

コンパクト電気圧力鍋でつくる  
おいしいしみじみ

RECIPE BOOK

Let's Enjoy Cooking.



# 電気圧力鍋の各部名称



## 火を使わないので安心

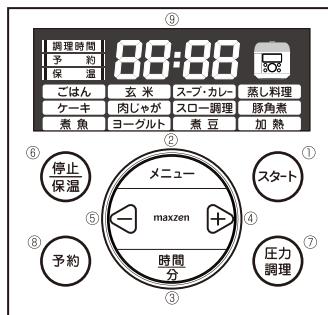
火を使わないのでキッチンに熱がこもらず快適なキッチンライフが過ごせます。難しい火加減の調整も必要ありません。

## 時短&ほったらかし

メニューに合わせて加圧時間が設定されています。調理中につきっきりにならなくていいから、他のことに時間を使えるのが嬉しい。

# 機能紹介

## 操作パネル



ボタン	機能説明
① スタートボタン 	● 運転をスタートするときに押します。
② メニュー・ボタン ③ 時間／分ボタン ④ (+)ボタン ⑤ (-)ボタン 	● 12種の基本メニューを選択するときに押します。 メニュー・ボタンを押すごとに、選択されているメニューが順に切り替わります。 メニュー・ボタンを押すごとに、メニュー・ボタンと逆の順番にメニューが切り替わります。 ● 圧力調理モードの加圧時間や、スロー調理モードの加熱時間、予約炊飯の入時間を設定するときに押します。
⑥ 停止・保温ボタン 	● 操作設定の取り消しや作動中の機能を中止するときに押します。 ● 調理物を再加熱する温め機能で運転するときに押します。
⑦ 圧力調理ボタン 	● 加圧時間を自由に設定できる圧力調理モードで運転するときに押します。
⑧ 予約ボタン 	● モードを選び予約を押して時間を設定してください。 (ただし、ヨーグルトは設定できません)
⑨ ディスプレイ	● 選択中のメニュー、圧力調理・スロー調理の残り時間、保温時間などが表示されます。

## 便利な機能

### ▶ 圧力調理モード

材料の種類・量・大きさに応じて、加圧時間を好みで設定できます。

### ▶ スロー調理モード

加圧せずに調理を行います。沸騰させずにじっくり調理することで、煮崩れせずに食材をやわらかく調理することができます。

### ▶ 加熱モード

調理物のあたためなおしができます。豚汁やカレー、シチューなどの汁気のある調理物におすすめです。

### ▶ 予約炊飯機能

設定した時間が経過すると、炊飯を開始する予約機能です。生活シーンにあわせて、最大 24 時間まで設定できます。  
※白米・玄米以外の調理には使用しないでください。

### ▶ 発酵モード

ヨーグルトやパンのタネ作りなどができます。

## からだにやさしい

魚の骨や、野菜の皮などに圧力をかけ柔らかくすることで、今まで捨てていた栄養満点の部分も摂取することができます。

## 無水調理のメリット

少量の水で調理する事で、食材の旨味成分が溶け出る事を最小限にします。素材の旨味を引き出し、必要以上の調味料を使わなくて済みます。

# 使用上のお願い

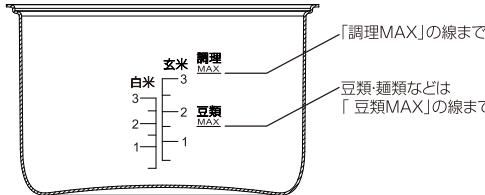


※ 圧力鍋は加熱されると内部が極めて高温・高圧になります。取り扱いを誤ると、やけどなどの危険がありますので、本書に記載の注意事項を必ずお守りください。

- 調理を行う前に、本体にしっかりと付属品が取付けられていること、ガタつきがないことを確認してください。
- ふたのノズルが詰まっていないことを確認してから使用してください。  
→ノズルの確認方法については取扱説明書をご確認ください。
- 内なべや本体内部、内ふたなどに、食材のかすなど異物を付けまま使用しないでください。
- 調理後は、内部の圧力が残っている状態で無理にふたを開けないでください。

## 調理上の注意

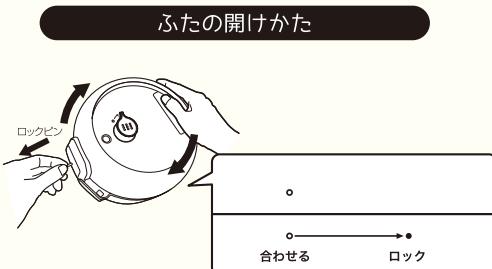
- 内なべの「調理 MAX」の線以上に、水や食材を入れて使わないでください。
- 豆類や麺類など調理によって分量が増えるものは、内なべの「豆類 MAX」の線以上に、水や食材を入れないでください。
- カレーやシチューのルウ、ジャムなど、粘り気のあるものを圧力調理しないでください。
- 重曹など発泡するものや、大量の油を入れて調理しないでください。
- おかゆを調理する場合、青野菜などの具は圧力調理後に入れてください。



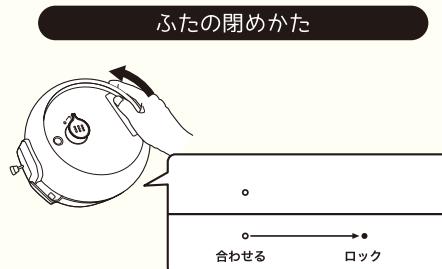
※ その他詳しい使用方法や注意事項については、付属の取扱説明書 (P1~P5) を必ずお読みください。

### 内なべを長くお使いいただくために

- 内なべで米を研いだり、豆などのかたい食材を洗ったりしないでください。
- かたい食材を調理する際は、内なべの内面に食材を押しつけたり、強くかき混ぜたりしないでください。
- 金属製のヘラやおたまなどは使用しないでください。



ロックピンを引っ張りながら、時計回りに、ふたのマークと本体側面のマークが合う位置まで回します。  
※調理後は高温部や調理物の蒸気に素手で触れないように、必ずミトンを使用してください。



本体側面のマークとふたのマークの位置を合わせてふたをはめ込み、反時計回りに本体側面のマークの位置まで回します。  
※“カチャッ”と音がし、ロックピンが出て戻るのを確認してください。

# Index

## お米の料理

もちもちごはん	6
玄米ごはん	6
発芽玄米ごはん	7
おかゆ	7
お手軽赤飯	8
ツナ缶としめじの炊き込みごはん	9
ピラフ風ごはん	10

## スープ

野菜スープ	11
ジャガイモの簡単ポタージュ	11
カレー	12
牛スジとセロリのスープ	13

## 野菜料理

蒸しかばちゃ	14
ジャガバター	14
ラタトウイユ風野菜煮	15
ふかし芋(さつまいも)	16

## 魚介料理

サーモンのちゃんちゃん焼き風	17
あさりの酒蒸し	18
サバの味噌煮	19
ぶりかま大根	20

## 鶏肉料理

サラダチキン	21
簡単チキンブイヨン	22
サムゲタン風スープ	23
鶏ごぼう	24
鶏の砂肝煮	24
鶏の白ワイン煮	25

## 豚肉料理

肉じゃが	26
豚角煮	27
蒸し豚	27
チャーシュー	28
ポークビーンズ	28
リエット	29

## 牛肉料理

ポットロースト	30
牛肉の赤ワイン煮	31

## 豆料理

塩大豆	32
金時豆甘煮	33
つぶあん	34

## スイーツ

ホットケーキミックスの簡単ケーキ	35
ヨーグルト	35
レアチーズケーキ	36
プリン	37
グレープフルーツジャム	38
ベイクドチーズケーキ	39

## スロークック

ミートソース	40
スペイン風オムレツ	41

## 無水調理

冷製トマトスープ	42
塩豚とキャベツの無水蒸し	42
サーモンのクリーム煮	43

## 離乳食

ニンジンペースト	44
手づかみ野菜	44
野菜のリゾット	45



圧力鍋でふっくらもちもち

## もちもちごはん

### 材料

米…付属の計量カップにて計測

水…内釜の【白米】水位ラインにて計測

### 作り方

- 1 お米をとぐ。モチモチがお好きなら、30分ほど吸収させる。
- 2 分量のお米と水を鍋に入れ、お米が水平になるように軽く混ぜてフタを閉じる。
- 3 【ごはん】モードを選択し、スタートボタンを押す。
- 4 カウントダウンが終了したら自然放置しておき、「圧力表示ピン」が完全に下がるまで待つ。
- 5 「圧力表示ピン」が下がった事を確認して、フタを開け底の方のごはんを持ち上げるように軽く混ぜる。
- 6 15分ほど待てば出来上がり。

