

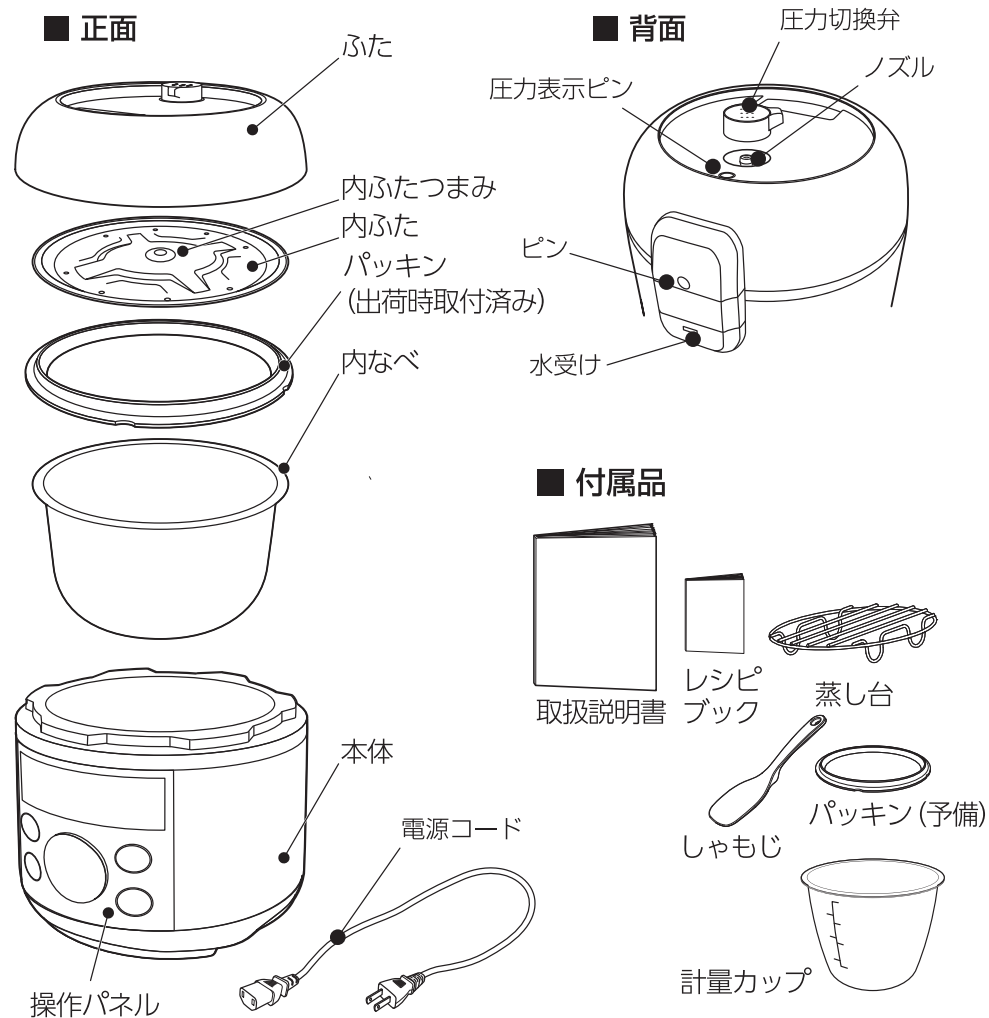
コンパクト電気圧力鍋でつくる
おいしいししぴ

RECIPE BOOK

Let's Enjoy Cooking.



