

料理レシピ集

電子レンジ KRD-183D

お手軽メニュー

- 1分メニュー
ブロッコリーのハニーマスタード… 26
チーズ豆腐… 26
もやしのおかか和え… 26
- 3分メニュー
親子丼… 27
ささみのサラダチキン… 27
フレンチトースト… 27
- 5分メニュー
丸ごと玉ねぎ… 28
あさりの酒蒸し… 28
チンジャオロース… 28
- 7分メニュー
キーマカレー… 29
ガーリックじゃがバター… 29
ピーマンの肉詰め… 29

飯 ごはん

- 白ごはん… 30
白がゆ… 30
玄米がゆ… 31
玄米… 31
赤飯… 32
もち米… 32
チキンライス… 33
ガーリックライス… 33
チャーハン… 34
エビピラフ… 34
豚キムチ炊き込みご飯… 35
すき焼き風炊き込みご飯… 35
豆ごはん… 36

飯 ごはん

- 鶏釜めし… 36
梅とわかめの炊き込みご飯… 37
パエリア… 37
鶏ときのこのクリームリゾット… 38
トマトリゾット… 38

煮 煮物

- 肉じゃが… 39
筑前煮… 39
かぼちゃの煮物… 40
ひじきの煮物… 40
豚の角煮… 41
すき焼き… 41
きんぴらごぼう… 42
卵の花… 42
八宝菜… 43
ブリ大根… 43
カレイの煮つけ… 44
おでん… 44
麻婆豆腐… 45
ペーパーチキン… 45
煮込みハンバーグ… 46
ローストビーフ… 46
カレー… 47

汁 汁物

- ポトフ… 47
豚汁… 48
ミネストローネ… 48
クラムチャウダー… 49
海鮮スンドゥブチゲ… 49

麺 麺類

- かきたまそば… 50
インスタントラーメン… 50
肉うどん… 51
ペペロンチーノ… 51
ナポリタン… 52
カルボナーラ… 52
ベーコンとほうれん草の
クリームパスタ… 53
明太子クリームパスタ… 53
ベーコンときのこの
和風パスタ… 54
エビとアボカドの
ジェノベーゼペンネ… 54
ツナとトマトの
クリームペンネ… 55

菓 お菓子

- おはぎ… 55
プリン… 56
カスタードクリーム… 56
いちごジャム… 57
大学芋… 57

蒸し器

- ゆで卵 / 温泉卵… 58
蒸し鶏… 58
茶碗蒸し… 59
白身魚の生姜蒸し… 59

■他の蒸し器メニューについては、
自動メニュー「68～74 蒸し器」
のページを参照ください→ P.22

お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。
写真と実物とは、形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。レシピ中に示されている時間・温度は目安です。
- 卵の大きさはMサイズを使用しています。
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。
- レシピで使用しているパスタの太さは、1.6mmを使用しています。
※他の太さのパスタを使用すると、仕上がりが変わります。



ブロッコリーのハニーマスタード

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 人分	作り方
自動メニュー 8 1分メニュー <レンジ>	1分	ブロッコリー 60g 粒入りマスタード 小さじ 1 A マヨネーズ 小さじ 1.5 はちみつ 小さじ ½	<ol style="list-style-type: none"> ブロッコリーは洗って小房に分け、ラップに包む。 【自動メニュー 8 : 1分メニュー】で加熱する。 加熱終了後、あら熱を取り、合わせたAを加えて混ぜる。
付属品			調理のポイント
使用しない			■ブロッコリーは、大きく分けると加熱が足りない場合があります。加熱が足りない場合は、手動「レンジ」の600Wで10～20秒様子を見ながら加熱してください。

チーズ豆腐

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 人分	作り方
自動メニュー 8 1分メニュー <レンジ>	1分	絹ごし豆腐 150g プロセスチーズ(スライス)1枚 醤油 適量 ブラックペッパー お好み	<ol style="list-style-type: none"> キッチンペーパーで豆腐の水気を拭き、4等分に切る。 チーズを4等分に切り、1.の上のにせる。 【自動メニュー 8 : 1分メニュー】で加熱する。 加熱終了後、醤油をたらし、お好みでブラックペッパーをふる。
付属品			調理のポイント
使用しない			■豆腐は水切りをすると、より美味しく仕上がります。

もやしのおかか和え

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ～ 2 人分	作り方
自動メニュー 8 1分メニュー <レンジ>	1分	もやし 80g 醤油 小さじ 2 酢 大さじ ½ A レモン汁 小さじ ½ 中華だし(顆粒) 小さじ ½ かつお節 2g	<ol style="list-style-type: none"> もやしは洗ってラップに包む。 【自動メニュー 8 : 1分メニュー】で加熱する。 加熱終了後、合わせたAと混ぜ合わせる。
付属品			調理のポイント
使用しない			■かつお節は、細かくすると混ぜやすくなります。



親子丼

加熱モード	加熱時間	材料 / 1人分	作り方
自動メニュー9 3分メニュー <レンジ>	3分	鶏もも肉(そぎ切り) 40g 玉ねぎ(薄切り) 20g 片栗粉 小さじ½ 砂糖 小さじ½ 醤油 小さじ2 A みりん 大さじ1 和風だし(顆粒) 小さじ¼ 水 50ml 卵(溶きほぐす) 1個 ごはん 150g	1. 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。 2. 耐熱容器に1.と玉ねぎ、混ぜ合わせたAを入れ、かき混ぜる。 3. 2.に卵をまわしかける。 4. ラップをかけずに【自動メニュー9:3分メニュー】で加熱する。 5. 加熱終了後、4.をご飯の上に乗せる。
付属品			
使用しない			

ささみのサラダチキン

加熱モード	加熱時間	材料 / 1~2人分	作り方
自動メニュー9 3分メニュー <レンジ>	3分	ささみ 3本 砂糖 小さじ½ 塩 ふたつまみ A 酒 小さじ2 片栗粉 小さじ½ バジル(乾燥) 適量 ブラックペッパー 少々	1. 耐熱容器にささみ、混ぜ合わせたAを入れ、ささみをひっくり返しながら馴染ませる。ささみの筋があれば取り除く。 2. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー9:3分メニュー】で加熱する。 3. 加熱終了後、あら熱を取り、冷ます。
付属品			
使用しない			

フレンチトースト

加熱モード	加熱時間	材料 / 1人分	作り方
自動メニュー9 3分メニュー <レンジ>	3分	食パン(6枚切り) 1枚 卵 1個 A 牛乳 100ml 砂糖 大さじ1 B メープルシロップ お好み 粉砂糖 お好み	1. 食パンを9等分に切る。 2. 耐熱容器に1.と混ぜ合わせたAを入れ、食パンに十分に吸わせる。 3. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー9:3分メニュー】で加熱する。 4. 加熱終了後、お好みでBをかける。
付属品			
使用しない			