menu  
ごはん

加圧

### POINT

圧力鍋でごはんを炊く場合は、お米を水に浸さなくても大丈夫です。

からだがよろこぶ

## 玄米ごはん

### 材料

玄米…計量カップにて計測

水…内釜の【玄米】水位ラインにて計測

### 作り方

- 1 玄米を軽く水で洗う。  
吸水時間(水に浸ける時間)はなくとも炊ける。
- 2 分量のお米と水を鍋に入れ、お米が水平になるように軽く混ぜてフタを閉じる。
- 3 【玄米】モードを選択し、スタートボタンを押す。
- 4 「圧力表示ピン」が下がったのを確認して、フタを開け底の方のごはんを持ち上げるように軽く混ぜる。
- 5 再度フタをし、15分蒸らせばフタを開けて完成。

### POINT

玄米の匂いが気になる方は、塩をひとつまみ入れて炊くと、臭み消しに効果があります。

menu  
玄米

加圧



美味しい

## 発芽玄米ごはん

### 材料

玄米…計量カップにて計測

水…内釜の【玄米】水位ライン

### 作り方

- 1 玄米を軽く水で洗う。
- 2 分量のお米と水を鍋に入れ、お米が水平になるように軽く混ぜてフタを閉じる。
- 3 【ヨーグルト】モードを選択し、設定時間を3時間に変更して圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押す。
- 4 3時間経過後に停止ボタンを押してから【玄米】モードに切り替え、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押す。
- 5 「圧力表示ピン」が下がった事を確認して、フタを開け、底の方のごはんを持ち上げるように軽く混ぜ、再度フタを閉める。
- 6 15分ほど蒸らせばフタを開けて完成。

※設定時間は玄米によって異なりますので、調整してください。

お腹にやさしい

## おかゆ

### 材料 2~3人

米…1/2カップ

酒：大さじ1

塩：小さじ少々

水（5倍粥）：白米2.5合のライン

### 作り方

- 1 お米をとぐ。
- 2 分量のお米と、酒・塩・水を鍋に入れ、フタをする。
- 3 【玄米】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押す。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて完成。

### POINT

基本の白かゆです。  
好みにより水の量を調節してください。

menu  
玄米

加圧





## POINT

ささげの方が小豆よりも  
煮崩れしにくく、きれい  
に仕上がります。

圧力鍋でお手軽赤飯

お手軽赤飯

## 材料 3人

小豆（またはささげ）… 1/2合  
水…白米2.5合のライン  
もち米…2合  
白米…1/2合  
塩…大さじ1  
ごま塩…適量

## 作り方

- 1 軽く洗った小豆と水を量り、鍋に入れる（水は分量の水を全部入れる）。
- 2 フタをして【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 3 もち米と白米はといで、ざるで水を切る。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開け、3の米、塩を加えてかるく混ぜ、再度フタをし【肉じゃが】モードを選択して圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 5 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開け、しゃもじで全体を切るように混ぜて再度フタをし、15分蒸らしたらフタを開けて完成。

※赤飯を器に盛り、お好みでごま塩をかけます。

加熱前



加熱後

menu  
肉じゃが

加圧



ソナ缶でお手軽調理

ソナ缶としめじの炊き込みごはんmenu  
ごはん

加圧

## 材料 4人

米…2合  
しめじ…1株  
長ねぎ（白い部分）…15cm  
ソナ缶…1缶（80g）  
めんつゆ（3倍希釀）…大さじ4  
水…めんつゆを含め白米2合のラインにて計測

## 作り方

- 1 しめじは石づきをとり、手で細かく分ける。長ねぎは粗いみじん切りにする。
- 2 鍋に、といた米・めんつゆをいれる。
- 3 2合のラインまで水を入れて軽く混ぜる。
- 4 ソナ缶を油ごと入れ、次に長ねぎ、しめじの順になるべく均一に広がるように入れる。
- 5 【ごはん】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押す。
- 6 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開け、底の方のごはんを持ち上げるように軽く混ぜ、再度フタを閉める。
- 7 15分ほど蒸らせばフタを開けて完成。

加熱前



加熱後





## POINT

フライパンで炒めるとい  
うよりは、バターが全体  
に馴染めれば大丈夫です。

## 圧力鍋で炊くピラフ

ピラフ風ごはん

## 材料 2~3人

米…2合  
玉ねぎ…1/2個  
ニンジン…1/4本  
ハム…3枚  
しめじ…1パック  
コンソメ顆粒…小さじ3  
バター…2cm角  
水…350cc

## 加熱前



## 加熱後

menu  
ごはん

加圧

## 作り方

- 1 玉ねぎ・ニンジンはみじん切り。ハムは1cm角、しめじは石づきを取って、1本づつに分ける。
- 2 フライパンにバターを溶かし、1を入れて中火でバターを全体にからめる。
- 3 フライパンに米2合を洗わずに加え、バターを全体にからめる。
- 4 鍋に3を入れ、コンソメ顆粒と水350ccを加える。
- 5 フタをして【ごはん】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押す。
- 6 カウントダウンが終了したら自然放置しておき、「圧力表示ピン」が完全に下がるまで待つ。
- 7 「圧力表示ピン」が下がった事を確認して、フタを開け底の方のごはんを持ち上げるように軽く混ぜる。
- 8 再度フタをし、15分ほど蒸らせばフタを開けて完成。



甘みたっぷり

野菜スープ

## 材料 4人

キャベツ…葉1枚	オリーブオイル…小さじ2
玉ねぎ…1/2個	コンソメの素…大さじ1
トマト…1個	塩・コショウ…適量
セロリ…1/4本	
ニンジン…1/2本	
水…500cc	

## 作り方

- 1 野菜はそれぞれ適当な大きさにザクザク切る。
- 2 鍋に水・野菜を入れてフタし、【スープ・カレー】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 3 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、コンソメ・塩・コショウ、オリーブオイルで味を調えると完成。

## ミキサーを使わずに仕上げるポタージュ

ジャガイモの簡単ポタージュ

## 材料 4人

ジャガイモ…中4個 (男爵)	バター…2cm角1個
玉ねぎ…1/2個	水…400cc
長ねぎ…白い部分15cm	牛乳…100ml
コンソメ…大さじ1	塩・コショウ…少々

menu  
スープ・カレー

加圧

POINT  
多少ジャガイモのつぶが残っている状態に仕上げます。



## 作り方

- 1 ジャガイモの皮をむき、4等分にする。
  - 2 玉ねぎはみじん切り、長ねぎはタテに半分に切ってから、繊維に対して直角にスライスする。
  - 3 鍋に、ジャガイモ・玉ねぎ・長ねぎ・コンソメ・水・バター・牛乳を入れてフタをし、【スープ・カレー】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
  - 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて完成。
- ※好みで塩・コショウで味を整えて仕上げます。



## POINT

仕上がりに、市販のカレーパウダーやクミンを追加すると、香り・辛味が増し、より本格的に!

