん、しょうゆ、砂糖	各大さじ1
しいたけの戻し汁	大さじ3

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 ひじきは約20分水につけてもどす。その後2～3回水を変えてすすぎ水気を絞る。
- 2 干しいたけとにんじん、油揚げを細切りにする。
- 3 内鍋に材料表の順に材料を入れ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 107 おでん

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「07」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約1時間

エネルギー

約285kcal

塩分

約2.1g



高たんぱく

低脂質

材料(2人分)

大根(2～3cm厚さの輪切り)	2個(250g)
じゃがいも(4つに切る)	1個(200g)
こんにゃく(3等分に切る)	1/3個
ちくわ(半分に切る)	1本
ゆで卵	2個
さつま揚げ	4個
薄口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	400mL

※半量も自動でできます。★は2人分と同量、他は半量にします。

予約

作りかた

- 1 野菜とこんにゃく、ちくわを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットし、調理を開始する。



ひとこと

ゆで卵も自動で作れます。26ページに掲載しています。

カレー・シチュー

メニュー番号 138 鶏肉と完熟トマトの無水カレー

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「38」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約55分

エネルギー

約700kcal (ライス含む)

塩分

約2.5g



材料(2人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
たまねぎ(みじん切り)	大1個(250g)
完熟トマト(粗く刻む)	大1個(250g)
おろしにんにく(またはにんにくチューブ)	小さじ1
おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1
市販のカレールー	2～3皿分



カレールーは溶けやすくするため
くだいてください。

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 野菜と鶏肉を材料表記載の切りかたで切る。
- 内鍋の底に鶏肉を入れ、その上にくだいたカレールーを散らしてのせる。次にたまねぎ、トマトの順に入れる。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
- にんにく、しょうがを入れて、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 調理終了後、おたまで底から数回混ぜる。



完熟トマトの代わりに、同量のトマトの水煮缶詰を使っても作れます。

メニュー番号 109 ビーフカレー

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「09」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約586kcal (ライス含む)

塩分

約3.8g



材料(2人分)

牛肉(カレー用 ひと口大に切る)	100g
たまねぎ(くし切り)	1個(200g)
じゃがいも(8つ切り)	1個(150g)
にんじん(乱切り)	1/4本(50g)
水	250mL
市販のカレールー	2～3皿分
コンソメ(顆粒)	小さじ1



カレールーは溶けやすくするため
くだいてください。

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 野菜と牛肉を材料表記載の切りかたで切る。
- 内鍋の底に牛肉を入れ、その上にくだいたカレールーを散らしてのせる。次に、水、たまねぎ、じゃがいも、にんじんの順に入れる。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
- コンソメを入れて、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 調理終了後、おたまで底から数回混ぜる。



ルーの種類や食材の水分量でとろみが変わるので、水の量は調整してください。
かくし味として、インスタントコーヒー(小さじ1)、ウスターソース(大さじ1)を入れるとコクが出ます。

メニュー番号 130 キーマカレー

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「30」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約654kcal (ライス含む)

塩分

約3.2g



高たんぱく

材料(2人分)

合いびきミンチ肉(軽くほぐす)	150g
たまねぎ(みじん切り)	3/4個(150g)
完熟トマト(粗く刻む)	3/4個(150g)
セロリ(1cmの角切り)	30g
にんじん(みじん切り)	30g
なす(1cmの角切り)	1/2本(50g)
市販のカレールー	1皿分



カレールーは溶けやすくするため
くだいてください。

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 野菜を材料表記載の切りかたで切る。
- 2 内鍋の底にミンチ肉をほぐしながら入れ、その上にくだいたカレールーを散らしてのせる。
次に、たまねぎ、トマト、セロリ、にんじん、なすの順に入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、おたまで底から数回混ぜる。



完熟トマトの代わりに、同量のトマトの水煮缶詰を使っても作れます。
かくし味として、にんにくチューブ少量を入れてもよいでしょう。

メニュー番号 110 クリームシチュー

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「10」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約333kcal

塩分

約1.7g



材料(2人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	1/2枚(125g)
たまねぎ(くし切り)	1/2個(100g)
じゃがいも(8つ切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1/2本(100g)
市販のシチューの素(顆粒タイプ)	2~3皿分
水	250mL
牛乳	50mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 野菜と鶏肉を材料表記載の切りかたで切る。
- 2 内鍋の底に鶏肉を入れ、その上にシチューの素を散らしてのせる。次に、水、たまねぎ、じゃがいも、にんじんの順に入れる。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
調理終了後に牛乳を加え、おたまで底から数回混ぜる。



牛乳がないときは、コーヒーフレッシュ1~2個、またはクレーミングパウダーでも作れます。

カレー・シチュー

メニュー番号 153 サバ缶ドライカレー

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で53を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始



高たんぱく 低脂質

材料(2人分)

たまねぎ(みじん切り)	1個(200g)	
にんじん(みじん切り)	1/4本(50g)	
サバ水煮缶	1缶(190g)	
市販のカレールー	20g	
A	しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ1
	ウスターソース	小さじ2
	ケチャップ(またはトマトピューレ)	大さじ1



カレールーは溶けやすくするため
くだいてください。

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 たまねぎ、にんじんは、みじん切り、カレールーはくだいておく。
- 2 内鍋底にたまねぎを入れ、その上にくだいたカレールーを散らしてのせる。
次に、にんじん、サバ缶の順に入れる。(サバ缶は缶汁ごと、軽くほぐして入れる)
- 3 Aを入れて、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、おたまで底から数回混ぜる。

メニュー番号 164 シーフードとブロッコリーのシチュー

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「64」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始



高たんぱく 低脂質

材料(2人分)

たまねぎ	1/2個(100g)
ブロッコリー(小房に分けた分量)	1/2株(120g)
シーフードミックス(冷凍)	100g
しめじ	1/2パック(80g)
市販のシチューの素(顆粒タイプ)	2〜3皿分(約50g)
水	250mL
牛乳	50mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

予約

まぜる

作りかた

- 1 たまねぎは1.5cm幅のくし形切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。(ブロッコリーは大きめに分ける)
- 2 内鍋の底にたまねぎを入れ、その上にシチューの素を散らしてのせる。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
次に、水、ブロッコリー、シーフードミックス、しめじの順に入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後に牛乳を加え、おたまで底から数回混ぜる。

メニュー番号 165 たっぷりたまねぎのビーフシチュー

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「65」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約344kcal

塩分

約3.3g



材料(2人分)

たまねぎ	1.5個(300g)
にんじん	1/3本(60g)
ベーコン	50g
市販のビーフシチューの素(顆粒タイプ)	2～3皿分(約50g)
バター	10g
野菜ジュース(食塩無添加)	小1缶(160mL)
水	150mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 たまねぎは縦半分に切り、さらに3～4等分し、1個を6～8つに切り分ける。にんじんは乱切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- 2 内鍋の底にたまねぎ入れ、その上にシチューの素を散らしてのせる。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
次に、野菜ジュース、水、にんじん、ベーコン、バターの順に入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、おたまで底から数回混ぜる。