丸ごと玉ねぎ

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2人分	作り方								
自動メニュー 10 5分メニュー <レンジ>	5分	<table border="1"> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ2</td> </tr> </table>	玉ねぎ	1個	酒	大さじ2	ごま油	小さじ1	醤油	小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とす。 1.の上部に$\frac{1}{2}$ほど十字に切り込みを入れる。 耐熱容器に2.入れ、上からAをかける。 ふんわりとラップをかけて 【自動メニュー10:5分メニュー】で加熱する。 加熱終了後、醤油をかける。
玉ねぎ	1個										
酒	大さじ2										
ごま油	小さじ1										
醤油	小さじ2										
付属品											
使用しない											

あさりの酒蒸し

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2人分	作り方										
自動メニュー 10 5分メニュー <レンジ>	5分	<table border="1"> <tr> <td>あさり(殻付き)</td> <td>250g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ$\frac{1}{2}$</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>きざみねぎ</td> <td>お好み</td> </tr> </table>	あさり(殻付き)	250g	酒	大さじ3	醤油	小さじ $\frac{1}{2}$	バター	5g	きざみねぎ	お好み	<ol style="list-style-type: none"> あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水気を切る。→P.37 耐熱容器に1.を入れて酒をふりかける。 ふんわりとラップをかけて【自動メニュー10:5分メニュー】で加熱する。 加熱終了後、Aを加えて混ぜ、お好みできざみねぎをかける。
あさり(殻付き)	250g												
酒	大さじ3												
醤油	小さじ $\frac{1}{2}$												
バター	5g												
きざみねぎ	お好み												
付属品													
使用しない													

チンジャオロース

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2人分	作り方																										
自動メニュー 10 5分メニュー <レンジ>	5分	<table border="1"> <tr> <td>牛肉(細切り)</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮)</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>オイスターソース</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>中華だし(顆粒)</td> <td>小さじ1.5</td> </tr> <tr> <td>しょうが(すりおろす)</td> <td>小さじ$\frac{1}{2}$</td> </tr> <tr> <td>にんにく(すりおろす)</td> <td>小さじ$\frac{1}{2}$</td> </tr> <tr> <td>塩・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table>	牛肉(細切り)	150g	ピーマン	120g	たけのこ(水煮)	70g	砂糖	小さじ1	醤油	小さじ1	酒	小さじ1	オイスターソース	小さじ2	中華だし(顆粒)	小さじ1.5	しょうが(すりおろす)	小さじ $\frac{1}{2}$	にんにく(すりおろす)	小さじ $\frac{1}{2}$	塩・こしょう	少々	片栗粉	小さじ1	ごま油	小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ピーマンは細切りし、たけのこは水気を切り、細切りにする。 混ぜ合わせたAに牛肉を入れ、揉み込み、5分おく。 耐熱容器に、1.、2.の順で入れる。 ふんわりとラップをかけて 【自動メニュー10:5分メニュー】で加熱する。 加熱終了後、B.を入れ、かき混ぜる。
牛肉(細切り)	150g																												
ピーマン	120g																												
たけのこ(水煮)	70g																												
砂糖	小さじ1																												
醤油	小さじ1																												
酒	小さじ1																												
オイスターソース	小さじ2																												
中華だし(顆粒)	小さじ1.5																												
しょうが(すりおろす)	小さじ $\frac{1}{2}$																												
にんにく(すりおろす)	小さじ $\frac{1}{2}$																												
塩・こしょう	少々																												
片栗粉	小さじ1																												
ごま油	小さじ1																												
付属品																													
使用しない																													



キーマカレー

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 11 7分メニュー <レンジ>	7分	合い挽きミンチ 180g 玉ねぎ(みじん切り) 60g にんじん(みじん切り) 30g カレールー(市販) 2片 ケチャップ 大さじ3 にんにく(すりおろす) 小さじ½ 塩・こしょう 少々	1. カレールーを刻む。 2. 耐熱容器にすべての材料を入れ、かき混ぜる。 3. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 11：7分メニュー】で加熱する。 4. 加熱終了後、かき混ぜる。
付属品			
使用しない			

ガーリックじゃがバター

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 11 7分メニュー <レンジ>	7分	ジャがいも 200g 玉ねぎ(くし切り) 60g A ブロック(1cm幅に切る) 50g にんにく(すりおろす) 小さじ1 水 大さじ2 塩 ひとつまみ B 醤油 小さじ1 バター 10g ブラックペッパー お好み	1. ジャがいもは皮をむき、2cm幅の半月切りにする。 2. 耐熱容器に1.とAを入れ、軽くかき混ぜる。 3. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 11：7分メニュー】で加熱する。 4. 加熱終了後、Bを加えてかき混ぜ、お好みでブラックペッパーをかける。
付属品			
使用しない			

ピーマンの肉詰め

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 11 7分メニュー <レンジ>	7分	ピーマン 3個 プロセスチーズ(スライス等分) 1枚 玉ねぎ(みじん切り) 50g 合い挽きミンチ 150g 卵(溶きほぐす) 1個 A パン粉 大さじ3 塩・こしょう 少々 ナツメグ 少々 薄力粉 適量	1. ピーマンは縦半分に切り、種を取る。 2. ボウルにAを入れて、粘りが出るまで混ぜ、6等分にする。 3. 1.に薄力粉を振り、2.を詰め、耐熱容器に並べる。 4. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 11：7分メニュー】で加熱する。 5. 加熱終了後、熱いうちにチーズをのせ、お好みでケチャップ(分量外)をかける。
付属品			
使用しない			

白ごはん

自動メニュー

加熱時間

1合炊き

飯 12-1

約 31 分

2合炊き

飯 12-2

約 36 分

付属品



鍋



内フタ



外フタ

材料

1合炊き

米	150g	無洗米	150g
水	280ml	水	270ml

2合炊き

米	300g	無洗米	300g
水	440ml	水	440ml



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と水を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 1合炊きの場合は【自動メニュー 12-1：白ごはん(1合)】、2合炊きの場合は【自動メニュー 12-2：白ごはん(2合)】で加熱する。

白がゆ

自動メニュー

加熱時間

飯 13

約 35 分

付属品



鍋



外フタ

材料 /2人分

米または無洗米	75g
水	350ml



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と水を入れ、外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 13：白がゆ】で加熱する。

玄米がゆ

自動メニュー

加熱時間

飯 14

約 35 分

付属品



鍋



外フタ

材料 / 2 人分

玄米	75g
水	310mℓ



作り方

1. 玄米はよく洗い、約 3 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と水を入れ、外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 14：玄米がゆ】で加熱する。