## うま味がぎゅっと凝縮

カレー

## 材料 4人

にんにく…2片  
玉ねぎ…1個  
セロリ…1/2本  
ニンジン…1/2本

水…350cc  
豚バラ肉…250g  
ジャガイモ…1個  
カレールー…4人前

## 作り方

- 1 豚バラ肉は幅4cm×厚さ2cmほどに切る。
- 2 にんにく・玉ねぎはスライス、セロリ・ニンジンはそれぞれ適当な大きさにザクザク切る。
- 3 鍋に水・豚バラ肉・野菜を入れ、フタをセットして【スープ・カレー】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 カウントダウンが終了したら自然放置しておき、「圧力表示ピン」が完全に下がるまで待つ。
- 5 「圧力表示ピン」が下がった事を確認し、フタを開けて【停止】ボタンを押す。
- 6 ジャガイモは8等分にカットする。
- 7 カレールー・ジャガイモを鍋に入れ、【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押して、フタを開けたまま木べらでよく混ぜながら15分程度煮込む。
- 8 カレールーが完全に溶け、ジャガイモに竹串がスッと通れば完成。

3の加熱後



ルーとジャガイモ投入



最後の煮込み

menu  
スープカレーmenu  
ケーキ

加圧



## POINT

圧力鍋なら牛スジも短時間でねっとりと柔らかく仕上がります。

## 濃厚ダシのあったかスープ

牛スジとセロリのスープ

## 材料 4人

牛スジ…300g  
セロリ…2本  
お酒…100cc  
水…ひたひたになるくらい

コンソメ…大さじ1  
長ねぎ…1本  
塩…適量  
コショウ…適量

## 作り方

- 1 牛スジは食べやすい大きさに切る。セロリは葉と茎をちぎって分け、葉は1枚ずつにちぎり、茎は1cmの長さに切る。
- 2 鍋に牛スジ・お酒100ccを入れ、その後牛スジがひたひたになるまで水を加え、軽くコショウを振る。
- 3 フタをして【煮魚】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開け、コンソメ・セロリの茎を入れて、フタをあけたまま【ケーキ】モードを選択してスタートボタンを押し、15分ほど加熱する。
- 5 セロリの葉の部分を入れて、フタを開けたまま【加熱】モードを選択し、スタートボタンを押して加熱し、塩、コショウで味を整えて最後に長ねぎをいれ、しんなりしたら完成。

下ゆで後

ケーキモード  
加熱後

最後の加熱

menu  
煮魚menu  
ケーキmenu  
加熱

加圧

甘みが引き立つ

## 蒸しかぼちゃ

材料 2人

かぼちゃ…大1/8個

塩…適量

水…600cc

作り方

- かぼちゃは皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- 蒸し皿にかぼちゃを並べ、上から軽く塩を振る。
- フタをして【蒸し料理】モードを選択し、20分にセットしてから圧力切換弁を「排気」に合わせてスタートボタンを押し、加熱する。
- 加熱が終了したらフタを開け、竹串をかぼちゃに刺してみてスッと通ったら完成。  
※竹串が途中で止まるようなら、追加で10分程度再加熱する。

menu  
蒸し料理

加圧

## POINT

軽く塩を振ることで、かぼちゃの甘みが一層引き立ちます。

圧力鍋でねっとり

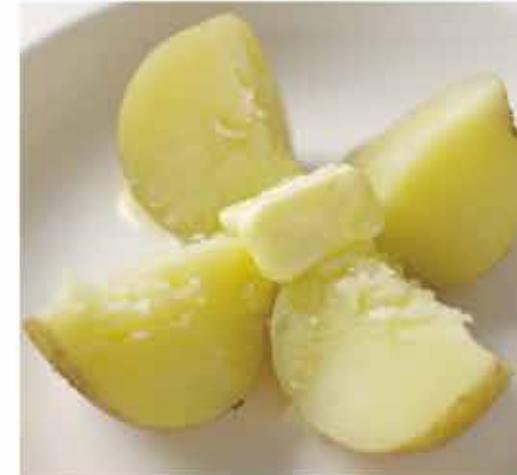
## ジャガバター

材料 2人

ジャガイモ（馬鈴）…大2個 バター…2cm角  
水…500cc 塩…適量

作り方

- 鍋に蒸し台をセットして分量の水を入れておく。
- ジャガイモをきれいに洗い、皮は剥かずに蒸し台に並べて入れる。
- フタをして【玄米】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がったらフタを開け、ジャガイモを皿に取る。切り落とさないように4等分の切り込みを十字に入れる。
- 真ん中の切れ目の部分に小さなフォークを使い何度も差して身を軽く崩す。
- 軽く塩を振り、真ん中にバターを乗せれば完成。



## POINT

圧力鍋で蒸し上げると、ややねっとりとした仕上がりになります。

menu  
玄米

加圧

うまみが溶け合う

## ラタトウイユ風野菜煮

材料 4人

ズッキーニ…中1本  
茄子…2本  
ピーマン…3個  
玉ねぎ…1個  
にんにく…1片  
トマト水煮缶…1個  
コンソメ…大さじ1  
タイム…1つまみ  
オリーブオイル…大さじ3  
塩・コショウ…適量

## POINT

冷たく冷やして食べる場合は、さらに塩味を薄めにしてください。

menu  
肉じゃが

加圧

作り方

- トマト缶はガルにあけて15分位水気を切り、鍋に入れる。
- にんにくはみじん切り、その他の野菜すべて一口大に切り、均等になるよう鍋に入れる。
- コンソメを鍋に振り入れてフタをし、【肉じゃが】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、オリーブオイルを入れる。
- 全体を混ぜながら、塩・コショウ・タイムで味を整えれば完成。

※常温で食べますが、冷めると塩味が強く感じるので、塩味は薄めに仕上げてください。



カットサイズ

加熱後





## POINT

圧力鍋で蒸し上げると粘りが出でしっとりとした仕上がりになります。

ほっこりもっちり

## ふかし芋（さつまいも）

材料 4人

さつまいも…適量  
水…500cc



加熱前



加熱後

menu  
肉じゃが

加圧

## 作り方

- 1 さつまいもは水で洗う。
- 2 食べやすい大きさに切って、5分ほど水につけて、アク抜きをする。
- 3 蒸し台にさつまいもを広げ、フタをして【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がったら、そのまま放置して、10分以上経過したらフタを開けて完成。



## POINT

鮭とみその旨みで野菜がたっぷり食べられる定番メニュー

ご飯がどんどんすすむ

## サーモンのちゃんちゃん焼き風

menu  
肉じゃが

加圧

材料 2人

鮭…2切れ  
キャベツ…大きい葉2枚  
ピーマン…2個  
玉ねぎ…1つ  
みそ…40g  
酒…大3  
みりん…大1.5  
砂糖…小さじ1  
醤油…小さじ1/2  
バター…20g  
生姜のみじん切り…小さじ1

## 作り方

- 1 キャベツ、ピーマン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に鮭を並べ、その上に野菜を入れる。
- 3 バター以外の調味料全てと生姜を合わせて混ぜておく。
- 4 3の合わせ調味料を鍋全体に振り入れる。
- 5 鍋にバターを入れ、フタをし【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 6 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて完成。