野菜ジュースが無いときは、同量の水でも作れます。

メニュー番号 176 どっさりキャベツカレー

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「76」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約636kcal (ライス含む)

塩分

約2.7g



高たんぱく

材料(2人分)

合びきミンチ肉	100g
たまねぎ	1個(200g)
キャベツ	1/4個(250g)
市販のカレールー	2～3皿分(50g)
水	250mL

カレールーは溶けやすくするため
ください。

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 たまねぎは薄くスライス、キャベツは芯を取り2cm幅の食べやすい大きさに切る。
- 2 内鍋の底にミンチ肉をほぐしながら入れ、その上にくだいたカレールーを散らしてのせる。
次に、水、たまねぎ、キャベツの順に入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、おたまで底から数回混ぜる。



キャベツは、スーパーなどで販売されているカット野菜を使うと便利です。

汁 スープ

メニュー番号 ①44 豚汁

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「44」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約98kcal

塩分

約1.6g



低脂質

① 材料(2人分)

豚バラ肉	70g
白菜	1枚(80g)
たまねぎ	1/4個(50g)
にんじん(いちょう切り)	1/4本(40g)
大根(いちょう切り)	80g
ごぼう(さがきにして水にさらす)	20g
水	300mL
粉末だし	小さじ1
みそ	30g
小ねぎ	適量

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 豚肉、白菜、たまねぎを食べやすい大きさに、にんじん、大根、ごぼうは材料表記載の切りかたで切る。
ごぼうは5分ほど水にさらして水気を切る。
- 2 内鍋に小ねぎ以外の材料を材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、器に盛って小ねぎをのせる。

メニュー番号 ①17 クラムチャウダー

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「17」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約254kcal

塩分

約2.9g



低脂質

① 材料(2人分)

あさりの水煮(缶詰・むき身)	1/2缶(30g)	
A {	厚切りベーコン(1cmの角切り)	20g
	たまねぎ(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	
あさりの水煮缶の汁50mL+水50mL	100mL	
牛乳	200mL	
塩、こしょう	各少々	

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 野菜とベーコンを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 薄手のビニール袋に薄力粉とAを入れ、袋を振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋に全材料を入れ、本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 126 ポトフ

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「26」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約1時間10分

エネルギー

約159kcal

塩分

約1.9g



低脂質 低糖質

材料(2人分)

たまねぎ(くし切り)	1/2個(100g)
じゃがいも(4~6つ切り)	1個(150g)
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80g
コンソメ(顆粒)	大さじ1
塩、こしょう	各少々
水	250mL

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、他は半量にします。



作りかた

- 野菜を材料表記載の切りかたで切る。
- 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、本体にセットし、調理を開始する。


ウインナーの代わりに、ベーコンを入れてもよいでしょう。
また、みりんを加えると味わいがアップします。

メニュー番号 123 ミネストローネ

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「23」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約35分

エネルギー

約58kcal

塩分

約1.4g



低脂質 低糖質

材料(2人分)

たまねぎ(1cmの角切り)	1/4個(50g)
トマト(1cmの角切り)	100g
セロリ(1cmの角切り)	15g
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)
ショートパスタ(9分程ゆでるもの)	15g
厚切りベーコン(1cmの角切り)	25g
コンソメ(顆粒)	大さじ1
塩、こしょう	各少々
水	300mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 野菜とベーコンを材料表記載の切りかたで切る。
- 内鍋に材料表の順に全材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。

汁 スープ

メニュー番号 166 野菜を食べるスープ

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「66」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間
約30分

エネルギー
約165kcal

塩分
約1.3g



低脂質 低糖質

材料(2人分)

キャベツ	約1/8個(120g)
にんじん	1/4本(50g)
しめじ	1/2パック(80g)
トマト	1個(180g)
ベーコン	40g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
パルメザンチーズ	大さじ2
水	300mL

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、他は半量にします。

予約

まぜる

作りかた

- キャベツは芯を取り、2cmくらいの幅の食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm厚のいちょう切り、しめじは小房に分ける。トマトはヘタを取って2cm角に切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



カレー風味の食べるスープです。冷蔵庫にあるお好みの野菜に変えても作れます。

メニュー番号 167 スンドゥブ

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「67」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間
約30分

エネルギー
約284kcal

塩分
約1.6g



低糖質

材料(2人分)

豚バラこま切れ肉	80g
白ねぎ	1/2本(60g)
キムチ	60g
絹ごし豆腐	小1丁(160g)
あさりの水煮(缶詰・むき身)	1/2缶(25g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と1/2
水	300mL
ごま油	小さじ1

※1人分も自動でできます。

水とめんつゆ、ごま油は2人分と同量、他は半量にします。

まぜる

作りかた

- 白ねぎは1cm幅の斜め切り、豆腐はスプーンなどで大きめのひと口大にこそげておく。(スプーンでこそぐことで味がしみこみやすくなります)
- 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
※豚肉は1枚ずつ広げて入れ、あさりの水煮は缶汁を半分加える。

メニュー番号 ① 11 ゆで卵

低脂質 低糖質

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「11」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約16分

エネルギー

約91kcal (1個)

塩分

約0.0g

材料

卵(Mサイズ)	1～4個
水	100mL

作りかた

- 1 内鍋に卵と水を入れ、本体にセットし、調理を開始する。
- 2 調理終了後はすぐに取り出し、流水につけて十分に冷ます。
※仕上がりは、卵の保存状態や大きさによって変わることがあります。

メニュー番号 ① 13 ゆでかぼちゃ・ゆでじゃがいも

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「13」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

ゆでかぼちゃ

低脂質

調理時間

約25分

エネルギー

約91kcal (100g)

塩分

約0.0g

ゆでじゃがいも

低脂質

調理時間

約25分

エネルギー

約76kcal (100g)

塩分

約0.0g

材料(2人分)

かぼちゃ(3～4cm角に切る)	300g
水	大さじ3

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 かぼちゃやじゃがいもを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 内鍋に水大さじ3を入れ、本体にセットし、調理を開始する。

材料(2人分)

じゃがいも(8つ切り)	300g
水	大さじ3

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、他は半量にします。

- 3 余熱で加熱が進むので、調理終了後はすぐに取り出す。

メニュー番号 ① 12 ゆでブロッコリー

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「12」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約16分

エネルギー

約21kcal

塩分

約0.0g



低脂質 低糖質

材料(2人分)

ブロッコリー(小房にわける)	1個(200g)
水	大さじ1

※ブロッコリーは小房に分けなくてもできますが、調理MAXの線を越えない大きさにしてください。

※1人分も自動でできます。水は2人分と同量、ブロッコリーは半量にします。

作りかた

- 1 ブロッコリーを小房にわけて水洗いする。
洗った水気を切らずに内鍋に入れる。



- 2 内鍋に水大さじ1を入れ、本体にセットし、調理を開始する。
- 3 余熱で加熱が進むので、調理終了後はすぐに取り出す。

メニュー番号 **147** **ポテトサラダ**

「自動調理」キーを押し **1** を点灯 → **へ** **∨** で「47」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約**20分**

