

自動メニュー
煮物・赤飯
乾物の煮物

水位
水位1

下段
角皿

煮こみ
約30分



ひじきの煮物

「野菜の煮物」……
野菜をしっかり食べてますか？
野菜には、ビタミンやミネラル
がたくさん含まれており、身体
の調子を整えます。また、食物
せんいも多く含まれているので
害になるものを体の外に排出
してくれます。サプリメントも手
軽ですが、やっぱり毎日の食事
で補うのが理想的。色の濃い
野菜も薄い野菜もまんべんなく
食べたほうがいろいろな栄養
が摂れます。



心落ちつく優しい味わい。
切り干し大根の煮物

材料(4人分) 142kcal 塩分2.1g
切り干し大根 …………… 70g
油揚げ …………… 2枚
A [だし汁 …………… 2カップ
砂糖、薄口しょうゆ …… 各大さじ4
酒 …………… 大さじ2
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどいたらすいいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
- ③ 底の平らな深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。

バリエーション

ひじきの煮物

煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料(4人分)
ひじき …………… 30g(乾燥)
油揚げ …………… 2枚
にんじん …………… 40g
A [だし汁 …………… 1/2カップ
しょうゆ、みりん …… 各大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② ひじきは約15分水につけてもどす。もどいたら、2~3回水をかえてすいいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- ③ 底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。切り干し大根の煮物(下記)の5と同じ操作をするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してしっかりと合す。

手動ですときは _____
煮こみで約40分

⑤ 4を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー ^{決定(押す)} を…

④ 煮物・赤飯 に合わせる ^{押す}

④ 乾物の煮物 に合わせる ^{押す}

スタート **加熱開始**

手動ですときは _____
煮こみで約30分

自動メニュー
煮物・赤飯
野菜の煮物

水位
水位1

下段
角皿

煮こみ
約50分



里いもの煮物

材料(4人分) 161kcal 塩分1.6g
里芋 …………… 800g
A [だし汁 …………… 2カップ
薄口しょうゆ …………… 大さじ2
砂糖、みりん …………… 各大さじ3
塩 …………… 小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り) …… 適量
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタをし、耐熱性のフタをする。

③ 角皿に2をのせる。

④ 3を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー ^{決定(押す)} を…

④ 煮物・赤飯 に合わせる ^{押す}

④ 野菜の煮物 に合わせる ^{押す}

スタート **加熱開始**

手動ですときは _____
煮こみで約50分

加熱後、ゆずの皮を散らす。
アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 196kcal 塩分1.2g

かぼちゃ	600g
だし汁	1 ¹ / ₂ カップ
砂糖	大さじ3
A みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ ¹ / ₃

オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

③ 底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。里いもの煮物(98ページ)の4と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してひかえめに合わせる。

手動ですときは
煮こみで約40分



肉じゃが

材料(4人分) 270kcal 塩分2.3g

じゃがいも(4~8つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	200g
水	1 ¹ / ₂ カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2

オープン用クッキングペーパー

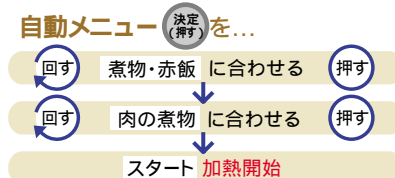
- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 底の平らな深い耐熱容器に牛肉

をほくして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

③ 2にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。



手動ですときは
煮こみで約55分



油抜きしたとり肉を使って

とりの柔らか梅酒煮

材料(4人分) 254kcal 塩分2.6g

とりもも肉(2枚(1枚250g)油抜き前)	
A 梅酒、水	1カップ
しょうゆ	1/4カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ ¹ / ₂
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ ¹ / ₂

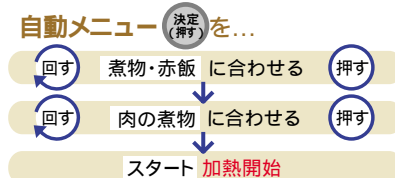
オープン用クッキングペーパー

- ① 肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位1)

③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。



手動ですときは
煮こみで約55分



油抜きした豚バラ肉を使って

豚の角煮

材料(4人分) 817kcal 塩分1.8g

豚バラ肉(かたまり)	800g(油抜き前)
A 酒	1/2カップ
砂糖、しょうゆ	各大さじ5
にんにく、しょうが(各薄切り)	各ひとかけ
八角	1個
水	2カップ

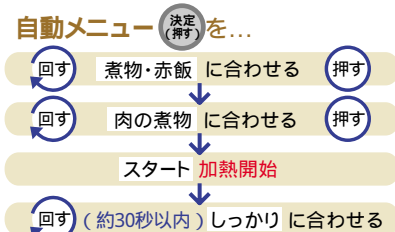
オープン用クッキングペーパー

- ① 肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜き

した肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。



手動ですときは
煮こみで約1時間10分



ポイント...加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

自動メニュー

煮物・赤飯
肉の煮物

水位
水位1



下段
煮こみ

約55分



お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って とりの赤ワイン煮

材料(4人分) 135kcal 塩分1.8g

とりもも肉 …… 2枚(1枚250g)油抜き前)

赤ワイン、水 …… 各1/2カップ

トマトケチャップ …… 1/2カップ

A 固形ブイヨン …… 1個

ベイリーフ …… 1枚

塩、こしょう …… 少々

タイム …… 少々

しめじ …… 1パック(100g)

マッシュルーム …… 8個

オープン用クッキングペーパー

① 肉の油抜き(80ページ)の1~5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。

② 水タンクに水を入れる。(水位1)

③ 底の平らな深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。

④ 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし、耐熱性のフタをする。

⑤ 角皿に4をのせる。

⑥ 5を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニュー を...

