

# 発芽玄米のじゃこと ごぼうの炊き込みご飯

調理時間  
のめやす  
100分

難易度：●●



## 材料(4人分)

- 発芽玄米…2合分\*
- じゃこ…大さじ3
- ごぼう…1/2本
- 干しいたけ…2枚
- だし汁…360cc
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ1弱



\*:発芽玄米の作りかた(P.22、28)を参照



## 作りかた

- ①ごぼうは、皮をこそげ落としてさがきにし、水にさらしてザルにあげ、水気を切る。干しいたけは石づきを取り、手で小さく割る。(圧力炊飯なので水戻し不要)
- ②だし汁に、Aを加えて混ぜておき、内なべに発芽玄米と①を入れ、だし汁を入れる。
- ③ **酵素玄米炊飯** ボタンを押し、**スタート** ボタンを押す。  
炊きあがったら、10分以上蒸らす。(タイマーを使用)

# キャベツと 桜えびの蒸し煮

調理時間  
のめやす  
15分

難易度：●

## 材料(3~4人分)

- キャベツ…1/2個
- 干し桜えび…15g(生の場合は30g)
- しょうが…大1かけ
- だし汁…400cc
- 塩…小さじ1
- ブラックペッパー…少々



## 作りかた

- ①キャベツをくし形に切り、しょうがを千切りに切る。
- ②内なべに、だし汁・塩・キャベツ・しょうが・桜えびを入れる。
- ③ **メニュー** ボタンを押して「調理」を選択し、**時** **分** ボタンで15分に設定して、**スタート** ボタンを押す。器に盛り、お好みでブラックペッパーをかける。

# 冬瓜とえびの あんかけ煮

調理時間の  
めやす  
25分

えびの旨みをじんわり含ませたやさしい味が、心も体もほっとさせてくれます。食欲のないときや疲れたときにおすすめの一品。冷めてもおいしいです。



難易度：●●



## 材料(4人分)

- とうがん…1/4個(700g)
- えび…大4尾(帆立の水煮缶でもOK)
- しょうが…1かけ
- だし汁…300cc
- みりん…大さじ1
- 塩…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- くず粉…小さじ2\*  
(水小さじ4で溶く)
- みょうが…2個



## 作りかた

- ①とうがんは、大きめの一口大に切り、種を取って皮をむく。
- ②えびは皮をむき、粗みじんに切って、ひたひたのお酒に浸す。しょうがは千切り。
- ③内なべにAを入れてよく混ぜ、とうがん えび(お酒ごと)を入れ、しょうがを散らす。
- ④ **メニュー** ボタンを押して「調理」を選択し、**時** **分** ボタンで25分に設定して **スタート** ボタンを押す。
- ⑤ふたを開けたあと、ロックレバーをロックの位置に合わせ、**再加熱** ボタンを押す。
- ⑥器に盛り、みょうがの千切りをのせる。

\*:片栗粉でもOK

# ふろふき大根

調理時間の  
めやす  
35分

難易度：●



## 材料(4人分)

- 大根…400g
- だし汁…400cc
- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2



## 作りかた

- ①大根は厚さ2cmの輪切りを4切れ作り、皮を厚めにむいて面取り。切り口の一方に厚さの半分位まで十文字に切り込みを入れ、味を染みやすくする。
- ②内なべに大根・だし汁・しょうゆ・みりんを入れ、**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**時** **分** ボタンで35分に設定して **スタート** ボタンを押す。
- ③とろろこんぶ等、お好みの味噌をかけ盛り付ける。

調理レシピ



# たこの柔らか煮

調理時間  
のめやす  
20分

難易度：●

材料(4人分)

- ゆでたこ…300g
- だし汁…150cc
- しょうゆ…大さじ 1
- みりん…大さじ 1
- 酒…大さじ 1 1/2



## 作りかた

- ①たこは、一口大に切る。
- ②内なべにAとたこを入れる。**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**時** **分** ボタンで20分に設定して**スタート** ボタンを押す。
- ③お好みでさやえんどうや、いんげんを添える。



# いか大根

調理時間  
のめやす  
20分

難易度：●●

材料(2人分)

- いか…1ばい
- 大根…1/2本
- だし汁…200cc
- しょうゆ…大さじ2 1/2
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ1



## 作りかた

- ①大根は、2cm位のいちょう切り(お好みで半月切りなど)。いかの胴は輪切りにして、足は吸盤を取り、適当な長さに切る。
- ②内なべに材料と調味料をすべて入れ、**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**時** **分** ボタンで20分に設定して**スタート** ボタンを押す。



# 筑前煮

難易度: ●●●●



## 材料(4人分)

- 厚揚げ…1/4枚(1cm位の薄切り)
- にんじん…50g(乱切り)
- れんこん…100g(乱切り)
- ごぼう…100g(1cmの斜め切り)
- こんにゃく…1/2枚\*1
- 干しいたけ…4枚\*2
- 里芋…3個\*3
- だし汁…200cc
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2 1/2
- 砂糖…大さじ1
- 油…大さじ1弱
- きぬさや…4枚\*4
- 油…適量