エネルギー

約**205kcal**

塩分

約**1.1g**



低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

たまねぎ(みじん切りにし水にさらし水気を切る)	20g
じゃがいも(ひと口大に切る)	150g
にんじん(3mm厚のいちよう切り)	20g
卵	M1個
きゅうり(薄切り)	1/2本
ハム(薄切り)	2枚
A { マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
酢	少々

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 野菜とハムを材料表記載の切りかたで切る。切ったきゅうりは塩(分量外)を振り5分置いて水分を絞る。
- 2 内鍋にたまねぎ、じゃがいも、にんじん、卵の順に入れ、本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、卵を冷水で冷まして殻をむく。
- 4 ボウルにじゃがいも、にんじん、たまねぎ、卵を入れつぶしながらきゅうり、ハム、**A**であえる。



ひとメモ

お好みで**A**に練りからしを少々加えてもよいでしょう。

メニュー番号 237 蒸し野菜のサラダ(中華風)

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ へ で「37」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約16分

エネルギー

約73kcal

塩分

約0.6g



低脂質 低糖質

材料(2人分)

ピーマン	2個(60g)
パプリカ(赤・黄)	各1/2個(100g)
ブロッコリー(小房に分けた分量)	140g
顆粒中華だし	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

無水

作りかた

- 1 ピーマン、パプリカはヘタと種を取り、乱切り。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 内鍋に材料表の順に野菜を入れ、中華だしを全体に振りかけごま油をまわしかける。
- 3 本体にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 241 蒸し野菜

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ へ で「41」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約144kcal

塩分

約0.0g



低脂質

材料(1人分)

かぼちゃ(5mm厚に切る)	50g
ボイル済みコーン(2cm厚に切る)	60g
ブロッコリー(小房に分けた分量)	70g
にんじん(5mm厚の輪切り)	1/4本(50g)

クックトレイ

作りかた

- 1 野菜を材料表記載の切りかたで切る。
- 2 クックトレイに野菜を入れる。クックトレイの高さを超える場合は半分に切って超えないようにする。
- 3 内鍋に100mLの水を入れて、クックトレイを写真の向きにセットし、本体にセットし、調理を開始する。



イタリアンドレッシングなどお好みのドレッシングをかけてお召し上がりください。

メニュー番号 ①56 キャベツと豚バラのこくうま蒸し

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「56」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約507kcal

塩分

約2.9g



低糖質

I 材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	200g
キャベツ(2cm幅に切る)	1/6個(200g)
マヨネーズ	大さじ1と1/2
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



無水

作りかた

- 1 キャベツは芯を取り、2cmくらいの幅の食べやすい大きさに切る。Aはあらかじめ混ぜておく。
- 2 内鍋にキャベツを入れ、豚肉を広げてのせ、Aを加え本体にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 ①57 キャベツとツナのイタリアン蒸し

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「57」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約218kcal

塩分

約1.2g



低脂質

I 材料(2人分)

キャベツ(2cm幅に切る)	1/4個(300g)
ツナ缶	小1個(70g)
粉チーズ	大さじ3
塩	小さじ1/4
A 酢	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
粗挽き黒こしょう	少し多めに

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



まぜる



無水

作りかた

- 1 キャベツは芯を取り、2cmくらいの幅の食べやすい大きさに切る。
- 2 内鍋にキャベツを入れ、ツナ缶を缶汁ごと全て加え、Aを加える。まぜスティックと共に、本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



ひとひ

キャベツは火の通りが均一になるよう、だいたい同じ大きさに切りましょう。
ツナのうま味がキャベツの甘みを引き立てます。

加熱後はクックトレイが熱くなっています。
取り出すときは直接手で触れずに、乾いたふきんなどをご使用ください。

メニュー番号 177 サバ缶と野菜のホイル蒸し

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「77」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約258kcal

塩分

約2.0g



高たんぱく 低脂質 低糖質

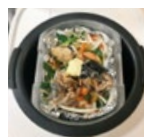
材料(1人分)

もやし	1/8パック(25g)	
にんじん	1/8本(25g)	
ニラ	1/8束(6g)	
たまねぎ	1/8個(25g)	
サバ水煮缶	1/2缶(95g)	
A {	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	バター	5g
	しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ1/4



作りかた

- 1 にんじんは2〜3mm幅のせん切り、ニラは2cmくらいの長さに切る。たまねぎはうす切り。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 切った野菜が種類ごとに固まらないよう、ビニール袋に入れ、振って混ぜる。
- 3 クックトレイにアルミホイルを敷いて野菜を入れ、サバ缶の缶汁を切ったのせ、Aをかける。
※サバ缶はくずさず、そのままのせましょう。
- 4 内鍋に水100mLを入れ、本体にセットしクックトレイを写真の向きでのせし、調理を開始する。
※クックトレイを本体にセットする際、アルミホイルが内ぶたのふちにかからないようにしてください。



メニュー番号 178 キャベツの半熟卵のせ

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「78」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約10分

エネルギー

約204kcal

塩分

約1.3g



低糖質

材料(2人分)

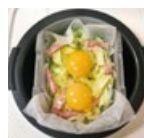
キャベツ	約1/8個(100g)
ベーコン	30g
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1/2
卵	2個



※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 キャベツ、ベーコンは2〜3mm幅くらいのせん切りにする。
- 2 クックトレイにクッキングシートを敷いて、材料表の順に入れる。
- 3 内鍋に水100mLを入れ、本体にセットしクックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。
※クックトレイを本体にセットする際、クッキングシートが内ぶたのふちにかからないようにしてください。



メニュー番号 129 ジャガイモの甘辛炒め

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「29」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約329kcal

塩分

約2.5g



低脂質

材料(2人分)

豚こま切れ(ひと口大に切る)	50g
たまねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
じゃがいも※メークイン(5mm幅の細切り)	1個(150g)
にんじん(細切り)	1/4本(50g)
ピーマン(細切り)	1個
しいたけ(細切り)	2枚
おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 野菜を材料表記載の切りかたで切る。じゃがいもは切って約5分水にさらしたあと、水気を切る。
- 2 内鍋に全材料を材料表の順に入れる。
※豚肉はほぐして入れる。
- 3 本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 120 野菜炒め

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「20」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約79kcal

塩分

約0.8g



低糖質

材料(2人分)

カット野菜 (キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし)	200g
豚バラ肉(薄切り)	80g
塩、こしょう	各少々

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 豚肉は3～4cmの幅に切る。
- 2 内鍋に豚肉を入れ、その上に野菜をのせ、塩、こしょうを振り本体にまぜスティックと共にセットし、調理を開始する。



★スーパーなどで販売されている野菜炒め用のカット野菜が便利です。
豚バラ肉の代わりに、ハム、ソーセージ、ベーコンなども使えます。
かくし味として、適量のオイスターソース、ごま油をかけるとさらに美味しくなります。