電気圧力鍋の各部名称



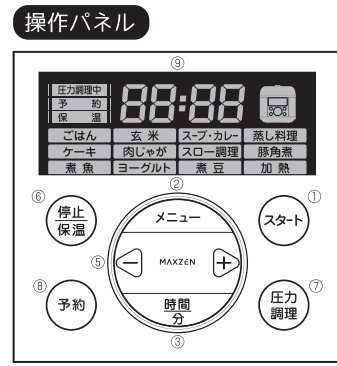
火を使わないので安心

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



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	② メニューボタン 12 種の基本メニューを選択するときに押します。押すたびにメニューが順送りに切り替わります。 ③ 時間 / 分ボタン 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、予約炊飯の開始時間を設定するときに押します。 ④ (+) ボタン 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。時間の設定プラス。 ⑤ (-) ボタン 押すごとに、選択されているメニューが逆の順番に切り替わります。時間の設定マイナス。
⑥ 停止ボタン 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保温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	● 選択中のメニューや、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。 ● 圧力調理中、予約、保温などの動作中に点灯します。

※ 温度は固定となり調整はできません。

便利な機能

- ▶ **圧力調理メニュー** 材料の種類・量・大きさに応じて、加圧時間をお好みで設定できます。
- ▶ **スロー調理メニュー** 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。
- ▶ **加熱メニュー** 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。
※なるべく白米・玄米以外の調理には使用しないでください。ヨーグルトは設定できません。
- ▶ **発酵メニュー** 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

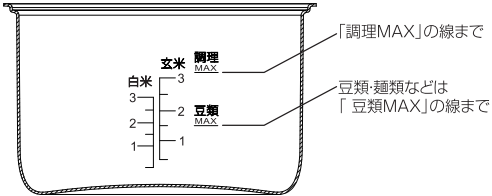


※ 圧力鍋は加熱されると内部が極めて高温・高圧になります。取り扱いを誤ると、やけどなどの危険がありますので、本書に記載の注意事項を必ずお守りください。

- 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た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ー、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、多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。
- カレーやシチューのルーは必ず具材の圧力調理後、圧力が下がってから入れてください。





※ 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。

ふたの開けかた

ふたの閉めかた

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、ふたのピンが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

蒸しかぼちゃ	14
ジャガバター	14
ラタトゥイユ風野菜煮	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
ぶりかまの煮付け	20

鶏肉料理

サラダチキン	21
簡単チキンピヨン	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

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。もちもちが好きななら、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】メニューを選択し、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

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。

加圧

からだがよるこぶ

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)はなくても炊ける。
- 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】メニューを選択し、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】メニューを選択し、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】メニューに切り替え、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、再度フタを開める。
- 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。

menu
ヨーグルト

POINT

発芽が終了したら、速やかに炊き上げてください。そのまま放置すると鍋内に雑菌が繁殖するので注意が必要です。

menu
玄米

加圧

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】メニューを選択し、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。
お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

menu
肉じゃが

加圧

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

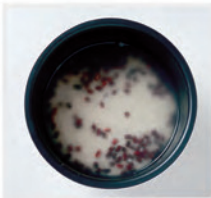
作り方

- 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】メニューを選択し、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】メニュー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



ツナ缶でお手軽調理

ツ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
ツナ缶…1缶（80g）
めんつゆ（3倍希釈）…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 しめじは石づきを取り、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、といだ米・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 ツナ缶を油ごと入れ、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】メニューを選択し、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



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

- 野菜はそれぞれ適当な大きさにザクザク切る。
- 鍋に水・野菜を入れてフタし、【スープ・カレー】メニューを選択して、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、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。



menu
スープ・カレー

POINT

コンソメの素と塩・コショウは少なめで薄味に仕上げた方が野菜の甘みを楽しめます。

加圧

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

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。

menu
スープ・カレー

加圧

作り方

- ジャガイモの皮をむき、4等分にする。
- 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。
- 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】メニューを選択して、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完成。
※お好みで塩・コショウで味を調えて仕上げます。



POINT

フライパンで炒めるといふよりは、バターが全体に馴染めば大丈夫です。



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

menu
ごはん

加圧

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 鍋に3を入れ、コンソメ顆粒と水350ccを加える。
- フタをして【ごはん】メニューを選択し、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。
- 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。
- 「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。
- 再度フタをし、15分ほど蒸らせばフタを開けて完成。