玄米

自動メニュー

加熱時間

飯 15

約 37 分

付属品



鍋



内フタ



外フタ

材料 / 2 人分

玄米	150g
水	320mℓ



作り方

1. 玄米はよく洗い、約 3 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と水を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 15：玄米】で加熱する。

赤飯

自動メニュー

加熱時間

飯 16

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

もち米	150g
あずき (赤飯用あずき缶)	50g
煮汁 (赤飯用あずき缶)	100ml
水	120ml
塩	少々
いりごま (黒)	お好み



作り方

1. あずきは煮汁と分けておく。
2. もち米はよく洗い、ざるにあげておく。
3. 鍋に 2. と 1.、A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 16：赤飯】で加熱する。
5. お好みでごまをふりかける。

調理のポイント

- あずき缶の煮汁は必ずとっておいてください。煮汁を入れないと、赤色に仕上がりません。
- あずき缶の煮汁が 100ml 以下の場合、煮汁と水の合計が 220ml になるように調整してください。その際、通常よりも薄い赤色に成る可能性があります。

もち米

自動メニュー

加熱時間

飯 17

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

もち米	150g
水	220ml



作り方

1. もち米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と水を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 17：もち米】で加熱する。

チキンライス

自動メニュー

加熱時間

飯 18

約 42 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	米	150g
A	玉ねぎ (みじん切り)	80g
	にんじん (みじん切り)	50g
	鶏もも肉 (2cm角切り)	100g
	水	190ml
B	塩・こしょう	少々
	コンソメ (顆粒)	小さじ 1
	ケチャップ	50g
	バター	5g



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に A を入れ、その上に 1. を入れる。
3. 2. に鶏もも肉と B を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 18：チキンライス】で加熱する。
5. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出しケチャップを加え混ぜる。再び内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。
6. 加熱終了後、バターを加えかき混ぜる。

ガーリックライス

自動メニュー

加熱時間

飯 19

約 39 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	米	150g
	玉ねぎ (みじん切り)	80g
	ベーコン (1cm幅に切る)	50g
	水	200ml
A	塩	小さじ ½
	醤油	小さじ 1
	にんにく (みじん切り)	½ 片
	バター	8g



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に玉ねぎ、ベーコンを入れ、その上に 1. を入れる。
3. 2. に A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 19：ガーリックライス】で加熱する。
5. 加熱終了後、バターを加えかき混ぜる。

チャーハン

自動メニュー

加熱時間

飯 20

約 36 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	米	150g
A	玉ねぎ (みじん切り)	80g
	ハム (3cm幅の短冊切り)	50g
	水	210ml
	塩	少々
	醤油	小さじ 1
B	酒	小さじ ½
	中華だし (顆粒)	小さじ 1
	ごま油	大さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	卵 (溶きほぐす)	1 個



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に A を入れ、その上に 1. を入れる。
3. 2. に B を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 20：チャーハン】で加熱する。
5. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し卵を加え、内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。

エビピラフ

自動メニュー

加熱時間

飯 21

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	米	150g
A	玉ねぎ (みじん切り)	50g
	にんじん (みじん切り)	50g
B	エビ	50g
	コーン (冷凍)	50g
	水	160ml
C	コンソメ	小さじ 2
	塩・こしょう	少々
	ローリエ	1 枚
	グリーンピース (冷凍)	50g
	バター	5g



作り方

1. コーンとグリーンピースは解凍し、エビは殻と背ワタをとる。
2. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
3. 鍋に A を入れ、その上に 2. を入れる。
4. 3. に B と C を入れ、内フタと外フタでフタをする。
5. 【自動メニュー 21：エビピラフ】で加熱する。
6. 加熱終了後グリーンピース、バターを加え、かき混ぜる。

豚キムチ炊き込みご飯

自動メニュー

加熱時間

飯 22

約 31 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	米	150g
	豚バラ肉 (薄切り)	100g
	玉ねぎ (みじん切り)	50g
	水	150ml
	白菜キムチ (汁気を切る)	80g
A	コチュジャン	小さじ 2
	豆板醤	小さじ ½
	砂糖	小さじ 1
	醤油	小さじ ½
B	酒	小さじ 1
	みりん	大さじ 1
	中華だし (顆粒)	小さじ 1
	ごま油	小さじ ½
	いりごま (白)	お好み



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 豚バラ肉は一口大に切り、A に約 10 分浸けておく。
3. 鍋に玉ねぎ、1.、2. の順で入れ、B を上からかけ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 22：豚キムチ炊き込みご飯】で加熱する。
5. 加熱終了後、ごま油をまわしかけ混ぜ、お好みでいりごまをまぶす。

すき焼き風炊き込みご飯

自動メニュー

加熱時間

飯 23

約 36 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	米	150g
	牛肉 (こま切れ)	100g
	長ネギ (斜め薄切り)	30g
	ごぼう (さがき)	30g
	しめじ (小房に分ける)	40g
	水	130ml
	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 1.5
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	しょうが (すりおろす)	小さじ ½
	和風だし (顆粒)	小さじ 1



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 牛肉は一口大に切り、A に約 10 分浸けておく。
3. 鍋に長ネギ、1.、ごぼう、しめじ、2. の順で入れ、水入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 23：すき焼き風炊き込みご飯】で加熱する。
5. 加熱終了後、混ぜる。

豆ごはん

自動メニュー

加熱時間

飯 24

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

米	150g
さやえんどう(中身を出す)	50g
A 水	250ml
酒	小さじ 1
塩	小さじ ½



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 24：豆ごはん】で加熱する。

鶏釜めし

自動メニュー

加熱時間

飯 25

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

米	150g
油揚げ	20g
A にんじん(短冊切り)	30g
しめじ(子房に分ける)	40g
ごぼう(笹がき)	30g
鶏もも肉(一口大に切る)	50g
水	210ml
B 醤油	大さじ 1
昆布だし(顆粒)	小さじ ½
ごま油	小さじ 1



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 油揚げは、縦半分にして細切りにする。
3. 鍋に A を入れ、その上に 1. を入れる。
4. 3. にごぼう、鶏もも肉、油揚げ、合わせた B を入れ、内フタと外フタでフタをする。
5. 【自動メニュー 25：鶏釜めし】で加熱する。

梅とわかめの炊き込みご飯

自動メニュー

加熱時間

飯 26

約 34 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

米	150g
梅干し(種を取る)	30g
水	200ml
塩	ふたつまみ
A 酒	大さじ ½
みりん	大さじ ½
和風だし(顆粒)	小さじ ½
乾燥わかめ(水で戻す)	4g



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. わかめは水で戻し、軽く刻んでおく。
3. 鍋に 1. と、種を取った梅干し、合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 26：梅とわかめの炊き込みご飯】で加熱する。
5. 加熱終了後、わかめを入れ混ぜる。