メニュー番号 128 チンジャオロース

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「28」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約196kcal

塩分

約1.4g



低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

A	ピーマン(細切り)	中3個(60g)
	たけのこ水煮	80g
	牛バラ肉(薄切り)	100g
	片栗粉	小さじ2
	ごま油	小さじ1
B	おろしにんにく(またはにんにくチューブ)	小さじ1
	おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ2
	オイスターソース	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	黒こしょう	お好みで

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 ピーマン、たけのこ水煮は細切りにする。
- 2 牛肉は細切りにして、薄手のビニール袋に細切りにした牛肉と片栗粉小さじ2を入れ、振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋にごま油をひきAとBを入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 161 鶏とブロッコリーのオイスター炒め

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「61」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約212kcal

塩分

約1.8g



高たんぱく 低脂質 低糖質

I 材料(2人分)

鶏もも肉	小1枚(200g)
たまねぎ	1/2個(100g)
ブロッコリー(花蕾のみ)	1/2株(80g)
しめじ	1/2パック(80g)
ごま油	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 たまねぎは1cmくらいの幅のスライス、しめじは石づきを外し小房に分ける。
ブロッコリーも小房に分ける。鶏もも肉は3cm角くらいのひと口大に切る。
※鶏肉は大きすぎると火の通りが悪くなるので気を付けましょう。
- 2 薄手のビニール袋に鶏肉と片栗粉を入れ、振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 155 豚肉のしょうが焼き

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ ✓ で「55」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約342kcal

塩分

約2.5g



材料(2人分)

豚ロースしょうが焼き用肉	約6枚(200g)
たまねぎ(1cm厚に切る)	1/2個(100g)
A { めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
砂糖	小さじ1
しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 たまねぎは1cm幅くらいの薄切りにする。
- 2 豚肉にしょうがチューブをまんべんなく広げる。
- 3 内鍋にたまねぎをほぐして入れ、上に1枚ずつ豚肉を広げてのせ、Aを加え本体にセットし、調理を開始する。

メニュー番号 160 野菜のコンビーフ炒め

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ ✓ で「60」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約124kcal

塩分

約0.7g



低脂質 低糖質

材料(2人分)

キャベツ(2cm幅に切る)	1/8個(150g)
にんじん(3mm厚に切る)	1/2本(100g)
コンビーフ	1/2缶(40g)
バター	10g
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



作りかた

- 1 キャベツは芯を取り、2cm幅くらいの食べやすい大きさに切る。にんじんは3mmくらいの厚さのいちよう切り。
- 2 ボウルにコンビーフを入れ、片栗粉を加え混ぜほぐす。
- 3 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。



コンビーフは野菜との相性抜群。コンビーフのうま味と野菜の甘みを楽しめる1品です。

メニュー番号 162 鶏肉とピーマンのナポリタン風炒め

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「62」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約253kcal

塩分

約1.5g



高たんぱく 低脂質

1 材料(2人分)

鶏もも肉	小1枚(200g)
たまねぎ	1/2個(100g)
ピーマン	4個(120g)
オリーブオイル	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々
片栗粉	小さじ2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 たまねぎは1cm幅のスライス、ピーマンはヘタと種を取り、縦4等分に切る。鶏肉は3cm角くらいのひと口大に切る。
※鶏肉は大きすぎると火の通りが悪くなるので気を付けましょう。
- 2 薄手のビニール袋に鶏肉と片栗粉を入れ、振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 163 豚キムチ

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「63」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約367kcal

塩分

約2.8g



1 材料(2人分)

豚こま切れ肉	180g
たまねぎ	大1/2個(150g)
ニラ	30g
キムチ	100g
塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ2
酒	大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうがチューブ(またはおろししょうが)	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

予約

まぜる

無水

作りかた

- 1 たまねぎは2cm幅のくし形に切り、ニラは4cmくらいのざく切り。
- 2 薄手のビニール袋に豚肉と片栗粉を入れ、振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
※たまねぎは、ほぐして入れましょう。
豚肉はくっつきやすいので1枚づつ拵げて入れる。半分を底に、残りをたまねぎの上にのせる。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 247 ピリ辛チャプチェ

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ へ で「47」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約16分

エネルギー

約248kcal

塩分

約2.9g



低脂質

※1人分も自動でできます。
材料は半量にします。

I 材料(2人分)

豚こま切れ肉	100g
しょうゆ	大さじ1と1/2
コチュジャン	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
いりごま	大さじ1
白ねぎ	1/2本(80g)
ピーマン	2個(60g)
にんじん	1/4本(50g)
しいたけ	2枚
春雨(乾)(熱湯に1分浸して水を切る)	60g

まぜる

作りかた

- 1 春雨は熱湯に約1分浸し柔らかくなったら水を切り、包丁で半分の長さに切る。(やけどに注意してください)
- 2 白ねぎは5mm幅の斜め薄切り、ピーマンはヘタと種を取り7～8mmくらいの細切りに、にんじんは千切りに、しいたけは7～8mmくらいのスライスにする。
- 3 ボウルにAの調味料を入れ混ぜ、豚肉を加え混ぜておく。
- 4 内鍋に豚肉をAの調味料ごと入れたあと、野菜を材料表の順に入れ、最後に春雨を入れて、まぜスティックと共に本体にセットする。
- 5 加熱終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。
※まぜスティックに春雨が絡んだときは、箸でスティックからそっと外してください。



ひとメモ

お好みで、すりおろしにんにく(またはにんにくチューブ)を入れてもよいでしょう。

メニュー番号 251 焼き餃子(冷凍食品)

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ へ で「51」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約220kcal

塩分

約1.4g



低脂質

I 材料(2人分)

冷凍餃子(水、油不要な商品) 10個

※12個でも作れますが、焼き目がつきにくくなります。

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 内鍋に写真のように並べて本体にセットし、調理を開始する。



メニュー番号 152 タコライス

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「52」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約40分

エネルギー

約174kcal (1食分)

塩分

約1.9g (1食分)



低脂質 低糖質

I 材料(4食分)

たまねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
合びきミンチ肉	200g
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1と1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と1/2
粗挽き黒こしょう	少々

A

※2食分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

無水

作りかた

- 1 たまねぎは、みじん切りにする。
- 2 内鍋にたまねぎを入れ、その上に合びきミンチをのせ、にんにくチューブとAを加える。
まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、へらでほぐしながらかき混ぜ、全体を混ぜ合わせる。
※シリコン製、樹脂製、木製のへらを使用してください。



ひとひめ

ごはんのにのせてタコライスに。タコスとして食べてもOKです。

メニュー番号 **248** おかゆ「自動調理」キーを押し **2** を点灯 → **へ** **✓** で「48」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約**50分**

エネルギー

約**178kcal**

塩分

約**0.0g**

低脂質

材料

白米の量：水の量

<全がゆ>

0.5合(75g)：水位線おかゆ0.5

1合(150g)：水位線おかゆ1

<五分かゆ>

0.5合(75g)：水位線おかゆ1

まぜる

作りかた

- 1 白米を洗いザルにあげる。
- 2 内鍋に白米を入れて水加減し、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
※まぜスティックを使うことでむらなく仕上げられます。