加熱前

加熱後





POINT

仕上がりには、市販のカレー粉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

menu
スープ・カレー

menu
ケーキ

加圧

材料 4人

にんにく…2片	水…350cc
玉ねぎ…1個	豚バラ肉…250g
セロリ…1/2本	ジャガイモ…1個
ニンジン…1/2本	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】メニューを選択し、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】メニューを選択し、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ツと通れば完成。

3の加熱後



ルーとジャガイモ投入



最後の煮込み



POINT

圧力鍋なら牛スジも短時間でねっとり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

menu
煮魚

menu
ケーキ

menu
加熱

加圧

材料 4人

牛スジ…300g	コンソメ…大さじ1
セロリ…2本	長ねぎ…1本
お酒…100cc	塩…適量
水…ひたひたになるくらい	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】メニューを選択し、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】メニュー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】メニューを選択し、スタートボタンを押して加熱し、塩、コショウで味を調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



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

- 1 かぼちゃは皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に蒸し台をセットして分量の水を入れておく。
- 3 蒸し台にかぼちゃを並べ、上から軽く塩を振る。
- 4 フタをして【蒸し料理】メニューを選択し、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。
- 5 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もスツと通ったら完成。
※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

無圧

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（男爵）…大2個

バター…2cm角

水…500cc

塩…適量

作り方

- 1 鍋に蒸し台をセットして分量の水を入れておく。
- 2 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。
- 3 フタをして【玄米】メニューを選択し、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。
- 5 真ん中の切れ目の部分に小さなフォークを使い何度か刺して身を軽く崩す。
- 6 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



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。



うまみが溶け合う

ラタトゥイユ風野菜煮

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

作り方

- 1 トマト缶はザルにあけて15分位水気を切り、鍋に入れる。
- 2 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。
- 3 コンソメを鍋に振り入れてフタをし、【肉じゃが】メニューを選択して、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、オリーブオイルを入れる。
- 5 全体を混ぜながら、塩・コショウ・タイムで味を調えれば完成。
※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。

menu
肉じゃが

加圧

カットサイズ



加熱後





POINT

圧力鍋で蒸し上げると粘りが出てしっとりとした仕上がりになります。

ほっこりもちり

ふかし芋（さつまいも）

材料 4人

さつまいも…適量
水…500cc

作り方

- 1 さつまいもは水で洗う。
- 2 鍋に蒸し台をセットして分量の水を入れておく。
- 3 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。
- 4 蒸し台にさつまいもを広げ、フタをして【肉じゃが】メニューを選択し、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 「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。



加熱前



加熱後

menu
肉じゃが

加圧



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

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
生姜のみじん切り…小さじ1
バター…20g

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】メニューを選択し、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

menu
肉じゃが

加圧



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

menu
加熱

無圧

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】メニューを選択し、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。

加熱前

加熱後



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。

骨までやわらか

サバの味噌煮

menu
肉じゃが

加圧

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】メニューを選択し、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。
- 4 「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



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。

トロトロける ぶりかまの煮付け

menu
煮魚

加圧

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倍希釈）…50cc
すき焼きのタレ …50cc

作り方

- 1 ぶりかまはの皮を上にして鍋に並べる。
- 2 酒・調味料はぶりかまの上にかけるように入れる。
- 3 ぶりかまの上に生姜と長ねぎを乗せる。
- 4 フタをして【煮魚】メニューを選択し、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。
- 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



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

menu
肉じゃが

加圧

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

- 1 鶏むね肉は皮をとる。
- 2 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ぼる。
- 3 冷蔵庫で一晩ねかせ、味を浸透させる。
- 4 鍋に蒸し台・水をいれ、台の上に鶏むね肉を並べる。
- 5 フタをして【肉じゃが】メニューを選択し、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

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

menu
豚角煮

加圧

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）

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】メニュー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】メニューを選択し、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。