煮物・赤飯 に合わせる

肉の煮物 に合わせる

スタート 加熱開始

手動でするときは

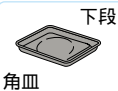
煮こみで約55分

加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

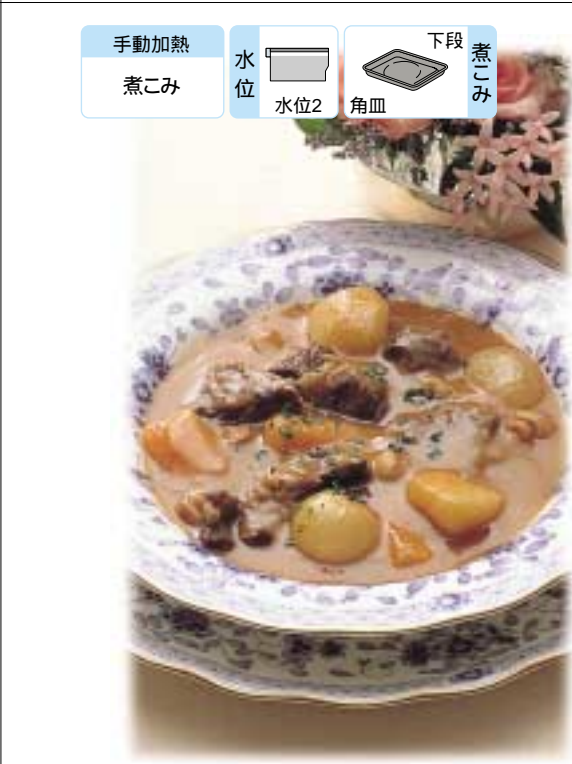
手動加熱

煮こみ

水位
水位2



下段
煮こみ



ビーフシチュー

材料(4人分) 610kcal 塩分3.2g

mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす) …… 400g

サラダ油 …… 適量

赤ワイン …… 大さじ3

じゃがいも(乱切り) …… 2個(300g)

にんじん(乱切り) …… 1本(200g)

玉ねぎ(くし切り) …… 1個(200g)

マッシュルーム(缶詰・ホール) …… 50g

A トマトピューレ …… 100mL

砂糖 …… 大さじ1

ベイリーフ …… 1枚

塩、こしょう …… 各少々

バター …… 50g

薄力粉 …… 50g

固形ブイヨン …… 2個

水 …… 3 1/2カップ

オープン用クッキングペーパー

① 水タンクに水を入れる。(水位2)

② 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。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

③ フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

④ 2の容器に、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし、耐熱性のフタをする。

⑤ 角皿に4をのせる。

⑥ 5を下段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱 を...

煮こみ に合わせる

約2時間 に合わせる スタート 加熱開始

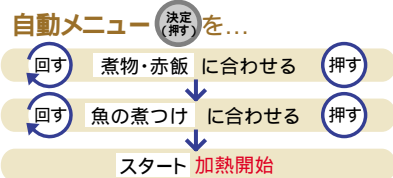
かれいの煮つけ

材料(2尾分) 119kcal(1尾) 塩分1.1g
mL=cc

かれい 2尾(1尾200g)
水 70mL
A 砂糖 大さじ1
酒、みりん 各大さじ1¹/₂
しょうゆ 大さじ2
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② かれい はうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

- ③ 底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。



手動でするときは _____
煮こみで約25分



加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

さばのみそ煮

材料(4人分) 238kcal 塩分1.2g
mL=cc

さば 4切れ(1切れ100g)
八丁みそ 100g
熱湯 150mL
A 砂糖 大さじ2¹/₂
みりん 大さじ3
酒 大さじ2
土しょうが(せん切り) 適量
オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1)
- ② 底の平らな深い耐熱容器にさばを重ねないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ③ 角皿に2をのせる。
- ④ 3を下段に入れる。かれいの煮つけ(上記)の5と同じ操作をする。

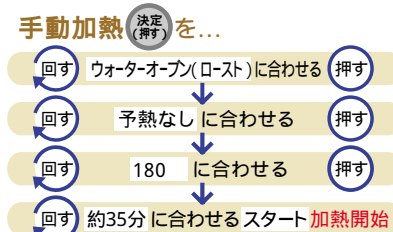


黒豆

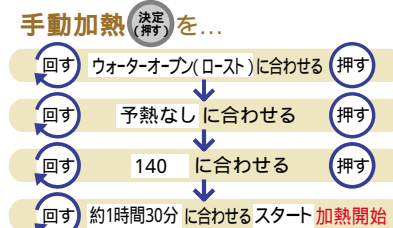
材料(4人分) 419kcal 塩分2g

黒豆 2カップ(280g)
水 5¹/₂カップ
A 砂糖 90g
しょうゆ 大さじ2
塩 小さじ1
重曹 小さじ¹/₃
砂糖 90g
オープン用クッキングペーパー

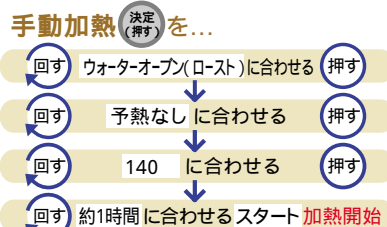
- ① 底の平らな深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント...煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ③ 1にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタをする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。次の操作をする。



- ⑥ 加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。



- ⑦ 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをする。次の操作をする。



- ⑧ 7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント...さびた釘(9~10本)を洗って布袋に入れたものを入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。