メニュー番号 **124** トマトリゾット「自動調理」キーを押し **1** を点灯 → **へ** **✓** で「24」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約**30分**

エネルギー

約**355kcal**

塩分

約**2.2g**

低脂質

材料(2人分)

白米	0.5合(75g)
トマトの水煮(缶詰、実は刻む)	1/4缶(100g)
たまねぎ(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
おろしにんにく(またはにんにくチューブ)	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
水	150mL
粉チーズ	お好みで
パセリ	お好みで

まぜる

※1人分も自動でできます。
水は2人分と同量、他は半量にします。

作りかた

- 1 白米を洗って水気を切り内鍋に入れる。
- 2 野菜とベーコンを材料表記載の切りかたで切る。
- 3 内鍋に粉チーズとパセリ以外の材料を材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 お好みで、粉チーズ、パセリを振りかける。



トマトの水煮の代わりに、同量のトマトピューレも使えます。
おろしにんにくは、同量のチューブやパウダーも使えます。

メニュー番号 ①43 パエリア

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「43」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約75分

エネルギー

約381kcal

塩分

約0.9g



低脂質

① 材料(2人分)

白米	1合(150g)
シーフードミックス	80g
あさり(から無し)	50g
トマト	1/2個
たまねぎ(粗めのみじん切り)	30g
パプリカ(赤)(1cmの角切り)	1/4個
パプリカ(黄)(1cmの角切り)	1/4個
白ワインまたは酒	大さじ1
サフラン	少々
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2
塩、こしょう	各少々

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 白米を洗い内鍋に入れ、炊きこみの「1」の線まで水を入れる。
- 2 野菜を材料表記載の切りかたで切る。シーフードミックスは白ワインまたは酒をまぶす。
- 3 内鍋に塩、こしょう以外の残りの材料を入れたあと、本体にセットし、調理を開始する。
- 4 できあがったら全体を混ぜ、塩こしょうで味を整える。

メニュー番号 ①73 コンビーフ炊き込みご飯

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「73」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約55分

エネルギー

約389kcal

塩分

約1.5g



低脂質

① 材料(2人分)

白米	1合(150g)
ごぼう	1/4本(30g)
コーン	50g
コンビーフ	1/2缶(40g)
酒	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	小さじ1
塩	1つまみ
白こしょう	少々

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 白米を洗い内鍋に入れ、炊きこみの「1」の線まで水を入れる。
- 2 ごぼうは細めで、短めのさがきにし、水に5分程さらして水気を切る。(水が濁ってきたときは水を入れ替える)コンビーフは箸でほぐしておく。
- 3 内鍋に残りの材料を入れて本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせる。

メニュー番号 ①74 きのこのリゾット

「自動調理」キーを押して①を点灯 → へ／で「74」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約311kcal

塩分

約1.0g



低脂質

※1人分も自動でできます。
 水は2人分と同量、他は半量にします。

① 材料(2人分)

白米	0.5合(75g)
たまねぎ	1/4個(50g)
しめじ	1/2パック(40g)
エリンギ	1/2パック(50g)
ベーコン	25g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
バター	10g
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
牛乳	100mL
水	80mL
粉チーズ	大さじ2

作りかた

- 1 白米は洗って水気を切り、内鍋に入れる。
- 2 たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。エリンギは横半分に切り、縦に6〜8等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 内鍋に材料表の順に入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせる。

メニュー番号 168 カルボナーラ

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「68」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約462kcal

塩分

約3.8g



高たんぱく

I 材料(2人分)

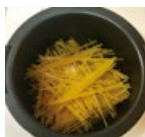
スパゲッティ(7分ゆで1.6mmのもの)	150g	
ベーコン	50g	
しめじ	1/2パック(80g)	
A {	水	300mL
	バター	15g
	塩	小さじ1/2
	牛乳	大さじ2
卵黄	2個	
ピザ用チーズ(とろけるチーズ)	大さじ4	
粗びき黒こしょう	少し多め	

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
- 2 内鍋にAを入れ、スパゲッティを半分に折って写真のように十字に重ねて内鍋に入れる。ベーコンとしめじを加え、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。



- 3 調理終了後、外ぶたを開けチーズを入れて溶けるまで箸で混ぜる。
- 4 続けて卵黄と黒こしょうを入れ、箸で混ぜてできあがり。



ひとメモ

スパゲッティは一か所で固まらないよう、十字にばらけて入れてください。

メニュー番号 169 ツナとねぎのペペロンチーノ

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「69」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約297kcal

塩分

約3.5g



低脂質

I 材料(2人分)

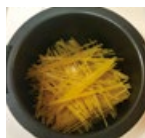
スパゲッティ(7分ゆで1.6mmのもの)	150g
オリーブオイル	大さじ1
白ねぎ(青い部分も含む)	1本(90g)
ツナ缶	小1缶(70g)
水	300mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1
塩	小さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 白ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
※青い部分も使いましょう。
- 2 スパゲッ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 内鍋に残りの材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
※ツナ缶は余分な油は切りましょう。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせる。



ひとメモ

スパゲッティは一か所で固まらないよう、十字にばらけて入れてください。

メニュー番号 170 和風ツナパスタ

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「70」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約356kcal

塩分

約3.0g



材料(2人分)

スパゲッティ(7分ゆで1.6mmのもの)	150g
オリーブオイル	大さじ1
ピーマン	2個(60g)
たまねぎ	1/4個(50g)
しめじ	1/2パック(80g)
ツナ缶	小1缶(70g)
水	300ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1
バター	10g
粗びき黒こしょう	少々

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 ピーマンはヘタと種を取り、1cm幅に切る。たまねぎは2mmの厚さにスライス、しめじは小房に分ける。
- 2 スパゲッ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。
※めんの入れかたは、「ツナとねぎのペペロンチーノ」の写真を参照ください。
- 3 内鍋に残りの材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせる。



スパゲッティは一か所で固まらないよう、十字にばらけて入れてください。

メニュー番号 171 トマトとベーコンのパスタ

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「71」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約346kcal

塩分

約3.3g



材料(2人分)

スパゲッティ(7分ゆで1.6mmのもの)	150g
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	50g
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1
トマト水煮缶(ダイスカット)	1缶(400g)
水	200mL
塩	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 スパゲッ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。
※めんの入れかたは、「ツナとねぎのペペロンチーノ」の写真を参照ください。
- 3 内鍋に残りの材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせる。



スパゲッティは一か所で固まらないよう、十字にばらけて入れてください。

メニュー番号 ①72 トマトクリームパスタ

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「72」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約421kcal

塩分

約3.9g



Ⅰ 材料(2人分)

スパゲッティ(7分ゆで1.6mmのもの)	150g
オリーブオイル	大さじ1
ウインナー	2本
トマトジュース(無塩)	1缶(190mL)
牛乳	200mL
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	20g
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1
塩	小さじ1/2