加熱前



加熱後



POINT

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

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 ボ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の長さのに切る。
- 3 材料をすべて鍋に入れ、フタをして【豚角煮】メニューを選択し、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・コショウで味を調えて完成。

加熱前



加熱後



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 (三倍希釈)

作り方

- 1 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。
- 2 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】メニューを選択し、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て完成。

POINT

ニンジンや椎茸を加えても美味しく仕上がります。

menu
煮豆

加圧

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（三倍希釈）：100cc
にんにく…1片	酒：100cc

作り方

- 1 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。
- 2 鍋にすべての材料を入れてフタをし、【煮魚】メニューを選択して、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、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。

POINT

おつまみにもピッタリです。

menu
煮魚

加圧



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、いっしょに食べられます。

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

- 1 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。
- 2 バターは室温で溶かしてから小麦粉を合わせ、よく練る（ブルマニエ）。
- 3 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。
- 4 鍋底に鶏肉4個を皮が下になるよう並べる。
- 5 コンソメ・水・白ワインを入れてフタをし、【肉じゃが】メニューを選択して、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停止ボタンを押して、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】メニューを選択してスタートボタンを押して加熱する。
- 7 ときどき混ぜながら加熱して10～15分煮詰め、塩・コショウで味を調える
- 8 深皿に取り出した肉を盛り付け、上から7のソースをかけた後完成。

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

menu
肉じゃが

加圧

材料 2人

豚バラ肉…300g
ジャガイモ（メークイン）…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倍希釈）…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】メニュー 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



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倍希釈）…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】メニュー 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あけ、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。

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。

menu
豚角煮

加圧

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ことに加え、肉汁が大量に流れ出てしまいますので、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】メニュー 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】メニューを選択し、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。

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ます。
 ブロック肉ならOKです。

menu
煮魚

加圧

うまみ凝縮

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

作り方

- 1 肉は1cm角の拍子木切りに切って軽く塩を振り、10分程度置く。
- 2 赤いんげん豆はザルにあけ、水気を切る。
- 3 にんにく・玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 鍋にオリーブオイル以外の全ての材料を入れてフタをし、【肉じゃが】メニューを選択して、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たらフタを開け、オリーブオイルを加えて軽く混ぜると完成。

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。

menu
肉じゃが

加圧



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

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】メニューを選択し、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。



潰し開始



脂と煮汁

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。）



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

menu
スロー
調理

無圧

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し、
- 7 6の液体を鍋に入れてフタをし、【スロー調理】メニューを選択して圧力切替弁を「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。



POINT

水位が「調理MAX」線を越えないよう注意してください。

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

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）
**ブルーマニエ
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

加圧

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】メニューを選択して60分に変更し、圧力切替弁を「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（ブルーマニエ）。
- 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】メニューを選択し、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）で味を調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。

ばくばく食べれる

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

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 大豆をザルにあげて鍋に入れる。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】メニューを選択し、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、大豆をザルにあげる。
- 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。

menu
肉じゃが

加圧



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くなります。

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

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げて豆を鍋に入れ、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】メニューを選択し、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、豆をザルにあげる。
- 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】メニューを選択し、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。

menu
肉じゃが

menu
ケーキ

加圧



POINT

ここでは手軽さを優先して、洗切りを省いています。

茹でこぼしなし

つぶあん

menu
煮魚menu
ケーキ

加圧

材料

小豆…100g
砂糖…70g
水…250ml
塩…ひとつまみ

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】メニューを選択し、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】メニューを選択し、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。



下ゆで後



煮詰める

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】メニューを選択し、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】メニューを選択し、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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 ビスケットをビニール袋に入れ、細かく砕く。
- 5 バターを耐熱容器に入れてレンジで温めて溶かす。
- 6 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。
- 7 ケーキ型に 6 を入れ、平らなもの(コップの底など)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)。
- 8 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ずつ加えてのばしていく。
- 9 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。
- 10 8 に 9 を入れて、手早く混ぜる。
- 11 7 に 10 を入れて、表面を平らにします。
- 12 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
 んで美味しくなります。