加熱前



加熱後



## POINT

ポイントは、よく砂抜きをすることです。

おかずやおつまみに

## あさりの酒蒸し

材料 2人

あさり…400グラム  
にんにく…1片  
細ねぎ…1株  
塩…ひとつまみ  
酒…適量

作り方

- 1 あさりは砂抜きをする（塩分3~5%の食塩水に光を遮断して、一晩置いておく）。
- 2 鍋にあさり、にんにくのみじん切り・酒を入れて、軽く塩を振る。
- 3 フタをして【加熱】モードを選択し、圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押して、5分加熱したらフタを開け、あさりが開いていたら停止ボタンを押す。
- 4 深皿に取り出し、刻みねぎをちらして完成。

menu  
加熱

無圧



## POINT

圧力鍋で煮魚を作る場合は水から煮るので、酒・生姜をやや多めに入れて、生臭さを消します。

menu  
肉じゃが

加圧

## 骨までやわらか サバの味噌煮

材料 2人

みそ…大さじ2	しょうゆ…大さじ1/2
酒…50cc	砂糖…大さじ1
みりん…大さじ2	水…100cc
サバ…半身	
長ねぎ…白い部分3cm × 2本	
生姜…厚めのスライス2枚	

作り方

- 1 サバの半身は2等分する。調味料は全て混ぜておく。
- 2 サバの皮を上にして鍋に並べる。
- 3 1の調味料をサバの上にかけるように入れる。
- 4 サバの上に生姜と長ねぎを乗せる。
- 5 フタをして【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 6 「圧力表示ピン」が下がった事を確認して、フタを開けたら完成。

加熱前



加熱後

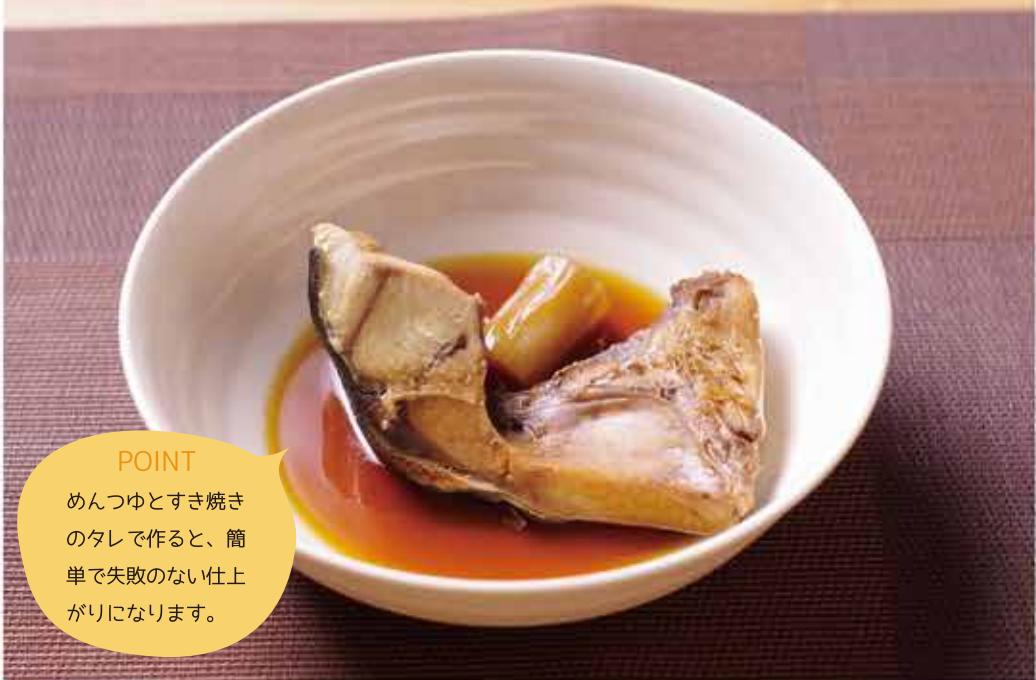


加熱前



加熱後





## POINT

めんつゆとすき焼きのタレで作ると、簡単に失敗のない仕上がりになります。

## トロトロとろける ぶりかまの煮付け

## 材料 2人

ぶりかま…2切  
生姜…厚めのスライス2枚  
長ねぎ…白い部分3cm×2本  
酒…150cc  
めんつゆ（3倍希釀）…50cc  
すき焼きのタレ …50cc

## 作り方

- ぶりかまはの皮を上にして鍋に並べる。
- 酒・調味料はぶりかまの上にかけるように入れる。
- ぶりかまの上に生姜と長ねぎを乗せる。
- フタをして【煮魚】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認して、フタを開けたら完成。  
※電気圧力鍋で煮魚を作る場合は水から煮るので、酒・生姜をやや多めに入れると美味しく仕上がります。

## 加熱前



## 加熱後

menu  
煮魚

加圧



## POINT

圧力鍋で蒸し上げるとしっとり柔らかく仕上がります。

## しっとり柔らか サラダチキン

## 材料 2人

鶏むね肉大（250g位）…2枚  
酒…小さじ2  
塩…小さじ1  
水…500cc

## 作り方

- 鶏むね肉は皮をとる。
- ビニール袋に鶏むね肉・塩・酒を入れ軽く揉んでなじませ、なるべく空気が入らないようにして袋の口をしばる。
- 冷蔵庫で一晩置かせ、味を浸透させる。
- 鍋に蒸し台・水をいれ、台の上に鶏むね肉を並べる。
- フタをして【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて完成。

## 加熱前



## 加熱後

menu  
肉じゃが

加圧



## POINT

出しが濁らないように静かにこすのがポイントです。

ご家庭で作る  
簡単チキンブイヨン

## 材料 約1.4L

水…500cc×3回  
鶏の手羽先…500g  
玉ねぎ…1/2個  
セロリ…1/2本  
ニンジン…1/2本  
にんにく…1片  
ローリエ…3枚  
粒黒コショウ…15粒（丸のまま）

加熱前



加熱後

menu  
豚角煮

加圧

## 作り方

- 1 鶏の手羽先は関節から2つに切り分ける。
- 2 玉ねぎ・セロリは2cm角に切る。ニンジンは、乱切りにする。
- 3 水500ccとローリエ1枚・粒黒こしょう5粒・その他すべての材料を入れてフタをし、【豚角煮】モードを選択して圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、鍋の液体をこし器やザルなどを使って静かにこす。（一番出し）
- 5 液体は別の鍋に取り分け、ザルに残った材料はローリエを取り出してから再度鍋に戻す。
- 6 再び鍋に水500ccとローリエ1枚・粒黒こしょう5粒を追加し、フタをして【豚角煮】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 7 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、こし器やザルなどを使って静かにこす。（二番出し）
- 8 6と7の手順を再度繰り返す。（三番出し）
- 9 4の一一番出し・7の二番出し・8の三番出しを合わせて一度軽く沸騰させると完成。



## POINT

手羽先に下味をつけて、鶏に味を残しておくことで、肉の部分も美味しいいただけます。

圧力鍋でお肉ホロホロ  
サムゲタン風スープ

menu  
豚角煮

加圧

## 材料

手羽先…6本  
塩（下処理用）…小さじ1  
酒（下処理用）…少々  
水…500cc  
酒…100cc  
生姜…厚めのスライス2枚  
にんにく…1片  
米…大さじ1.5  
長ねぎ…1本  
大根…2cm  
ニンジン…1/4本  
干し椎茸スライス…10g  
塩・コショウ…適量