※1人分も自動でできます。

トマトジュースは2人分と同量、他は半量にします。

まぜる

作りかた

- 1 ウインナーは5mm厚の輪切りにする。
- 2 スパゲッ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。
※めんの入れかたは、「ツナとねぎのペペロンチーノ」の写真を参照ください。
- 3 内鍋に残りの材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせる。



スパゲッティは一か所で固まらないよう、十字にばらけて入れてください。

メニュー番号 ①25 焼きそば

「自動調理」キーを押し①を点灯 → へ／で「25」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約16分

エネルギー

約490kcal

塩分

約3.4g



Ⅰ 材料(1人分)

カット野菜(キャベツ、にんじんなど)	75g	
豚バラ肉	30g	
焼きそば用蒸しめん	1玉(150g)	
A {	ウスターソース(粉末ソースでも可)	大さじ2
	みりん	大さじ1
	塩、こしょう(粉末ソースを使うときは不要です)	
	各少々	

まぜる

無水

作りかた

- 1 焼きそばのめんは半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 内鍋に豚肉、野菜を入れ、めんをほぐしながら入れ、Aをかける。
- 3 まぜスティックと共に、内鍋を本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、全体を混ぜ合わせてなじませる。

メニュー番号 **133** カレーうどん

「自動調理」キーを押し **1** を点灯 → **へ** **✓** で「33」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約**25分**

エネルギー

約**450kcal**

塩分

約**3.3g**



Ⅰ 材料(1人分)

たまねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
にんじん(短冊切り)	20g
油揚げ(細切り)	1/2枚
ゆでうどん	1玉
牛肉(薄切り)	50g
A { 片栗粉	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
水	200mL

まぜる

作りかた

- 1 野菜と牛肉、油揚げを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 薄手のビニール袋に牛肉と**A**を入れて袋を振ってまんべんなくまぶす。
- 3 内鍋に材料表の順に材料を入れ、まぜスティックと共に本体にセットし、調理を開始する。(めんは水にくぐらせてほぐして入れる)



ひとメモ

ゆでうどんの代わりに冷凍うどんでも作れますがその場合、まぜスティックをセットせず、調理終了後に、全体をかき混ぜて味をなじませるようにしてください。

2 段調理

加熱後はクックトレイが熱くなっています。
取り出すときは直接手で触れずに、乾いたふきんなどをご使用ください。

W

メニュー番号 139 エビチリ & ごはん

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「39」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約269kcal (ごはん含まず)

塩分

約1.9g



高たんぱく 低脂質

材料(1人分)

<エビチリ>

えび(殻つき)	80g
卵白	1/2個分
片栗粉	大さじ1
たまねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
ケチャップ	大さじ3
A 鶏ガラスープの素	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/4

<ごはん>

白米	0.5合または1合
----	-----------



作りかた

- 1 えびは殻をむき背わたを取り、卵白をからめて片栗粉をまぶす。
- 2 えびと切ったたまねぎとAをよく混ぜ合わせ、クックトレイに入れる。
- 3 内鍋に白米を水加減し、本体にセットし、クックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。



メニュー番号 136 スペイン風オムレツ & ごはん

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「36」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約138kcal (ごはん含まず)

塩分

約0.6g



低脂質

材料(1~2人分)

<スペイン風オムレツ>

A ベーコン(ひと口大に切る)	2枚
じゃがいも(1cmの角切り)	1/4個(40g)
たまねぎ(みじん切り)	1/8個(25g)
卵	Mサイズ 2個
ピザ用チーズ(とろけるチーズ)	20g
バター	適量
塩、こしょう	各少々

<ごはん>

白米	0.5合または1合
----	-----------



作りかた

- 1 野菜とベーコンを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 クックトレイの内側の底から1/3程度の高さまで多めにバターを塗る。
- 3 溶いた卵にAとチーズ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせクックトレイに入れる。
- 4 内鍋に白米を水加減し、本体にセットし、クックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。



2 段調理

加熱後はクックトレイが熱くなっています。
取り出すときは直接手で触れずに、乾いたふきんなどをご使用ください。

メニュー番号 ②45 チーズかけ温野菜 & スープ

「自動調理」キーを押し②を点灯 → へ／で「45」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約25分

エネルギー

約325kcal

塩分

約1.5g



低脂質

I 材料(1人分)

<温野菜>

ブロッコリー(子房に分ける)	1/4株(60g)
じゃがいも(2cm角に切る)	小1/2個(40g)
ピーマン(2cm角に切る)	1個
ウインナー	2本
塩、こしょう	各少々
オリーブオイル	適量
ピザ用チーズ(とろけるチーズ)	40g

<スープ>

たまねぎ(くし切り)	40g
ベーコン(ひと口大に切る)	15g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	200mL
こしょう	適量



作りかた

- 1 野菜とベーコンを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 クックトレイに温野菜の材料を入れ、塩、こしょうとオリーブオイルをかけチーズをのせる。
- 3 内鍋にスープの材料を入れ、本体にセットし、クックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。



メニュー番号 ②42 鶏のさっぱり蒸し & ごはん

「自動調理」キーを押し②を点灯 → へ／で「42」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約197kcal (ごはん含まず)

塩分

約1.1g



低脂質

I 材料(1人分)

<鶏のさっぱり蒸し>

鶏もも肉(ひと口大に切る)	一枚 125g	
おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1/2	
A {	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2

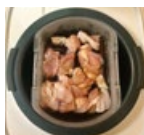
<ごはん>

白米	0.5合または1合
----	-----------



作りかた

- 1 クックトレイにひと口大に切った鶏肉を入れしょうがとAを加える。
- 2 内鍋に白米を水加減し、本体にセットし、クックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。



加熱後はクックトレイが熱くなっています。
取り出すときは直接手で触れずに、乾いたふきんなどをご使用ください。

メニュー番号 243 肉豆腐 & 枝豆

「自動調理」キーを押し②を点灯 → へ✓で「43」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約20分

エネルギー

約615kcal

塩分

約2.5g



高たんぱく

Ⅰ 材料(1人分)

<肉豆腐>

豆腐(8つに切る)	1/2丁	
牛薄切り肉	100g	
A {	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	水	大さじ1

<枝豆>

枝豆(冷凍)	100g
--------	------



作りかた

- 1 内鍋に豆腐、その周りに牛肉を入れ、混ぜ合わせたAをまわしかけ、本体にセットする。
- 2 クックトレイに枝豆を入れ、内鍋に写真の向きでのせ、調理を開始する。



- 3 枝豆はお好みで塩をふる。

メニュー番号 246 ハヤシライス

「自動調理」キーを押し②を点灯 → へ✓で「46」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約45分

エネルギー

約689kcal (ライス含む)

塩分

約2.8g



高たんぱく

Ⅰ 材料(1人分)

