

黒豆

難易度：●●

材料(4人分)

- 黒豆…200cc
- 水…500cc
- 砂糖…90g
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ1/4



調理時間
の目安
52分

作りかた

- ①黒豆は洗ってザルにあげ、水気を切る。
- ②お鍋で水・砂糖・しょうゆ・塩をひと煮立ちさせてから内なべに入れ、黒豆を入れて一晩おく。
- ③ **メニュー** ボタンで「おかゆ」を選択し、**スタート** ボタンを押す。
- ④出来上がった豆は煮汁ごと別容器に移すか、**保温** を取り消して、そのまま漬けておく。

※出来上がりには、しわが寄っていても、煮汁につけておくとふっくらとなります。

しっとりヘルシー バナナケーキ

難易度：●●●●



材料(18cm丸型1個分)

- バナナ…中1.5本
- 卵…3個
- 砂糖…20g(生地用) 40g(メレンゲ用)
- レモン汁…小さじ1
- グレープシードオイル…大さじ2
- 薄力粉…80g(ふるいにかけておく)
- 豆乳…30cc
- 水…70cc

※バナナの熟し加減で砂糖の量を調節してください。
※ブレンダーでメレンゲを作る時、泡立て作業の中間にのみ使用し、砂糖を混ぜる時と最後の仕上げは手作業にした方がよいでしょう。
※メレンゲの仕上がりによって、生地膨らみ方も変わってくるので慎重に！
※グレープシードオイルがなければ、なたね油やバターでも代用可。



調理時間
の目安
40分

作りかた

- ①卵を卵黄と卵白別々のボウルに分け、バナナは皮をむきフォークでつぶしてレモン汁を混ぜておく。
- ②ボウルに卵黄と砂糖20gを入れて泡立て器で混ぜ、水・グレープシードオイル・バナナ・豆乳を加えて混ぜる。(水・オイルは一気に入れず、少しずつ垂らしながら入れる)そこへ薄力粉を加え、なめらかになるまで混ぜておく。(混ぜすぎると焼き上がりが固くなるので注意)
- ③卵白を泡立て、ある程度泡立ってきたら砂糖40gを3回に分けて加えてその都度よく泡立て、角がおじぎをするくらいのメレンゲを作る。
- ④②に1/3のメレンゲを加えて混ぜ、混ぜたら残りのメレンゲを加えてさっくりと混ぜる。
- ⑤内なべにグレープシードオイル(分量外)を全体的に塗り、④を流し込んだら、トントンと2回ほどテーブルに落とし生地を馴染ませる。
- ⑥ **メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**時** **分** ボタンで40分に設定して **スタート** ボタンを押す。内なべをお皿や台の上に逆さまにして生地を落とす。



材料別調理時間めやす表

種類	材料	分量 (大きさ)	水分量	加熱時間	備考
肉	豚ロース・豚バラ肉	500g	水+調味料 1.5カップ	40分	[調理]メニュー
	鶏手羽肉・鶏骨付きぶつ切り	500g	水+調味料 1カップ	20分	
	牛すね肉・牛バラ肉	500g	水+調味料 1カップ	30分	
魚	いわし	8尾	水+調味料 1カップ	25分	[調理]メニュー
	切り身魚	4切れ	水+調味料 1カップ	15分	
	いか	2はい	水+調味料 1カップ	20分	
	たこ	500g	水+調味料 1カップ	20分	
野菜	じゃが芋・里芋・ごぼう・かぼちゃ・とうもろこし	500g	1カップ	15分	[調理]メニュー 加熱時間は大きさによって多少異なります
	さつまいも・大根	500g	1カップ	20分	
	にんじん・枝豆	200～300g	1/2カップ	10分	
卵	卵 (半熟)	7～8個	1/2カップ	10分	[[調理]メニュー かたゆでの場合、加熱時間15分
	温泉卵	6～7個	1/2カップ	60分	80℃のお湯に入れて、 状態で60分
乾物	昆布	50g	水+調味料 1カップ	30分	[調理]メニュー
	ひじき (水に戻したもの)	40g	水+調味料 1カップ	10分	
	干しいたけ	10枚	水+調味料 1カップ	15分	
乾燥豆	あずき	2カップ	2カップ	浸水後 20分	[調理]メニュー 加熱時間後、10分蒸らします
	大豆など大きい豆、かたい豆類	1カップ	水+調味料 2カップ	浸水後約 52分	[おかゆ]メニュー固い場合は 再度[おかゆ]メニュースタート