## 作り方

- 1 ポウルに手羽先と下処理用の塩・酒を入れてよく刷り込み、15分程度放置する。
- 2 大根・ニンジンは1cm角に切り、にんにくは包丁を横にしてまな板の上で軽く潰す。長ねぎは白い部分を3cmの長さに切る。
- 3 材料をすべて鍋に入れ、フタをして【豚角煮】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 加熱の間に、長ねぎの青い部分の1/3をみじん切りにしておく。
- 5 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開けたら 4の長ねぎを鍋に入れて、塩・コショウで味を整えて完成。

加熱前



加熱後



menu  
煮豆

加圧

## POINT

ニンジンや椎茸を加えても美味しく仕上がります。

硬い砂肝も圧力鍋で柔らかく！

## 鶏の砂肝煮

材料 2人

砂肝…300g	生姜：厚めのスライス4枚
こんにゃく…1/2枚	めんつゆ（三倍希釀）：100cc
にんにく…1片	酒：100cc

## 作り方

- 砂肝は2つに切り分ける。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にすべての材料を入れてフタをし、【煮魚】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、軽く上下を入れ替えて再度フタをし、15分くらい保温すると完成。

圧力鍋で手間なく簡単！

## 鶏ごぼう

材料 2本

鶏もも肉…1枚	水…100cc
ごぼう…1本	酒…50cc
こんにゃく…1枚	めんつゆ…100cc (三倍希釀)

## 作り方

- こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。ごぼうは綺麗に洗い、3mm幅の斜め切りにし、水におとす。鶏もも肉は一口大にカットする。
- 鍋に下から「ごぼう」→「鶏もも肉」→「こんにゃく」の順に入れ、水・酒・めんつゆを加えフタをして【煮豆】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて完成。



## POINT

パセリのみじん切りや茹でたブロッコリーなどを添えたりすると、いろどりがよくなります。

menu  
煮豆

加圧

## POINT

おつまみにもピッタリです。

menu  
煮魚

加圧



材料 2人

砂肝…300g	生姜：厚めのスライス4枚
こんにゃく…1/2枚	めんつゆ（三倍希釀）：100cc
にんにく…1片	酒：100cc

## 作り方

- 砂肝は2つに切り分ける。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にすべての材料を入れてフタをし、【煮魚】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、軽く上下を入れ替えて再度フタをし、15分くらい保温すると完成。



お手軽圧力鍋イタリアン

## 鶏の白ワイン煮

材料 2人

鶏もも肉…2枚	玉ねぎ…1/2個
にんにく…1片	マッシュルーム…6個
長ねぎ…白い部分5cm	白ワイン（辛口）…100cc
水…50cc	コンソメ…小さじ1
バター…2cm角	小麦粉…大さじ1
生クリーム（乳脂肪分45%）…100ml	塩・コショウ…適量

## 作り方

- 鶏もも肉は2等分して、軽く塩・コショウを振り、20分程度放置する。
- バターは室温で溶かしてから小麦粉を合わせ、よく練る（ブルーマニア）。
- 玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・マッシュルームは粗めのみじん切りにする。
- 鍋底に鶏肉4個を皮が下になるよう並べる。
- コンソメ・水・白ワインを入れてフタをし、【肉じゃが】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて停止ボタンを押し、肉を取り出してから、鍋に残った材料に、生クリーム・2を入れて、フタを開けたまま【ケーキ】モードを選択してスタートボタンを押し、加熱する。
- ときどき混ぜながら加熱して10~15分煮詰め、塩・コショウで味を整える。
- 深皿に取り出した肉を盛り付け、上から7のソースをかけたら完成。

menu  
肉じゃがmenu  
ケーキ

加圧



**POINT**  
こんにゃくの成分がジャガイモの煮崩れを防ぎます。必ず入れるようにしてください。

## ご飯がどんどんすすむ 肉じゃが

材料 2人

豚バラ肉…300g  
ジャガイモ（メーケイン）…2個  
結びしらたき（こんにゃく）…4個  
生姜…厚めのスライス2枚  
めんつゆ（3倍希釀）…50cc  
すき焼きのタレ…50cc  
酒…100cc

### 作り方

- 1 豚バラ肉は幅4cm×厚さ2cmほどに切る。
- 2 ジャガイモは皮をむき、4等分する。
- 3 鍋に材料を全て入れてフタをし、【肉じゃが】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開けて完成。

加熱前



加熱後



menu  
肉じゃが

加圧



menu  
豚角煮

加圧

### POINT

市販の調味料を使って、合わせ調味料を作るのでとても手軽です。

短時間で柔らか

## 豚角煮

材料 2人

豚バラ肉…約300g  
生姜…厚めのスライス2枚  
めんつゆ（3倍希釀）…50cc  
すき焼きのタレ…50cc  
酒…100cc

### 作り方

- 1 豚バラ肉は幅4cm角に切る。
- 2 豚バラ肉は脂身を下に鍋に並べ入れ、その他の材料も全て入れてフタをし、【豚角煮】モードを選択して、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 3 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、肉の上下をひっくり返して再度フタをして20分ほど保温したら完成。

やわらか

## 蒸し豚

材料 2人

豚肩ロース…300g 水…500cc  
塩…小さじ1/2 ポン酢…適量  
生姜スライス…6枚  
細ねぎ…1株

### POINT

加熱後の熱いうちは、熱くて肉が切りにくいために加え、肉汁が大量に流れ出しますので、加熱後はしばらく粗熱を取ってから切るようにします。肩ロースでなくてもブロック肉ならOKです。

menu  
煮魚

加圧

### 作り方

- 1 肉に塩をすりこみ、常温で20分置く。
- 2 鍋に蒸し台をセットし、水を500cc入れる。
- 3 蒸し台に肉をのせ、その上に生姜を並べてフタをし、【豚煮魚】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、肉を取り出して15分ほど粗熱を取る。
- 5 肉をスライスして皿に並べ、ポン酢をかけ、刻みネギを散らして完成。





短時間で柔らか

## チャーシュー

### 材料

豚肩ロース…500g  
生姜…厚めのスライス2枚  
すき焼きのタレ…200cc  
酒…100cc

### 作り方

- 1 肉全体にフォークを刺して穴を開ける。（味の染み込み用）
- 2 鍋にすべての材料をいれ、フタをして【煮魚】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 3 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、肉の上下をひっくり返し、再度フタをして、20分保温したらフタを開けて完成。

menu  
煮魚

加圧

### POINT

バラ肉の場合はより柔らかく、もも肉の場合はより硬めに仕上がりります。  
プロック肉ならOKです。

うまい凝縮

## ポークビーンズ

### 材料 2人

豚バラ肉…200g  
にんにく…1片  
玉ねぎ…1/2個  
赤いんげん豆（レッドキドニー） 水煮缶…1缶  
カットトマト缶…1/2缶  
ローリエ…1枚  
クミン…小さじ1  
白ワイン（辛口）…100cc  
コンソメ…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
塩・コショウ…適量

### POINT

お好みで、クミンの代わりにオレガノを仕上げに加えても、違った風味が楽しめます。



### POINT

軽くトーストしたフランスパンに、たっぷり乗せて食べてください。

おうちで簡単フレンチ

## リエット

### 材料 ココット型（大）2個分

豚バラ塊肉…500g  
玉ねぎ…1/4個  
白ワイン…100cc  
にんにく…1片  
塩…小さじ1  
ローリエ…1枚  
乾燥タイム…小さじ1  
粒コショウ…小さじ1