A

- \*1:一口大にちぎる
- \*2:石づきを折り、大きいようなら半分にする
- \*3:大きいようなら半分に
- \*4:いんげんでもOK



調理時間のめやす  
25分

## 作りかた

- ① 具材をすべて切り、厚揚げは油抜き、こんにゃくは必要であればあく抜きをする。内なべに具材のすべてを入れ、油とAを加える。干しいたけは、圧力調理なので水戻し不要。
- ② **メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**時** ボタンで25分に設定して **スタート** ボタンを押す。
- ③ 調理が終了したらフタを開けて、軽くまぜてから **再加熱** ボタンを押して味をなじませる。
- ④ 器に盛って、塩ゆでしたきぬさやを添える。

※そのまま冷ましておけば、さらに味がしみていきます。

# かぼちゃとコーンの豆乳スープ

女性にうれしい栄養素ビタミンEとイソフラボンがいっぱいのヘルシーなスープ。かぼちゃとコーンの甘みを豆乳のまろやかさが引き立ててくれます。どなたにも喜ばれ、豆乳が苦手な方にもおいしく召し上がっていただけます。

難易度: ●●



## 材料(2人分)

- かぼちゃ…150g
- 玉ねぎ…1/8個
- コーン…50g(缶詰でもOK)
- 固形スープの素…1/2~1/4個
- 塩・こしょう…適量
- 水…100cc
- 豆乳…50cc
- 豆乳(仕上用)…200cc(牛乳でも可)



調理時間のめやす  
25分

## 作りかた

- ① かぼちゃは皮をむいて、わたと種を取って一口大に切る。玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 内なべに①とコーン・水・豆乳・固形スープの素を入れ、**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**時** ボタンで25分に設定して **スタート** ボタンを押す。
- ③ 調理が終了したらふたを開け、かぼちゃをつぶしながら木べらで混ぜる。塩・こしょう・豆乳を加えて混ぜ、ふたをして **再加熱** ボタンを押す。

※仕上げの塩・こしょう・豆乳は、味を調節しながら加えてください。  
※お好みでパセリのみじん切りをのせる。



# 中華おこわ

調理時間  
のめやす  
35分

難易度：●●●



## 材料(4人分)

- もち米…2合
- たけのこ水煮…100g
- 干貝柱…6個\*
- 干しいたけ…3個
- 水…300cc
- オイスターソース…大さじ2  
(薄味がお好みの方は大さじ1 1/2)
- しょうゆ…40cc
- ごま油…大さじ2/3

A

\*:シーチキンや豚肉・鶏肉でもOK



## 作りかた

- ①たけのこは1cm角に切り、干しいたけは石づきを取り、手で細かく割る。(圧力調理なので水戻し不要)
- ②Aを混ぜる。内なべにもち米を入れ、干しいたけ・干貝柱・たけのこの順にのせて、混ぜておいたAを加える。
- ③ **メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**35分** ボタンで35分に設定して **スタート** ボタンを押す。
- ④炊きあがったら10分蒸らす(タイマー使用)。

# 干しいたけと昆布の佃煮

調理時間  
のめやす  
40分

難易度：●●●



## 材料(4人分)

- 干しいたけ(スライスしたもの)…10g
- 昆布…40g
- 水…150cc
- しょうゆ…大さじ4
- みりん…大さじ4
- 砂糖…大さじ1 1/2
- 酢…小さじ2

A



## 作りかた

- ①干しいたけは軽く洗い、石づきを取って薄切り(固いようなら、少し水に漬けておく)。昆布はふきんで拭いて、キッチンばさみで2cmの角切りにする。
- ②内なべに①とAを加えてよく混ぜる。
- ③ **メニュー** ボタン「調理」を選択し、**40分** ボタンで40分に設定して **スタート** ボタンを押す。



# りんごの葛煮



調理時間の  
めやす  
20分

難易度：●



材料(4人分)

- りんご…1個
- 水…300cc
- 砂糖…大さじ4
- 塩…少々
- くず粉…大さじ1強(水大さじ1で溶く)



## 作りかた

- ①りんごは皮ごと幅2cm程のくし形に切り、長さを半分にする。3%位の塩水にくぐらせ、すぐに取り出す。
- ②①とAを内なべに入れ、**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**設定** ボタンで20分に設定して**スタート** ボタンを押す。調理が完了し、りんごに透明感が出て柔らかくなったなら、水で溶いたくず粉を入れ、りんごが崩れないようにへらで混ぜて、とろみをつける。

※分量が多いと吹き出す場合がありますので、必ず分量を守ってください。

# りんごのコンポート



調理時間の  
めやす  
25分

難易度：●



材料(4人分)

- りんご…1 1/2個
- 赤ワイン…100cc
- 砂糖…40g
- レモン汁…1/2個分
- シナモンパウダー…少々



## 作りかた

- ①りんごは4等分に切り、芯をくりぬき皮をむく。
- ②内なべに①と砂糖・赤ワイン・レモン汁・シナモンパウダーを入れる。
- ③**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**設定** ボタンで25分に設定して**スタート** ボタンを押す。調理が終了したら**取消** ボタンを押して、そのまま冷まし、煮汁をよく浸み込ませる。

※分量が多いと吹き出す場合がありますので、必ず分量を守ってください。