パエリア

自動メニュー

加熱時間

飯 27

約 31 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

サフラン	ひとつまみ
水	160ml
あさり(殻付き)	100g
エビ(殻付き)	5 尾
米	150g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
赤パプリカ(細切り)	30g
ピーマン(細切り)	30g
コンソメ(顆粒)	小さじ 2
A 酒	大さじ 2
おろしにんにく	小さじ ½
塩・こしょう	少々



作り方

1. サフランは 160ml の水に浸して色を出す。
2. あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
4. 鍋に玉ねぎ、3.、2.、エビの順で入れる。
5. 1.、A を合わせて 4. に入れ、内フタと外フタでフタをする。
6. 【自動メニュー 27：パエリア】で加熱する。
7. 一時停止音になったら一度取り出し、赤パプリカとピーマンを入れ、再び内フタと外フタでフタをし、【あたためスタート】を押して加熱する。

砂抜きの仕方

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水(約 3%)にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3~4 時間置き、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

鶏ときのこのクリームリゾット

自動メニュー

加熱時間

飯 28

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

米	150g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
鶏もも肉 (2cm角切り)	100g
しめじ (子房に分ける)	50g
エリンギ (短冊切り)	50g
水	200ml
生クリーム	70ml
A コンソメ (顆粒)	小さじ 2
塩・こしょう	少々
バター	5g
B モッツアレラチーズ (1cm角に切る)	50g
ナチュラルチーズ (短冊切り)	50g



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげ水気をきる。
2. 鍋に玉ねぎ、1.、鶏もも肉、しめじ、エリンギの順で入れる。
3. 2. に合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 28：鶏ときのこのクリームリゾット】で加熱する。
5. 加熱終了後、B を加え、混ぜ合わせる。

トマトリゾット

自動メニュー

加熱時間

飯 29

約 39 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

米	150g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
ベーコン (1cm幅に切る)	50g
しめじ (子房に分ける)	50g
水	260ml
トマト缶 (1cm角に切る)	120g
A コンソメ (顆粒)	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ ½
ケチャップ	60g
塩・こしょう	少々
ナチュラルチーズ (短冊切り)	80g



作り方

1. 米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に玉ねぎ、1.、ベーコン、しめじの順で入れる。
3. 2. に合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 29：トマトリゾット】で加熱する。
5. 加熱後、ナチュラルチーズを加え、混ぜ合わせる。

肉じゃが

自動メニュー

加熱時間

煮 30

約 25 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

じゃがいも（一口大に切る） 150g

にんじん（乱切り） 50g

玉ねぎ（くし形切り） 80g

牛肉（こま切れ） 50g

水 80ml

酒 大さじ 2

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ 2

みりん 大さじ 2

和風だし（顆粒） 小さじ 1



作り方

1. 鍋に、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、牛肉の順で入れる。
2. 1. に合わせた A をまわしかけ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 30：肉じゃが】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

筑前煮

自動メニュー

加熱時間

煮 31

約 27 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

小芋 100g

れんこん（乱切り） 80g

にんじん（乱切り） 80g

こんにゃく（一口大にちぎる） 80g

鶏もも肉（一口大に切る） 100g

塩 少々

醤油 大さじ 1

酒 大さじ 2

みりん 大さじ 1

和風だし（顆粒） 小さじ ½



作り方

1. 鍋に、小芋、れんこん、にんじん、こんにゃく、鶏もも肉を入れる。
2. 1. に合わせた A を入れ、かき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 31：筑前煮】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

かぼちゃの煮物

自動メニュー

加熱時間

煮 32

約 20 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

かぼちゃ (一口大に切る)	200g
水	150ml
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1

A



作り方

1. 鍋にかぼちゃを入れる。
2. 1. に合わせた A を入れ、かき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 32：かぼちゃの煮物】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

煮物

ひじきの煮物

自動メニュー

加熱時間

煮 33

約 18 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

芽ひじき (乾燥)	10g
干しシイタケ (細切り)	1 個
油あげ (細切り)	10g
大豆 (水煮)	20g
にんじん (3cmの細切り)	30g
水	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
醤油	大さじ ½
酒	大さじ ½
みりん	大さじ ½

A



作り方

1. 芽ひじきは水でもどし、水気を切る。
2. 干しシイタケは水で戻し、水気を切る。
3. 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に分けて細切りにする。
4. 鍋に 1. と 2. と 3.、大豆、にんじんを入れる。
5. 4. に合わせた A を入れ、かき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
6. 【自動メニュー 33：ひじきの煮物】で加熱する。
7. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

豚の角煮

自動メニュー

加熱時間

煮 34

約 8 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	豚ばら肉 (3cm幅に切る)	200g
A	砂糖	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	水	50ml
B	醤油	大さじ 1
	はちみつ	大さじ 1
C	水	大さじ 1
	片栗粉	小さじ 1



作り方

1. 豚ばら肉にフォークで穴をあけ、熱湯にくぐらせ、余分な脂を落とす。
2. 合わせた A に 1. を浸け、揉み込み、約 10 分置く。
3. 鍋に 2. と B を入れてからかき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 34：豚の角煮】で加熱する。
5. 加熱終了後、C を加え、混ぜ合わせる。

すき焼き

自動メニュー

加熱時間

煮 35

約 8 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	牛肉 (こま切れ)	100g
	長ネギ (斜め切り)	30g
	白菜 (一口大に切る)	80g
	結びしらたき	4 個
	木綿豆腐 (一口大に切る)	100g
A	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 2
A	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	和風だし (顆粒)	小さじ 1



作り方

1. 鍋に、牛肉、長ネギ、白菜、しらたき、豆腐を入れ、合わせた A. を上からかけ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 35：すき焼き】で加熱する。
3. 加熱終了後、混ぜる。

きんぴらごぼう

自動メニュー

加熱時間

煮 36

約 21 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

ごぼう (細切り) 100g

にんじん (細切り) 50g

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ ½

A みりん 大さじ 1

ごま油 小さじ 2

和風だし 小さじ 1

白ごま お好み



作り方

1. ごぼうは細切りにし、水につけ、アクを抜く。
2. 鍋に、1.、にんじん、合わせた A を入れ、かき混ぜ内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 36：きんぴらごぼう】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。
5. お好みで白ごまをかける。

煮物

卵の花

自動メニュー

加熱時間

煮 37

約 6 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

干しシイタケ 1 個

えだまめ (中身を出す) 20g

おから 50g

にんじん (千切り) 30g

油揚げ (細切り) 10g

こんにゃく (細切り) 30g

干しシイタケの戻し汁 50ml

砂糖 大さじ ½

うすくちしょうゆ 大さじ ½

みりん 小さじ 1

和風だし (顆粒) 小さじ ½

ごま油 小さじ ½



作り方

1. 干しシイタケは、水で戻し、細切りにしておく。
2. 鍋に全ての材料を入れ、かき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 37：卵の花】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