漬し開始



脂と煮汁

### 作り方

- 1 豚バラ肉を2センチ角に切る。
- 2 にんにくと玉ねぎはみじん切りにする
- 3 全ての材料を鍋に入れてフタをし、【スロー調理】モードを選択し、圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 4時間後に鍋を開けてローリエを取り出し、中身をザルにあけて、煮汁と肉を分ける。
- 5 煮汁は粗熱をとって冷蔵庫に入れ、冷やす。
- 6 肉をボウルに入れ、マッシャーやすりこぎなどでつぶしていく（多少肉の繊維が残る程度まで）。
- 7 冷蔵庫に入れた煮汁の表面が、脂で固まっていたら、冷蔵庫から出して脂の部分をスプーンで綺麗に取り除く（この脂はあとで使います）。
- 8 残ったゼラチン状の煮汁をレンジで溶かして肉に加え、軽くコショウを振り（分量外）よく混ぜると完成。

### POINT

すぐに食べない分は小分けし、7の脂を電子レンジで溶かしてから小分けしたリエットの上に流し入れ、冷蔵庫で冷やします。  
冷やした脂が固まり、酸化を防ぎ保存性が高まります。  
(冷蔵庫で2週間くらいは保存できます。)

無圧



## POINT

スロークッカーを使って作るアメリカの有名な料理です。

簡単・時短

## ポットロースト

材料 2人

牛肩ロース…500g  
塩…小さじ1  
黒コショウ…小さじ2  
オリーブオイル…大さじ3  
にんにく…1かけ  
玉ねぎ…1個  
ニンジン…1/2本  
乾燥タイム…ひとつまみ  
水…50cc  
赤ワイン（フルボディタイプ）…50cc

## 作り方

- 1 牛肉に塩とコショウをよくすりこみ5分程度置いて味を浸透させる。
- 2 にんにく=みじん切り、玉ねぎ=くし切り、ニンジン=乱切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱して中火で肉の表面にしっかりと焼き色をつける。
- 4 肉を取り出し、洗わずにそのままのフライパンに野菜を入れて色づくまで炒める。
- 5 肉→野菜の順に鍋に入れる（肉の周りに野菜を置く感じ）。
- 6 赤ワインと水をフライパンに入れ、フライパンについた焦げ目を木べらで全てこすり落とす。
- 7 6の液体を鍋に入れてフタをし、【スロー調理】モードを選択して圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。調理時間が終了したらフタを開けて完成。

menu  
スロー  
調理

無圧



## POINT

水位が「調理MAX」線を越えないよう注意してください。

材料 2人

牛肩ロース…500g  
塩…小さじ1  
黒コショウ…小さじ2  
サラダ油…適量  
にんにく…1かけ  
玉ねぎ…1個  
ニンジン…1/2本  
セロリ…1/2本  
ベーコンブロック…100g  
マッシュルーム…6個  
乾燥タイム…ひとつまみ  
赤ワイン…500cc  
(カベルネ種)  
\*\*ブールマニエ  
バター…2cm角  
小麦粉…大さじ1  
赤ワイン…50cc  
(フルボディタイプ)

menu  
豚角煮menu  
ケーキ

無圧

フランスのブルゴーニュ地方の郷土料理

## 牛肉の赤ワイン煮

## 作り方

- 1 牛肉を4等分に切り、塩とコショウをよくすりこみ5分程度置く。
- 2 にんにく=みじん切り、玉ねぎ=くし切り、ニンジン=らん切り、セロリ=2cm、ベーコン=5mmくらいの拍子切り、マッシュルームは縦に半分に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して中火で肉の表面に軽く焼き色をつける。
- 4 肉を取り出して鍋に入れ、洗わずにそのままのフライパンに野菜を入れて中火で20分ほど炒め、終わったら鍋に入れる。
- 5 赤ワインをフライパンに入れ、強火にしてフライパンについた焦げ目を木べらで全てこすり落とし、半分の量まで赤ワインを煮詰める。
- 6 5の液体を鍋に入れ、フタをして【豚角煮】モードを選択して60分に変更し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 7 バターは室温で柔らかくしてから小麦粉を合わせ、よく練る（ブールマニエ）。
- 8 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、停止ボタンを押して肉と野菜を取り出す。
- 9 フタを開けたまま、鍋に残った煮汁を【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押して30分かき混ぜながら煮詰める。
- 10 6を入れて、さらに10分ほど混ぜながら塩・コショウ（分量外）で味を整えたら停止ボタンを押して完成。



## POINT

塩大豆にしなくても以外にもサラダ、ソテー、酢大豆などと用途が広がる便利な料理です。

## ぱくぱく食べれる 塩大豆

## 材料

乾燥大豆…100g  
水…適量  
塩…小さじ1/2  
砂糖…ひとつまみ



水に浸す前



2倍に膨らむ

menu  
肉じゃが

加圧

## 作り方

- 1 ボウルにたっぷりの水と乾燥大豆をいれ、一晩おく。（2倍に膨らんだ大豆が飛び出さないよう、水はたっぷり用意してください）。
- 2 大豆をザルにあけて鍋に入れ。水は鍋の玄米3のラインまで入れる。
- 3 フタをして【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、大豆をザルにあける。
- 5 大豆をボウルに入れ、塩・砂糖をいれてよく混ぜると完成。



## POINT

出来上がってすぐよりも一晩置いた方が味が馴染んで美味しいになります。

## 圧力鍋で簡単に 金時豆甘煮

## 材料

金時豆…150g  
砂糖…100g  
塩…小1/4位  
水…適量



水に浸す前



加熱後

menu  
肉じゃがmenu  
ケーキ

加圧

## 作り方

- 1 『下準備』金時豆は水で洗い、たっぷりの水に1晩（7-8時間）つけておく。
- 2 豆をボウルとザルにあけて豆を鍋に入れ、ボウルに残った水を玄米3のラインまで入れる。
- 3 フタをして【肉じゃが】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開け、豆をザルにあける。
- 5 豆を再び鍋に戻し、砂糖・塩・水200ccを加えて、フタを開けたまま【ケーキ】モードを選択し、25分にセットしてからスタートボタンを押して煮詰めていく。
- 6 停止ボタンを押して、鍋を本体から外し、内フタをフタから外して鍋に乗せ、煮汁のまま冷ますと完成。



## POINT

ここでは手軽さを優先して、渋切りを省いています。

茹でこぼしなし

## つぶあん

## 材料

小豆…100g

砂糖…70g

水…250ml

塩…ひとつまみ



下ゆで後



煮詰める

## 作り方

- 1 小豆は水でこすり合わせるようによく洗う。
- 2 鍋に小豆と水を入れ、フタをして【煮魚】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 3 ピンが下がったのを確認してフタを開けたら停止ボタンを押し、砂糖と塩を鍋に入れる。
- 4 フタを開けたまま、【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押して木べらでよく混ぜながら加熱し、煮詰めていく。
- 5 全体がまとまってきたら完成。  
※冷めると固さが増すので、ややゆるめに仕上げます。

menu  
煮魚menu  
ケーキ

加圧

menu  
ケーキ

無圧

## POINT

中にジャムやフルーツを入れたり、外にデコレーションをしたりとアレンジを楽しんでください。

ホットケーキミックスでつくる

## 簡単ケーキ

## 材料 1ホール

ホットケーキミックス…200g

牛乳…150cc

卵…1個

サラダ油…大さじ2

はちみつ…大さじ3

## 作り方

- 1 ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜる。
- 2 1を鍋に流し入れる。
- 3 フタをして【ケーキ】モードを選択し、圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 4 タイマーが終了したら完成。