<ハヤシライスの具>

牛肉	70g
たまねぎ(薄切り)	1/4個(40g)
しめじ	1/4パック(20g)
市販のハヤシライスのルウ	1皿分
水	100mL

<ごはん>

白米	0.5合または1合
----	-----------



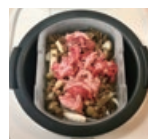
作りかた

- 1 しめじは小房に分ける、たまねぎは薄切りにする。
ハヤシライスのルウは
溶けやすくするためにくたく。



- 2 クックトレイに牛肉、ルウを入れ、その上にたまねぎ、しめじ、水の順に入れる。

- 3 内鍋に白米を水を加減し、本体にセットし
クックトレイを写真の向きでのせ、
調理を開始する。



- 4 調理終了後、クックトレイの中をスプーンでかき混ぜ合わせる。

2 段調理

加熱後はクックトレイが熱くなっています。
取り出すときは直接手で触れずに、乾いたふきんなどをご使用ください。

メニュー番号 244 親子丼

「自動調理」キーを押し ② を点灯 → へ 〽 で「44」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始



高たんぱく 低脂質

Ⅰ 材料(1人分)

<親子丼の具>

鶏もも肉	80g
たまねぎ(薄切り)	1/4個(40g)
しいたけ(薄切り)	1枚
卵	Mサイズ1個
A {	しょうゆ 大さじ2/3
	みりん 小さじ1
	砂糖 小さじ1

<ごはん>

白米	0.5合または1合
----	-----------



作りかた

- 1 鶏肉はひと口大に、たまねぎとしいたけは薄切りにする。
- 2 クックトレイに**卵以外の材料**を材料表の順に入れ、**A**をかける。
- 3 内鍋に白米を水加減し、本体にセットし
クックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。



- 4 調理終了後、ふたを開け溶き卵をまわし入れ、ふたを閉めて1分程度放置して出来上がり。

メニュー番号 228 鍋焼きうどん & ごはん

「自動調理」キーを押し ② を点灯 → へ 〽 で「28」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始



高たんぱく 低脂質

Ⅰ 材料(1人分)

<鍋焼きうどん>

うどん玉(煮込み用)	1/2玉(100g)
鶏もも肉(一口大に切る)	30g
白ねぎ(薄切り)	10g
しいたけ(薄切り)	1枚
卵	Mサイズ1個
油揚げ(細切り)	10g
だし汁	100mL
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

<ごはん>

白米	0.5合または1合
----	-----------



作りかた

- 1 野菜と鶏肉、油揚げを材料表記載の切りかたで切る。
- 2 クックトレイに**卵以外の**鍋焼きうどんの材料を入れる。
- 3 内鍋に白米を水加減し、本体にセットし
クックトレイを写真の向きでのせ、調理を開始する。



- 4 調理終了後、ふたを開けうどんに卵を割り入れ、ふたを閉めて1~2分置いてできあがり。

メニュー番号 236 簡単ローストビーフ

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ 36 を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約1時間10分

エネルギー

約257kcal

塩分

約2.4g



高たんぱく 低脂質

材料(2人分)

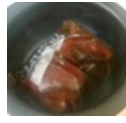
牛赤身固まり肉※肉の厚みは6cm以下のもの(ももやウデ)	400g
塩	1.5g
粗びき黒こしょう	適量
たまねぎ(すりおろす)	小1/2個(80g)
おろしにんにく(またはにんにくチューブ)	小さじ1
A おろししょうが(またはしょうがチューブ)	小さじ1
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ4

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

無水

作りかた

- 1 牛肉に塩、粗びき黒こしょうを全体にまんべんなくまぶし、10分ほど置く。
たまねぎはおろして軽く水気を切り、Aの他の材料と混ぜ合わせておく。
- 2 食品用調理袋に牛肉とAを入れる。
- 3 内鍋に食品用調理袋入れ、袋の周りに水を入れながら袋の空気を抜く。
空気が抜けたら袋を閉じて調理MAXの線まで水を入れ本体にセットし、調理を開始する。
※食品用調理袋が浮いてくる場合は、内鍋の上にクックトレイをセットして押さえてください。
- 4 調理終了後袋を取り出し、室温で30分ほど休ませてから、袋から取り出し、好みの厚さに切る。
※袋を取り出すときは、高温に注意してください。



お好みで、作りかた1と2の間にフライパンで表面に焼き目を付けると香ばしくなります。
食品調理用袋は、耐熱温度100℃以上のものをご使用ください。

メニュー番号 122 温泉卵

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ 22 を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約35分

エネルギー

約92kcal (1個)

塩分

約0.1g (1個)



低脂質 低糖質

材料(2人分)

卵(Mサイズ 冷蔵のもの)	1~4個
めんつゆ	お好みで

作りかた

- 1 内鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度の水を入れる。
- 2 本体にセットし、調理を開始する。
※仕上がりは、卵の保存状態や大きさによって変わることがあります。

メニュー番号 233 サラダチキン(タンドリー味)

「自動調理」キーを押し ② を点灯 → へ へ で「33」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約1時間10分

エネルギー

約338kcal

塩分

約1.0g



高たんぱく 低糖質

I 材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)
プレーンヨーグルト	大さじ2
カレー粉	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
にんにくチューブ(またはおろしにんにく)	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 鶏肉は皮を取り、フォークなどで全体を軽く刺して、混ぜ合わせたAを全体にまぶす。
- 食品用調理袋に1を入れる。
(空気を抜いて食材に密着させる)
- 内鍋に食品用調理袋を入れ、袋の周りに水を入れながら袋の空気を抜く。



空気が抜けたら袋を閉じて調理MAXの線まで水を入れ本体にセットし、調理を開始する。

※食品用調理袋が浮いてくる場合は、内鍋の上にクックトレイをセットして押さえてください。



- 調理終了後袋を取り出し、室温で30分ほど休ませてから、袋から取り出し、好みの厚さに切る。

※袋を取り出す時は高温に注意してください。



食品調理用袋は、耐熱温度100℃以上のものをご使用ください。

スイーツ・パン

メニュー番号 108 りんごのコンポート

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「08」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始



低脂質

材料(2人分)

りんご(8等分に切る)	1個
砂糖	25g
白ワイン	大さじ1

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。



無水

作りかた

- 1 りんごは8等分にして皮と芯をとる。
- 2 内鍋に全材料を入れ、本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。



お好みでシナモンパウダーや生クリームをかけるとさらに美味しくいただけます。

メニュー番号 118 焼きいも

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「18」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始



低脂質

材料(2人分)

さつまいも	500g(1本250g)
水	250mL

※1人分も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 さつまいもを水洗いし、全体が水に浸るようにして約15分置く。
- 2 内鍋にさつまいもを入れ、水を入れ本体にセットし、調理を開始する。
※さつまいもが内鍋に入らないサイズのときは、カットして入れる。

スイーツ・パン

メニュー番号 227 スポンジケーキ

「自動調理」キーを押し 2 を点灯 → へ へ で「27」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間	エネルギー	塩分
約1時間15分	約275kcal (1/8個)	約0.1g (1/8個)



※半量も自動でできます。材料は半量にします

材料(1台分)