八宝菜

自動メニュー

加熱時間

煮 38

約 17 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

豚肉 (こま切れ)	120g
塩・こしょう	少々
むきえび	50g
白菜 (2cm幅切り)	120g
にんじん (短冊切り)	30g
しいたけ (薄切り)	2 個
水	100ml
砂糖	小さじ 1
酒	大さじ 1
A オイスターソース	大さじ 1
中華だし (顆粒)	小さじ ½
塩・こしょう	少々
B 水	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
ごま油	小さじ ½



作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをふる。
2. むきえびは、背ワタを取っておく。
3. 鍋に 1. と、A. を入れ、かき混ぜる。
4. 3. に 2. と白菜、にんじん、しいたけを入れ、軽くかき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
5. 【自動メニュー 38：八宝菜】で加熱する。
6. 加熱終了後、アクをとり、混ぜ合わせた B. を入れ、かき混ぜ、ごま油をまわしかける。

ブリ大根

自動メニュー

加熱時間

煮 39

約 28 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

大根 (1.5cm幅のイチョウ切り)	200g
ブリ	2 切れ
しょうが (薄切り)	1 片
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 3
A 酒	大さじ 4
みりん	大さじ 2
和風だし (顆粒)	小さじ ½



作り方

1. ブリに、塩 (分量外) をふり、約 10 分おく。
2. 1. を一口大に切り、熱湯にくぐらせ臭みを取る。
3. 鍋に 2. と大根を入れる。
4. 3. に混ぜ合わせた A を入れ、かき混ぜ内フタと外フタでフタをする。
【自動メニュー 39：ブリ大根】で加熱する。

カレイの煮つけ

自動メニュー

加熱時間

煮 40

約 13 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

カレイ	2 切れ
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
A みりん	大さじ 2
しょうが (薄切り)	1 片
ごま油	小さじ ½



作り方

1. カレイは皮に切れ目を入れる。
2. 合わせた A に 1. を 30 分間浸け込む。
3. 鍋に 2. を重ねないように並べて、2. のタレをまわしかけ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 40：カレイの煮つけ】で加熱する。

煮物

おでん

自動メニュー

加熱時間

煮 41

約 47 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

大根 (輪切り 2 個)	100g
じゃがいも (半分に切る)	100g
こんにゃく (三角形に切る)	100g
ちくわ (斜め半分に切る)	2 本
さつまあげ	2 個
水	300ml
砂糖	小さじ 1
塩	少々
A 醤油	大さじ 1.5
酒	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1.5
和風だし (顆粒)	小さじ 1



作り方

1. 鍋にちくわ、さつまあげ、大根、じゃがいも、こんにゃくの順で入れる。
2. 1. に合わせた A をまわしかけ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 41：おでん】で加熱する。

ご注意ください

- ねりもの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、さつまあげ) は、土鍋の底に入れ、記載の分量以上は加熱しないでください。
- 卵は破裂する恐れがあるので、入れないでください。

麻婆豆腐

自動メニュー

加熱時間

煮 42

約 7 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

絹ごし豆腐 (1.5cm角に切る)	300g
豚ひき肉	50g
白ねぎ (刻む)	50g
水	50ml
砂糖	小さじ ½
醤油	小さじ 1
酒	小さじ 1
豆板醤	小さじ 2
A 甜麵醬	小さじ 2
オイスターソース	小さじ 1
中華だし (顆粒)	小さじ ½
塩・こしょう	少々
しょうが (すりおろす)	小さじ ½
にんにく (すりおろす)	小さじ ½
ごま油	小さじ 1
片栗粉	大さじ ½



作り方

1. 鍋に絹ごし豆腐を入れ、その上に合わせた A をかけ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 42：麻婆豆腐】で加熱する。
3. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

煮物

ペーパーチキン

自動メニュー

加熱時間

煮 43

約 13 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

鶏もも肉 (12 等分に切る)	200g
白ねぎ (斜め切り)	50g
砂糖	大さじ 1
塩	少々
酒	大さじ 1
A オイスターソース	大さじ 1
醤油	大さじ 1
しょうが (すりおろす)	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1



作り方

1. 鶏もも肉と白ねぎ、A を混ぜ合わせ、冷蔵庫で 30 分漬けておく。
2. クッキングシートを 15cm × 20cm のものを 6 枚準備します。
3. 2. を横長になるように置き、1. を 2 つずつクッキングシートの中央に置き、シートで巻きながら包み、両端をキャンディのようにねじる。
4. 鍋に 3. を入れ、内フタと外フタでフタをする。
5. 【自動メニュー 43：ペーパーチキン】で加熱する。

麺類

煮込みハンバーグ

自動メニュー

加熱時間

煮 44

約 14 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

	合挽きミンチ	150g
	玉ねぎ (みじん切り)	50g
	牛乳	大さじ 1
A	パン粉	10g
	卵 (溶きほぐす)	½ 個
	塩・こしょう	少々
	ナツメグ	適量
B	ブロッコリー (子房に分ける)	50g
	マッシュルーム (薄切り)	2 個
	水	100ml
C	デミグラスソース (市販)	150g
	ケチャップ	大さじ 1
	ウスターソース	大さじ 1



作り方

1. A を粘りが出るまでよくこねる。
2. 1. を 4 等分にし、小判形にする。
3. 鍋に 2. と B、合わせた C を入れ、内フタと外フタでフタをする。
4. 【自動メニュー 44：煮込みハンバーグ】で加熱する。

煮物

ローストビーフ

自動メニュー

加熱時間

煮 45

約 8 分

付属品



鍋

外フタ

材料 / 2 ~ 3 人分

	牛肉ブロック	200g
	にんにく (すりおろす)	小さじ ½
A	塩	少々
	ブラックペッパー	お好み
	醤油	大さじ 3
B	酒	100ml
	みりん	小さじ 4
	ローリエ	1 枚

調理のポイント

- 牛肉ブロックは、厚さ 4cm 程のものを使用してください。
4cm 以下や 4cm 以上の牛肉ブロックで調理すると、上手に仕上がらない可能性があります。



作り方

1. 牛肉ブロックは、フォークで穴を開け、A を擦り込む。
2. 1. を B に入れ、冷蔵庫で一晩浸け込む。
3. 2. を 2 ~ 3 時間室温に戻す。
4. 鍋に 3. を浸け込んだタレごと全部入れ、牛肉の表面を覆うようにクッキングシートをかぶせ、内フタはせず、外フタのみでフタをする。
5. 【自動メニュー 45：ローストビーフ】で加熱する。
6. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し表裏をひっくり返し、再びクッキングシートをかぶせ、内フタはせず、外フタのみでフタをし、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。
7. 加熱終了後、6. をアルミホイルで包み、約 3 時間冷蔵庫で冷やす。