## 圧力鍋で手作り

## ヨーグルト

## 材料 1L

牛乳…1L

市販のヨーグルト（無糖）…大さじ3

## 作り方

- 1 よく洗ってしっかり乾燥させた鍋とフタを用意する。
- 2 未開封の牛乳を開け、鍋に入れる。
- 3 ヨーグルトを鍋に入れ、綺麗なスプーンでよくかき混ぜる。
- 4 フタをして【ヨーグルト】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 5 タイマーが終了したら完成。  
※出来上がったヨーグルトを使って、ヨーグルトを作らないでください。  
(雑菌が混入する恐れがあるため)

POINT

雑菌が繁殖しないよう、清潔な機材を使用するようにしてください。

menu  
ヨーグルト

無圧





なめらかなサクサク

## レアチーズケーキ

### 材料

ヨーグルト…1L (P35参照)  
クリームチーズ…200g  
生クリーム (45%以上) … 200cc  
上白糖… 80g  
レモン汁 大さじ1  
粉ゼラチン…10g  
水…大さじ3  
ビスケット…100g  
バター…50g  
牛乳…大さじ2  
ケーキ型…18cm型  
(底の取れるタイプ・高さ6cm以上)

### POINT

雑菌が繁殖しないよう、  
清潔な機材を使用するよ  
うにしてください。

### 作り方

- 圧力鍋でヨーグルトを作る (P35参照)。クリームチーズは冷蔵庫から出しておく。
- ザルの上に布を広げ、その上にヨーグルトをあけて3時間水気を抜く。
- 全体を布で包み、その上に皿と重りをのせて、さらに8時間水気を抜く。
- ビスケットをビニール袋に入れ、細かく碎く。
- バターを耐熱容器に入れてレンジで温めて溶かす。
- 溶けたバターを 4 のビスケットに加えてよく混ぜ、牛乳を加えてよく揉む。
- ケーキ型に 6 を入れ、平らなもの (カップの底など) で押し付けながら平らに固めて、冷蔵庫で冷やしておく (ケーキの土台になります)。
- ボウルに、3 で出来た物・クリームチーズ・上白糖・レモン汁をいれてよく混ぜ、100ccの生クリームを少しづつ加えてのばしていく。
- 耐熱容器に粉ゼラチンと水をいれて混ぜ、10分ほどふやかし、生クリームの残り100ccを加えて、電子レンジで沸騰寸前まで加熱する。
- 8 に 9 を入れて、手早く混ぜる。
- 7 に 10 を入れて、表面を平らにならす。
- 冷蔵庫で4時間程度冷やしたら完成。  
※型の周りにお湯で温めたタオルを巻きつけて、ケーキの周辺を柔らかくすると、型から抜けやすくなります。

### 無圧



### POINT

出来上がってすぐよりも  
一晩置いた方が味が馴染  
んで美味しいります。

### 簡単でもなめらか

## プリン

menu  
加熱

無圧

### 材料

卵…1個  
砂糖…大さじ2  
バニラオイル…5振り  
生クリーム (40%以上) … 50cc  
牛乳…100cc



### 作り方

- ボウルに材料を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。
- 茶漉しで漉しながら容器に注ぐ。
- 鍋に容器をアルミホイルでぴっちりフタをして並べ、容器のふちの下1cmまで水を入れる。
- フタを開けたまま【加熱】モードを選択し、時間を50分に変更してスタートボタンを押し、加熱する。
- タイマーが終了したら停止ボタンを押し、そのまま鍋の中で冷ますと完成。  
※ジャンボプリンなど、容器の厚みや大きさによって仕上がり時間は変わります。

### POINT

仕上がりの確認は、揺すってみて波紋ができるまで  
プルプル揺れる程度になればOK。  
表面にまだ波紋ができるようであれば、再度フタをして表面が固まるまで10分毎に確認します。  
固まる前に水が少なくなった場合は、鍋に水を追加してください。



## POINT

薄皮はベクチンという粘りの材料になりますので、必ず使用してください。

果肉のうまみたっぷり

## グレープフルーツジャム

材料 約400cc～500cc位が目安

グレープフルーツ…2個

砂糖…手順2参照

ケン酸（薬局で求める）…小さじ1

（またはレモンの搾り汁…大さじ4）

水…100cc

menu  
煮魚menu  
ケーキ

加圧

## 作り方

- 1 グレープフルーツはお湯とたわしで洗ってワックスを流し、きれいな布で水を拭き取る。
- 2 表皮をむき、皮の半分を薄くスライスする。この時に皮半分と実の部分の重さを計る（この重さが砂糖の使用量となります）。
- 3 身は小袋毎にはぐし、袋の口を切り落として種を取り除き、ざく切りにする。
- 4 水・2・3を鍋に入れてフタをし、【煮魚】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 5 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、砂糖・ケン酸を入れる。
- 6 フタを開けたまま、【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押してときどき木べらでまぜつつ加熱し、ちょうどいい固さまで煮詰めて完成。
- 7 煮詰め具合がわかりにくい場合はアルミや陶器の器を冷凍庫で冷たくしておき、スプーンから少量落としてジャムを冷らし、硬さを確認する方法もあります。  
※熱い時はゆるく感じますが、冷めると粘度が増します。



## POINT

オーブンを使わない、本格的なベイクドチーズケーキです。

menu  
ケーキ

無圧

## ベイクドチーズケーキ

材料 1ホール

クリームチーズ…200g

砂糖…70g

薄力粉…20g

卵…1個

生クリーム…200cc

レモン汁…大さじ1

パルメザンチーズ…大さじ1

バター…適量

## 作り方

- 1 クリームチーズは電子レンジで10秒ずつ様子を見ながら、柔らかくなるまで加熱する。
  - 2 薄力粉はボウルで砂糖と混ぜておく。
  - 3 ボウルにクリームチーズを加えてよく混ぜる。
  - 4 ボウルに卵を加えてよく混ぜる。
  - 5 ボウルに生クリーム・レモン汁・パルメザンチーズを加えてよく混ぜる。
  - 6 鍋にバターを塗り、5を鍋に流しいれる。（ゴムべらを使ってボウルに残らないようにする）全量を鍋に入れたら、軽く鍋を持ち上げてトントンと落とす。（生地の気泡を抜く為）
  - 7 フタをして【ケーキ】モードを選択し、圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
  - 8 タイマーが終したらフタを開け、本体から鍋を取り出して冷ます。
  - 9 ボウルにぬるま湯をいれ、8の鍋を30秒ほど温める（鍋に塗ったバターを溶かす為）。
  - 10 手でケーキを支えながら鍋をひっくり返してケーキを取り出せば完成。
- ※冷蔵庫で一晩冷やすと、味がなじんでおいしくなります。





## POINT

ソースの段階ではやや薄めの味付けにしておく方が使い易いです。

## 万能ソース ミートソース

## 材料

牛・豚合挽きミンチ…350g  
玉ねぎ…中1個  
ニンジン…1/2本  
にんにく…1片  
マッシュルーム(スライス)…1缶  
トマト缶(カット)…1缶  
コンソメ顆粒…小さじ1  
オリーブオイル…大さじ2  
赤ワイン…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
コショウ…適量  
ローリエ…1枚  
「とろみ用」  
オリーブオイル…大さじ1  
小麦粉…大さじ1