簡単でもなめらか

プリン

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

menu
加熱

無圧

作り方

- 1 ボウルに材料を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。
 - 2 茶漉しで漉しながら容器に注ぐ。
 - 3 鍋に容器をアルミホイルでぴったりフタをして並べ、容器のふちの下1cmまで水を入れる。
 - 4 フタを開けたまま【加熱】メニューを選択し、時間を50分に変更してスタートボタンを押し、加熱する。
 - 5 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ずにブルブ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

薄皮はペ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

menu
煮魚

menu
ケーキ

加圧

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

クエン酸（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

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。この時に皮半分で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 身は小袋毎にほぐし、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】メニューを選択し、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・クエン酸を入れる。
- 6 フタを開けたまま、【ケーキ】メニューを選択し、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、ちょうど良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やし、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。

濃厚なめらか

ベイクドチーズケーキ

menu
ケーキ

無圧

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を鍋に流し入れる。（ゴムベラ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】メニューを選択し、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 タイマーが終了したらフタを開け、本体から鍋を取り出して冷めます。
- 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

menu
ケーキmenu
スープ・カレー

加圧

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】メニューを選択し、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】メニューを選択し、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】メニューを選択し、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。



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

menu
スロー調理

無圧

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

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】メニューを選択し、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。
- ※鍋が暖かいうちに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。



予備加熱前



加熱後

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

- 1 玉ねぎは1cm角・セロリは1cmの長さ（太い部分は1cm角）に切る。
- 2 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】メニューを選択して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、鍋を取り出す。
- 4 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。
- 5 食べる前に塩・コショウで味を調えたら完成。

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。

menu
肉じゃが

加圧

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

- 1 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。
- 2 出来上がった塩豚を2cm角に切る。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 フタをして【豚角煮】メニューを選択し、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て、フタを開けて完成。

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、白ワインにピツタリです。

menu
豚角煮

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

menu
スロー調理menu
ケーキ

無圧

材料 2人

鮭（無塩）切り身…3枚
玉ねぎ…1/2個
ジャガイモ（メークイン）…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
（ブールマニエ）
バター…2cm角
小麦粉…大さじ1

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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）。
- 4 生クリーム以外の材料を全て鍋に入れる。
- 5 【スロー調理】メニューを選択し、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。
- 6 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（ブールマニエ）。
- 7 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】メニューを選択し、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。
- 8 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。
- 9 皿に鮭を並べ、その上にソースをかければ完成。

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

- 1 ニンジンは皮をむいて、拍子切りにする。
- 2 鍋に蒸し台をセットして水を入れる。
- 3 蒸し台にニンジンを並べ、フタをして【蒸し料理】メニューを選択し、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。
- 4 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、ニンジンですり鉢ですりつぶして完成。



menu

蒸し料理

無圧

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。

離乳食（9ヶ月から）

手づかみ野菜

材料 2日分

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

- 1 ニンジンは皮をむき、輪切りとスティックに切り分ける。
- 2 キャベツは適当な大きさにちぎる。（太い部分は取り除く）
- 3 いんげん豆は頭と尻尾を切り落とす。
- 4 鍋に蒸し台をセットして分量の水を入れておく。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】メニューを選択し、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。
- 5 タイマーが終了したらフタを開けて完成。

POINT

1. 食材の固さはバナナくらいを目安に。
2. 手づかみ食べがしやすい調理を。

menu

蒸し料理

無圧



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

- 1 お米は水でとぐ。ニンジンと玉ねぎは5mm角に切る。
- 2 米・ニンジン・玉ねぎ・水を鍋に入れてフタをし、【玄米】メニューを選択し、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。
- 3 「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ことをおすすめします。

menu

玄米

加圧

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てみてください。



POINT

塩分は大人の味付けよりもかなり薄めに仕上げます。