<スポンジケーキ>

A	市販のスポンジケーキミックス	200g
	卵(Mサイズ 冷蔵のもの)	3個
	牛乳(冷蔵のもの)	75mL

<デコレーション用ホイップクリーム>

	生クリーム	200mL
	砂糖	15g
	バニラエッセンス	適量
	いちご(フルーツはお好みで)	20個

作りかた

- 1 ボウルにAを入れなめらかになるまで混ぜ合わせる。
※ハンドミキサーを使うと便利です。(4~5分かかります)
- 2 内鍋の内側の底から1/3程度の高さまで多めにバターを塗る。
- 3 内鍋に1を入れ、ゆすって表面をならし、手で鍋の底をトントンと数回たたいて空気を抜いてから本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、内鍋から取り出す。
※ケーキが内鍋から外れにくい場合は、内鍋とケーキに間にへらを入れてすき間を作ると取り出しやすくなります。
- 5 冷ましてからデコレーションする。
※デコレーション用のホイップクリームの作りかたは、生クリームのパッケージを参照ください。



かくし味として、2のスポンジケーキの生地に適量のラム酒を、ホイップクリームに適量のブランデーを入れるとさらに美味しくなります。

メニュー番号 145 いちごジャム

「自動調理」キーを押し 1 を点灯 → へ へ で「45」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間	エネルギー	塩分
約30分	約475kcal	約0.0g



低脂質

材料

	いちご(へたを取って水で洗う)	250g
	砂糖	100g
	レモン(5mmの半月切り)	1/2個



※半量も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

- 1 内鍋にへたを取り、水で洗ったいちごと砂糖の半量を入れ1時間置く。
- 2 1時間後、内鍋に残りの砂糖とレモンを入れ本体にセットし、調理を開始する。



メニュー番号 **226** 釜プリン

「自動調理」キーを押して[2]を点灯 → へ／で「26」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約30分

エネルギー

約156kcal

塩分

約0.1g



低脂質

Ⅰ 材料(4人分)

<プリン>

A	卵(Mサイズ)	2個
	砂糖	50g
	牛乳	250mL

<カラメル>

砂糖	50g
水	小さじ2
足し水	大さじ1

※半量も自動でできます。材料は半量にします。

作りかた

1 <カラメルを作る>

ガラス製の耐熱容器に砂糖50gと水小さじ2を入れ、500Wの電子レンジで3分加熱する。
 ※砂糖と水を混ぜないで加熱してください。
 3分経過後、写真のような飴色の液体になるまで10秒ずつ様子を見ながら加熱する。
 飴色になったら、やけどしないようなべつかみで取り出し、容器ごとゆすって混ぜる。その後、大さじ1の足し水を加えて金属製の熱に強いスプーンでよく混ぜる。
 ※足し水を加えるときは、跳ねに気を付けながら少しずつ入れてください。



- 2 内鍋にカラメルを入れる。カラメルが固まってから、混ぜ合わせたAをこしながら内鍋に入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除く。本体にセットし、調理を開始する。
- 3 調理終了後、粗熱をとって内鍋ごと冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
- 4 ゴムべらでプリンの側面を内鍋に沿って1周する。
- 5 皿を内鍋にかぶせ、上下を返す。
 ※直径15cmの紙皿が、内鍋にちょうど入る大きさなのでおすすめです。
 汁がたれますので、流し台のシンクの上で行ってください。



かくし味として、Aに生クリームを入れるとよりなめらかな仕上がりになります。

メニュー番号 **232** チーズケーキ

「自動調理」キーを押して[2]を点灯 → へ／で「32」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間

約1時間15分

エネルギー

約549kcal (1/4個)

塩分

約0.7g (1/4個)



Ⅰ 材料(1台分)

クリームチーズ	200g
生クリーム	200mL
砂糖	60g
ホットケーキミックス	50g
卵	2個
レモン汁	大さじ1
無塩バター	適量

作りかた

- 1 クリームチーズは常温に戻し、やわらかくしておく。卵は溶いておく。
- 2 ボウルにクリームチーズを入れ、砂糖を2回に分けて加え、ゴムのへらや泡だて器でクリーム状になるまですり混ぜる。
 卵を加え、なめらかになるまで混ぜたら、生クリームを少しずつ加えよく混ぜたあと、レモン汁、ホットケーキミックスを加え混ぜる。
- 3 内鍋の内側の底から1/3程度の高さまでバターを塗り、生地を流しこみ本体にセットし、調理を開始する。
- 4 調理終了後、粗熱を取り冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。

スイーツ・パン

メニュー番号 249 丸パン

「自動調理」キーを押して②を点灯 → へ／で「49」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間
発酵～焼きあげまで
約2時間20分

エネルギー
約190kcal
(1/7切れ)

塩分
約0.6g
(1/7切れ)



材料(1個分)

強力粉	200g
ドライイースト	小さじ1と1/2
牛乳	150mL
マーガリン	20g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3
お好みのドライフルーツ	適量

作りかた

- 1 内鍋に強力粉、ドライイースト、砂糖を入れ、ダマをつぶしながら空気を含むようにヘラでよく混ぜる。
※金属製ヘラは使わないでください。
人肌(約40℃)に温めた牛乳を少しずつ加えながら箸で混ぜ、マーガリン、塩を加えて混ぜる。
ラップをふんわりかけて10分おく。その後、箸で3～4分こねる。
- 2 内鍋から取り出し、生地にお好みでレーズンなどを混ぜ、ラップでくるんで5分程手でこねたり、調理台に叩きつけたりする。
- 3 ラップをとり、形を丸く整える。
- 4 内鍋の底に薄くマーガリン(分量外)を塗り、生地を入れ本体にセットし、調理を開始する。



ふくらみにくくなりますので、塩は入れすぎないようにしましょう。

メニュー番号 234 バナナケーキ

「自動調理」キーを押して②を点灯 → へ／で「34」を選ぶ → 「加熱」キーで調理開始

調理時間
約1時間15分

エネルギー
約365kcal (1/4個)

塩分
約0.6g (1/4個)



材料(1台分)

ホットケーキミックス	200g
バナナ	中2本(300g)
卵	1個
砂糖	30g
牛乳	100mL
無塩バター	20g

作りかた

- 1 バターは溶かしバターにする。バナナはフォークなどで粗めにざっくりつぶす。
- 2 ボウルに卵を入れて溶き、牛乳、砂糖、溶かしバターを加えてよく混ぜる。
ホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで混ぜる。バナナを加えて全体的に混ぜる。
- 3 内鍋の内側の底から1/3程度の高さまでバター(分量外)を塗り、生地を流しこみ、本体にセットし、調理を開始する。



溶かしバターは、ガラス製の耐熱容器にバターを入れ500Wの電子レンジで30秒を目安に加熱します。

安全に、快適に使用していただくため、取扱説明書をよくお読みください。

ハイアールジャパンセールス株式会社

〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原3-5-36 新大阪トラストタワー7F
お客さま相談窓口 0120-865-812