## 作り方

- 1 トマト缶をざるにあけ、15分ほど水気を取る。
- 2 玉ねぎ・ニンジン・にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルと2を入れ、フタを開けたまま【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押して玉ねぎが少し色づくまで炒める。
- 4 材料を全て鍋に入れ、よくかき混ぜてからフタをして、【スープ・カレー】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 5 「とろみ用」のオリーブオイルと小麦粉は混ぜておく。
- 6 「圧力表示ピン」が下がった事を確認してフタを開け、フタを開けたまま【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押して加熱する。
- 7 軽く混ぜながら4を鍋に入れ、すぐによくかき混ぜる。
- 8 ときどき混ぜながら粘度が上がったのを確認し、10分ほど加熱したら完成。

menu  
ケーキmenu  
スープ  
カレー

加圧



## POINT

ベーコンや他の野菜などを追加してアレンジを楽しんでください。

## 簡単！ふっくら スペイン風オムレツ

## 材料 4人

ジャガイモ…大2個  
玉ねぎ…1/2個  
卵…3個  
片栗粉…小さじ1  
塩…小さじ1  
コショウ…適量  
オリーブオイル…大さじ3



予備加熱前



加熱後

## 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
  - 2 鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れて軽く混ぜ、フタをして【スロー調理】モードを選択し、3時間にセットしてスタートボタンを押し、加熱する。
  - 3 1時間たったらフタを開け、ジャガイモは皮をむいて2cm角に切り（水にはさらさない）鍋に入れる。
  - 4 塩・コショウを入れ、軽く混ぜて油を全体になじませ、フタをする。
  - 5 卵は片栗粉を加え、とき卵にしておく。
  - 6 1時間たったらフタを開け、とき卵を鍋に入れ、よくかき混ぜてフタをする。
  - 7 1時間後にタイマーが終了したらフタを開けて、鍋を本体から取り出して完成。
- ※鍋が暖かい場合はオムレツが崩れやすいので、常温まで冷まし、ちょうど良い大きさの平皿を鍋に入れて鍋ごとひっくり返す感じでオムレツを取り出すと綺麗に取り出せます。

menu  
スロー  
調理

無圧

menu  
肉じゃが

加圧

## POINT

お好みで牛乳・生クリームを少量加えても一味違ったスープになります。

簡単スピード省エネ調理

## 塩豚とキャベツの無水蒸し

材料 2人

豚肩ロース…400g	キャベツ…1/4個	にんにく…1片	塩…小さじ2
コショウ…適量	タイム…ひとつまみ	白ワイン（辛口）…50cc	

作り方

- ラップを広げ、その上で豚肉に塩・コショウをすり込み、そのまま包んで冷蔵庫で3日間寝かせる。
- 出来上がった塩豚を2cm角に切る。
- キャベツは4cmくらいのざく切りにして鍋に敷き詰め、にんにくはみじん切りにしてキャベツの上に散らす。
- キャベツの上に塩豚を並べ、上からタイム・白ワインをふりかける。
- フタをして【豚角煮】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認して、フタを開けて完成。

短時間で簡単に作れる  
冷製トマトスープ

材料 4人

玉ねぎ…1個	コンソメ…小さじ2
セロリ…1/2本	水…300cc
カットトマト缶…1缶	塩…小さじ1
ハム…30g	コショウ…適量

作り方

- 玉ねぎは1cm角・セロリは1cmの長さ（太い部分は1cm角）に切る。
- 鍋にコンソメ・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・ハムを入れてフタをし、圧力切換弁を「密封」に合わせてから【肉じゃが】モードを選択してスタートボタンを押し、加熱する。
- 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、鍋を取り出す。
- 完全に冷めるまで待ち、冷めたら別容器に取り出して冷蔵庫で冷やす。
- 食べる前に塩・コショウで味を整えたら完成。

## POINT

シンプルながら、塩豚の深い味わいがキャベツに染み込み、白ワインにピッタリです。

menu  
肉じゃが

加圧



## POINT

鮭とマッシュルーム・白ワイン・生クリームの組み合わせが絶妙なコンビネーションを生みます。

ほろっと柔らか  
サーモンのクリーム煮

材料 2人

鮭（無塩）切り身…3枚
玉ねぎ…1/2個
ジャガイモ（マーケイン）…大1個
ニンジン…1/3本
マッシュルーム…6個
セロリ…1/3本
にんにく…1片
白ワイン（辛口）…150cc
塩…小さじ1/2
乾燥タイム…1つまみ
生クリーム…100cc (ブルーマニア)
バター…2cm角
小麦粉…大さじ1

作り方

- 鮭の切り身は1枚を2等分に切り、軽く塩コショウして15分程度置く。バターは室温で柔らかくしておく。
- 玉ねぎ・ニンジン・セロリは1cm角に、ジャガイモは4等分、マッシュルームは厚めにスライス、にんにくはみじん切りにする。
- 底の方から、野菜→鮭→野菜→鮭→野菜と重ね入れする（加熱中に鮭がくっつくのを防ぐ為）。
- 生クリーム以外の材料を全て鍋に入れる。
- 【スロー調理】モードを選択し、圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
- 加熱中に、柔らかくしたバターに小麦粉を加えてよく混ぜておく（ブルーマニア）。
- タイマーが終了したら鮭を取り出し、鍋に生クリームを入れて、【ケーキ】モードを選択し、スタートボタンを押してフタを開けたまま軽くかき混ぜながら5分ほど加熱する。
- 鍋に6を加え、さらに10分ほど加熱するとソースができる。
- 皿に鮭を並べ、その上にソースをかければ完成。

menu  
スロー調理menu  
ケーキ

無圧

menu  
蒸し料理

無圧

離乳食（6ヶ月から）

## 手づかみ野菜

材料 2人

ニンジン…1/2本 いんげん豆…6本  
キャベツ…1/2枚 水…500cc

作り方

- ニンジンは皮をむき、輪切りとスティックに切り分ける。
- キャベツは適当な大きさにちぎる。（太い部分は取り除く）
- いんげん豆は頭と尻尾を切り落とす。
- 鍋に蒸し台をセットし、その上に野菜を並べ（キャベツは最後に他の野菜の上に置く）フタをして【蒸し料理】モードを選択し、圧力切換弁を「排気」に合わせてからスタートボタンを押して加熱する。
- タイマーが終了したらフタを開けて完成。

離乳食（6ヶ月から）

## ニンジンペースト

材料 2人

ニンジン…1/2本

水…500cc

※小さなすり鉢とすりこぎ（いりごま用）を用意してください。

作り方

- ニンジンは皮をむいて、拍子切りにする。
- 鍋に蒸し台をセットして水を入れる。
- 蒸し台にニンジンを並べ、フタをして【蒸し料理】モードを選択し、20分にセットしてから圧力切換弁を「排気」に合わせ、スタートボタンを押して加熱する。
- タイマーが終了したらフタを開けてニンジンを取り出し、ニンジンをすり鉢ですりつぶして完成。

POINT

ニンジン以外に、繊維が少なくなめらかにすりつぶせる食材がおすすめ。かぼちゃでも大丈夫です。



POINT

塩分は大人の味付けよりもかなり薄めに仕上げます。

menu  
玄米

加圧

離乳食（7ヶ月から）

## 野菜のリゾット

材料 2日分

米…0.5合

水…200cc

ニンジン…1/4本

玉ねぎ…1/8個

ベビーコンソメ…1袋

塩…少々

作り方

- お米は水でとぐ。ニンジンと玉ねぎは5mm角に切る。
  - 米・ニンジン・玉ねぎ・水を鍋に入れてフタをし、【玄米】モードを選択し、圧力切換弁を「密封」に合わせてからスタートボタンを押し、加熱する。
  - 「圧力表示ピン」が下がった事を確認したらフタを開け、ベビーコンソメを入れて塩で味を整えたら完成。
- ※最初は塩なしから始める事をおすすめします。

POINT

- 食材の固さはバナナくらいを目安に。
- 手づかみ食べがしやすい調理を。

menu  
蒸し料理

無圧



POINT

ベビーコンソメは離乳食用の出しの素です。使い始めは、規定量よりも少なめからはじめでみてください。