カレー

自動メニュー

加熱時間

煮 46

約 26 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

じゃがいも (乱切り) 80g

にんじん (乱切り) 50g

玉ねぎ (くし切り) 80g

牛肉 (こま切れ) 50g

水 250ml

A カレールー (市販) 2 片

ローリエ 1 枚



作り方

1. 鍋に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、牛肉の順で入れる。
2. 1. に A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 46：カレー】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

煮物

ポトフ

自動メニュー

加熱時間

汁 47

約 28 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

じゃがいも (乱切り) 80g

にんじん (乱切り) 50g

玉ねぎ (くし切り) 100g

キャベツ (くし切り) 30g

ウインナー (斜め半分に切る) 4 本

水 350ml

A コンソメ (顆粒) 大さじ 1

塩・こしょう 少々



作り方

1. 鍋に玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、ウインナーの順で入れる。
2. 1. に A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 47：ポトフ】で加熱する。
4. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

汁物

豚汁

自動メニュー

加熱時間

汁 48

約 27 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 人分

水	350ml
豚バラ肉 (一口大に切る)	80g
大根 (5mm幅のイチョウ切り)	40g
A にんじん (5mm幅のイチョウ切り)	30g
ごぼう (ささがき)	30g
長ネギ (斜め薄切り)	30g
和風だし (顆粒)	小さじ ½
味噌	大さじ 1.5



作り方

1. 鍋に A を入れ、かき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 48：豚汁】で加熱する。
3. 加熱終了後、味噌を溶きながら入れ、混ぜる。

ミネストローネ

自動メニュー

加熱時間

汁 49

約 28 分

付属品



鍋

材料 / 2 人分

ブロックベーコン (1cm角切り)	50g
トマト (1cm角切り)	100g
A 玉ねぎ (1cm角切り)	20g
にんじん (1cm角切り)	20g
じゃがいも (1cm角切り)	30g
ケチャップ	大さじ 1.5
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
水	300ml
B オリーブオイル	小さじ 1
ウスターソース	小さじ ½
白ワイン	小さじ 1
ローリエ	1 枚



作り方

1. 鍋に A と混ぜ合わせた B を入れ、かき混ぜる。
2. フタはせずに、【自動メニュー 49：ミネストローネ】で加熱する。
3. 加熱終了後、混ぜ合わせる。

クラムチャウダー

自動メニュー

加熱時間

汁 50

約 27 分

付属品



鍋



外フタ

材料 / 2 人分

あさり(水煮)	50g
ベーコン(1cm幅切り)	30g
A ジャがいも(1cm角切り)	50g
キャベツ(1cm角切り)	20g
玉ねぎ(1cm角切り)	20g
にんじん(1cm角切り)	20g
牛乳	200ml
水	100ml
あさりのゆで汁(水煮)	大さじ 1
B 小麦粉	大さじ 1
コンソメ	小さじ ½
白ワイン	小さじ 1
塩・こしょう	少々
バター	5g



作り方

1. 鍋に A と混ぜ合わせた B を入れ、外フタのみでフタをする。
2. 【自動メニュー 50：クラムチャウダー】で加熱する。
3. 加熱終了後、バターを加え、かき混ぜる。

汁物

海鮮スンドゥブチゲ

自動メニュー

加熱時間

汁 51

約 17 分

付属品



鍋



内フタ



外フタ

材料 / 2 人分

あさり(殻付き)	6 個
エビ(殻付き)	4 尾
豚ばら肉(5cm幅に切る)	50g
ニラ(5cm幅に切る)	30g
しめじ(子房に分ける)	50g
絹ごし豆腐(4cm角切り)	100g
白菜キムチ	50g
水	250ml
醤油	大さじ ½
みりん	大さじ ½
酒	大さじ 1
A 中華だし(顆粒)	小さじ ½
コチュジャン	小さじ 1
豆板醤	小さじ ½
オイスターソース	大さじ ½
ラー油	お好み



作り方

1. あさはら砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 鍋に 1. とエビ、豚ばら肉、ニラ、しめじ、絹ごし豆腐、キムチ、混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 51：海鮮スンドゥブチゲ】で加熱する。

砂抜きの仕方

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水(約3%)にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に3~4時間置き、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

かきたまそば

自動メニュー

加熱時間

麺 52

約7分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料/1人分

	そば(市販/ゆで)	1玉(170g)
	水	280ml
	砂糖	小さじ1
A	醤油	大さじ1.5
	酒	大さじ1.5
	しょうが(すりおろす)	小さじ½
	和風だし(顆粒)	小さじ1
B	水	大さじ1
	片栗粉	小さじ1
	卵(溶きほぐす)	1個



作り方

1. 鍋にそば、Aを入れ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 52：かきたまそば】で加熱する。
3. 加熱終了後、そばを器に移し、残った出汁に混ぜ合わせたBを入れ、かき混ぜる。
4. 3. に卵をまわし入れ、卵が固まるまで少しおく。
5. 分けておいたそばの上に4. をかける。

インスタントラーメン

自動メニュー

加熱時間

麺 53

約6分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料/1人分

	インスタントラーメン(丸型)	1個
	水	包装に記載されている水の量



作り方

1. 鍋に水、インスタントラーメンを入れ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 53：インスタントラーメン】で加熱する。
3. インスタントラーメン付属の粉や液体を入れる。

調理のポイント

- 本メニューに使用する麺は、ゆで時間が3分のものを使用してください。ゆで時間が3分以上の麺を使用すると、麺の仕上がりが固くなる場合があります。
- 四角タイプを入れる場合、土鍋に入らない場合がありますので、そのときは2つに割って入れてください。

肉うどん

自動メニュー

加熱時間

麺 54

約 6 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 人分

うどん (市販 / ゆで) 1 玉 (200g)

牛肉 (一口大に切る) 50g

しょうが (すりおろす) 1g

水 小さじ 1

A 砂糖 小さじ 1

醤油 小さじ 1

みりん 小さじ 1

酒 小さじ ½

水 300ml

砂糖 小さじ ½

B 塩 ひとつまみ

醤油 大さじ 1

みりん 大さじ ½

和風だし (顆粒) 小さじ 1



作り方

1. 混ぜ合わせた A に牛肉を約 10 分間浸け込む。
2. 鍋にうどん、1.、混ぜ合わせた B を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 54：肉うどん】で加熱する。

ペペロンチーノ

自動メニュー

加熱時間

麺 55

約 24 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

パスタ (乾燥) 100g

玉ねぎ (薄切り) 50g

にんにく (薄切り) 1 片

バター 5g

A 水 250ml

オリーブオイル 大さじ 1

塩 小さじ ½

輪切り唐辛子 お好み



作り方

1. 鍋に玉ねぎを入れ、その上にパスタを 2 つに折って入れる。
2. 1. に混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 55：ペペロンチーノ】で加熱する。

ナポリタン

自動メニュー

加熱時間

麺 56

約 39 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

	パスタ (乾燥)	100g
	にんじん (3cm幅の短冊切り)	25g
A	ピーマン (細切り)	30g
	玉ねぎ (薄切り)	30g
B	ウインナー (斜め切り)	2本
	マッシュルーム (薄切り)	1個
	コンソメ (顆粒)	小さじ 2
	ケチャップ	大さじ 3
C	砂糖	小さじ 1
	ウスターソース	小さじ ½
	水	280ml
	オリーブオイル	大さじ 1



作り方

1. 鍋に A を入れ、その上にパスタを 2 つに折って入れる。
2. 1. に B、混ぜ合わせた C を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 56：ナポリタン】で加熱する。
4. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し、麺をほぐすようにかき混ぜ、内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。

カルボナーラ

自動メニュー

加熱時間

麺 57

約 41 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

	パスタ (乾燥)	100g
	ベーコン (1cm幅に切る)	40g
	玉ねぎ (薄切り)	80g
	牛乳	120ml
	生クリーム	60ml
	水	150ml
A	コンソメ (顆粒)	小さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 1
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	卵黄	1個



作り方

1. 鍋に玉ねぎを入れ、その上にパスタを 2 つに折って入れる。
2. 1. にベーコン、混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 57：カルボナーラ】で加熱する。
4. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し、麺をほぐすようにかき混ぜ、内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。
5. 加熱終了後、軽く混ぜ 4. に卵黄を加える。

麺類

ベーコンとほうれん草のクリームパスタ

自動メニュー

加熱時間

麺 58

約 47 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

パスタ (乾燥)	100g
玉ねぎ (薄切り)	50g
ベーコン (1 cm幅に切る)	50g
ほうれん草 (3cm幅に切る)	40g
牛乳	120ml
生クリーム	60ml
水	150ml
A コンソメ (顆粒)	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々



作り方

1. 鍋に玉ねぎを入れ、その上にパスタを2つに折って入れる。
2. 1. にベーコン、ほうれん草、混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 58：ベーコンとほうれん草のクリームパスタ】で加熱する。
4. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し、麺をほぐすようにかき混ぜ、内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。

明太子クリームパスタ

自動メニュー

加熱時間

麺 59

約 41 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

パスタ (乾燥)	100g
玉ねぎ (薄切り)	50g
しめじ (子房に分ける)	50g
牛乳	120ml
生クリーム	60ml
水	150ml
A コンソメ (顆粒)	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
明太子	1 腹



作り方

1. 鍋に玉ねぎを入れ、その上にパスタを2つに折って入れる。
2. 1. にしめじ、混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 59：明太子クリームパスタ】で加熱する。
4. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し、麺をほぐすようにかき混ぜ、ほぐした明太子を入れ、全体になじませるように混ぜ、内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。

ベーコンときのこの和風パスタ

自動メニュー

加熱時間

麺 60

約 27 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

パスタ (乾燥)	100g
玉ねぎ (薄切り)	50g
ベーコン (1 cm幅に切る)	50g
しめじ (子房に分ける)	50g
水	300ml
にんにく (みじん切り)	1 片
塩	小さじ ½
A 醤油	小さじ ½
酒	大さじ 1
和風だし (顆粒)	小さじ 1
こしょう	少々
輪切り唐辛子	お好み



作り方

1. 鍋に玉ねぎを入れ、その上にパスタを2つに折って入れる。
2. 1. にベーコン、しめじ、混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 60：ベーコンときのこの和風パスタ】で加熱する。

エビとアボカドのジェノベーゼペンネ

自動メニュー

加熱時間

麺 61

約 28 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

ペンネ (乾燥)	60g
エビ (剥きエビ)	50g
水	150ml
A 塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ ½
ジェノベーゼペースト (市販)	40g
アボカド (1 cm角切り)	50g



作り方

1. 鍋にペンネ、エビを入れる。
2. 2. に混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 61：エビとアボカドのジェノベーゼペンネ】で加熱する。
4. 一時停止音が鳴ったら、一度取り出し、ジェノベーゼペーストを加え、かき混ぜ、内フタと外フタでフタをして、【あたためスタート】を押し、再び加熱する。
5. 4. にアボカドを加えて軽く混ぜる。

ツナとトマトのクリームペンネ

自動メニュー

加熱時間

麺 62

約 30 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

ペンネ (乾燥)	60g
玉ねぎ (薄切り)	30g
ツナ (缶づめ)	30g
トマト缶 (1cm角に切る)	40g
水	120ml
A 牛乳	50ml
生クリーム	30ml
塩	ひとつまみ
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ ½



作り方

1. 鍋に玉ねぎ、ペンネの順で入れる。
2. 1. に混ぜ合わせた A を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 62：ツナとトマトのクリームペンネ】で加熱する。

おはぎ

自動メニュー

加熱時間

菓 63

約 29 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 ~ 3 人分

もち米	150g
水	220ml
つぶあん	300g



作り方

1. もち米はよく洗い、ざるにあげておく。
2. 鍋に 1. と水を入れ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 63：おはぎ】で加熱する。
4. 加熱終了後、3. をボウルに移し、熱いうちに麺棒で粒が少し残るくらいまでつぶす。
5. 4. を 6 等分し、俵型に形を整える。
6. 6 等分したつぶあんを、5. を包み込むように丸める。

麺類

お菓子

プリン

自動メニュー

加熱時間

菓 64

約 19 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 2 ~ 3 人分

牛乳	250ml
卵 (溶きほぐす)	3 個
三温糖	60g
バニラエッセンス	適量



作り方

1. 材料を全てよく混ぜ合わせてから裏ごし、鍋に入れ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 64：プリン】で加熱する。
3. 加熱終了後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

カスタードクリーム

自動メニュー

加熱時間

菓 65

約 7 分

付属品



鍋

内フタ

外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

牛乳	400ml
A 上白糖	80g
コーンスターチ	大さじ 4
卵黄 (溶きほぐす)	3 個
無塩バター	30g
B ブランデー	小さじ 2
バニラエッセンス	少々



作り方

1. A をよく混ぜ合わせて裏ごし、鍋に流し入れ、内フタと外フタでフタをする。
2. 【自動メニュー 65：カスタードクリーム】で加熱する。
3. 加熱終了後、熱いうちに無塩バターを加え全体をなじませるように混ぜ、裏ごしする。
4. 粗熱をとり、バットに移し表面にぴったりとラップをかけて氷水で冷やす。
5. 4. が冷えたら B を加えて混ぜ合わせる。

お菓子

いちごジャム

自動メニュー

加熱時間

菓 66

約 33 分

付属品



鍋

材料 / 1 ~ 2 人分

いちご	200g
A 上白糖	65g
レモン汁	大さじ ½



作り方

1. いちごは軽く洗いヘタをとり、少し形が残るくらいまで潰す。
2. 鍋に 1. と A を入れ、かき混ぜる。
3. 内フタと外フタはせずに、【自動メニュー 66：いちごジャム】で加熱する。
4. 加熱後かき混ぜ、粗熱をとり、小皿に移し冷蔵庫に入れて冷やす。

大学芋

自動メニュー

加熱時間

菓 67

約 6 分

付属品



鍋



内フタ



外フタ

材料 / 1 ~ 2 人分

さつまいも	200g
サラダ油	小さじ 1
A ザラメ	大さじ 3
醤油	小さじ ½
はちみつ	大さじ 1
いりごま (黒)	適量



作り方

1. さつまいもは、1cm幅の短冊切りにし、水にさらす。
2. 鍋に水気を切った 1. を入れ、上から A をかけ、軽くかき混ぜ、内フタと外フタでフタをする。
3. 【自動メニュー 67：大学芋】で加熱する。
4. 加熱終了後、ごまをまぶす。

ゆで卵 / 温泉卵

自動メニュー

加熱時間

ゆで卵 蒸し器 69 約 10分～12分

温泉卵 蒸し器 70 約 36分～38分

付属品



蒸し器

水 300ml

材料 / 4 個分

卵 (M サイズ)

4 個

調理のポイント

- 卵は、3 個以上で加熱してください。
※レシピ推奨は 4 個です。卵の数によっては、固さが変わる場合があります。
- 加熱終了後、すぐに取り出してください。
余熱で卵に火が通りすぎてしまいます。
- 卵は、冷蔵庫から出してすぐのものを使用してください。冷えていない卵を使用すると上手く仕上がらない場合があります。
- 卵がよく冷えている場合は、仕上がりを強にしてください。



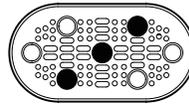
作り方

1. 蒸し器の外容器に、水 300mlを入れる。
2. 1. に内容器、すのこをセットし、卵をのせ、フタをする。
3. ゆで卵は、【自動メニュー 69：ゆで卵】、温泉卵は、【自動メニュー 70：温泉卵】で加熱する。
4. 加熱終了後、すぐに取り出し、流水で冷やす。

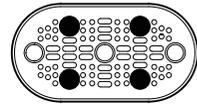
メニュー番号	蒸し器メニュー	重量 / 仕上り / 食品			水量
		弱	中	強	
69	ゆで卵 (冷蔵 / 4 個)	半熟	ふつう	固め	300ml
70	温泉卵 (冷蔵 / 4 個)	柔らかめ	ふつう	固め	300ml

- スタート前に を押して仕上りを調節してください。
- 何もしなければ、 に自動設定されます。

卵置き位置



3 個置き



4 個置き



蒸し器のフタは、しっかりと閉めてから加熱してください。
フタがしっかりと閉まっていないと、卵が破裂する恐れがあります。

蒸し鶏

自動メニュー

加熱時間

蒸し器 72 約 28分

付属品



蒸し器

水 300ml

材料 / 1 ～ 2 人分

鶏むね肉	1 枚 (250g)
砂糖	小さじ 1
塩	ふたつまみ
A 酒	大さじ 1
中華だし (顆粒)	小さじ 1
こしょう	少々



作り方

1. 鶏肉は、皮を取り、フォークで穴を開ける。
2. 混ぜ合わせた A に 1. を浸け込み、冷蔵庫で一晩置く。
3. クッキングシート (30cm × 30cm) に 2. をのせ、包む。
4. 蒸し器の外容器に、水 300mlを入れる。
5. 4. に内容器、すのこをセットし、3. をのせ、フタをする。
6. 【自動メニュー 72：蒸し鶏】で加熱する。

茶碗蒸し

自動メニュー

加熱時間

蒸し器 73

約 34 分

付属品



水 200ml

蒸し器

材料 / 2 個分

卵 (溶きほぐす)	1 個
水	180ml
塩	ひとつまみ
A 薄口醤油	小さじ ½
みりん	小さじ 1
和風だし (顆粒)	小さじ ½
鶏ささみ (そぎ切り)	20g
B むきえび (背ワタを取る)	2 尾
しいたけ (薄切り)	½ 個
銀杏 (水煮)	2 個

調理のポイント

■ 卵液の初期温度は 25℃前後 (20℃～30℃) が適当です。高すぎたり、低すぎたりした場合、加熱時間を加減してください。

■ 必ず、ふたをして加熱してください。
■ 固まり具合が緩めのときは、ふたをしたまましばらく放置してください。余熱で固まってきます。



作り方

1. ボウルに卵と A を加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器に B と 1. を 2 等分に入れてさっとかき混ぜ、アルミホイルでフタをする。
3. 蒸し器の外容器に、水 200ml を入れる。
4. 3. に内容器、すのこをセットし、2. を並べ、フタをする。
5. 【自動メニュー 73：茶碗蒸し】で加熱する。

白身魚の生姜蒸し

自動メニュー

加熱時間

蒸し器 74

約 12 分

付属品



水 300ml

蒸し器

材料 / 1 ~ 2 人分

タラ	2 切れ
酒	小さじ 4
しょうが (千切り)	10g
長ネギ (みじん切り)	½ 本
砂糖	小さじ 2
醤油	大さじ 1
酢	小さじ 2
A オイスターソース	小さじ 1
にんにく (すりおろす)	小さじ ½
しょうが (すりおろす)	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
ラー油	お好み
かいわれ大根	10g
B 水	小さじ 4
片栗粉	小さじ ½



作り方

1. タラに、塩 (分量外) をふり、約 10 分置き、余分な水分をキッチンペーパーなどで拭き取る。
2. クッキングシート (30cm × 30cm) に 1. を並べ、しょうがをのせ、上から酒をかけ、包む。
3. 蒸し器の外容器に、水 300ml を入れる。
4. 3. に内容器、すのこをセットし、2. をのせフタをする。
5. 【自動メニュー 74：白身魚の生姜蒸し】で加熱する。
6. 加熱終了後、蒸し器を取り出す。
7. 耐熱容器に A を入れかき混ぜ、手動「レンジ」の 600W で 50 秒～1 分様子を見ながら加熱し、加熱終了後、かき混ぜる。
8. 6. の上に 7. をかけ、かいわれ大根をのせる。