Panasonic

SR-MP300

電気圧力なべ
Recipe Book

special menu

鶏肉ともち麦のとろとろ煮 ...4

● たっぷりきのこのミネストローネ ...5

レシピ協力：料理家 みない きぬこ

女子栄養大学卒業。料理研究家のアシスタントを経て、2007年独立。雑誌・広告でも活躍中。

肉

煮豚 ...6

鶏手羽先の煮込み ...7

牛すね肉とにんじんの煮物 ...8

鶏肝の煮込み ...8

魚

いわしの酢煮 ...9

さんまの香り煮 ...9

● たこのトマト煮 ...10

野菜

切り干し大根の煮物 ...11

ジャーマンポテトサラダ ...11

米・玄米・豆

● 大豆のカレー ...12

ハヤシライスソース ...12

● 玄米大豆ごはん ...13

雑穀米ごはん ...13

いもがゆ ...14

白花豆 ...14

デザート

ぜんざい ...14

スイートポテト ...15

● かぼちゃプリン ...15

各レシピに総調理時間の目安を記載しています。
「調理スタート」ボタンを押してから、圧力ピンが下がり、ふたを開けられるまでの時間の目安です。下ごしらえ、「煮込み」の時間は含みません。

※ 無水調理には●マークを、低温調理には●マークを、自動調理には●マークを付けています。
マークが付いていないレシピは圧力調理となります。
※ 電気圧力なべは、内部が高圧になるため、取り扱いを誤ると危険です。
別冊の「取扱説明書」を必ずよくお読みの上、正しくお使いください。

鶏肉ともち麦のとろとろ煮

圧力調理

総調理時間の目安：60分
材料／4人分　1人分：376 kcal

骨付き鶏肉（ぶつ切り）… 800 g
A
- 酒 … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々

長ねぎ（3 cm幅に切る）… 120 g
もち麦（軽く洗う）… 1/2カップ（75 g）
水 … 400 ml
塩 … 少々
万能ねぎ（お好みで）
ごま（お好みで）

つくり方

1 鶏肉にAをもみ込む。
2 圧力なべに1、長ねぎ、もち麦、水を入れる。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 15 分」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5 塩少々で味をととのえ、皿に盛り、お好みで万能ねぎとごまを添える。

たっぷりきのこのミネストローネ

自動 4

総調理時間の目安：70分
材料／4人分　1人分：84 kcal

A
- トマト（1 cm角切り）… 中2個（400 g）
- 長ねぎ（小口切り）… 1本（80 g）
- きのこ（しめじ、エリンギ、マッシュルームなど）… 150 g
- 黄パプリカ（1 cm角切り）… 70 g
- いんげん（1 cm幅）… 60 g
- ソーセージ（小口切り）… 4本（50 g）
- にんにく（すりおろす）… 小さじ1/2
- 顆粒洋風スープ … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- 水 … 600 ml

塩 … 少々
黒こしょう（粗びき）（お好みで）

つくり方

1 きのこは、食べやすくほぐすか切る。
2 圧力なべにAを入れる。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「自動調理　4 」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5 塩少々で味をととのえ、器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。

煮豚

圧力調理

総調理時間の目安：40分
材料／4人分　1人分：392 kcal

豚肩ロース（かたまり）… 600 g（300 g×2個）
長ねぎ（青い部分）… 40 g
しょうが（薄切り）… 15 g
A
- 水 … 100 ml
- 酒 … 大さじ3
- みりん … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ2
- 濃口しょうゆ … 大さじ4

キッチンペーパー … 1枚
万能ねぎ（お好みで）
パクチー（お好みで）
スプラウト（お好みで）

つくり方

1. Aの調味料は、合わせてよく溶かしておく。
2. 圧力なべに豚肩ロース、長ねぎ、しょうが、1を入れ、キッチンペーパーで落としぶたをする。
3. ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／15分」**で調理する。
4. 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5. ボウルなどにうつし、煮豚が調味液につかった状態で冷ます。
6. 煮豚を適当な厚さに切って器に盛り、お好みで万能ねぎ、パクチー、スプラウトを添える。

鶏手羽先の煮込み

圧力調理

総調理時間の目安：30分
材料／4人分　1人分：373 kcal

鶏手羽先 … 600 g
A
- 砂糖 … 大さじ1
- 濃口しょうゆ … 大さじ2
- 酒 … 大さじ2
- しょうが（薄切り）… 15 g
- みりん … 大さじ1
- 水 … 100 ml

キッチンペーパー … 1枚
春菊（お好みで）

つくり方

1. Aの調味料は、合わせてよく溶かしておく。
2. 圧力なべに鶏手羽先と1を入れる。キッチンペーパーで落としぶたをする。
3. ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／2分」**で調理する。
4. 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5. 「煮込み／10分」に合わせ、照りが出るまで返しながら煮詰め、「取消／切」ボタンを押す。
6. 器に盛りつけ、お好みで春菊を添える。

牛すね肉とにんじんの煮物

圧力調理

総調理時間の目安：50分
材料／4人分　1人分：184 kcal

- 牛すね肉（一口大）… 300 g
- A しょうが（薄切り）… 15 g
- A にんじん（乱切り）… 200 g
- ごぼう（大きめの乱切り）… 150 g
- こんにゃく … 1枚
- B 砂糖 … 大さじ2
- B 濃口しょうゆ … 大さじ3
- B 酒 … 大さじ2
- B みりん … 大さじ1
- B 水 … 150 ml

つくり方

1. ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
2. こんにゃくは短冊形に切り、切り込みを入れてねじり、さっとゆでる。
3. Bの調味料は、合わせてよく溶かしておく。
4. 圧力なべに材料をすべて入れる。
5. ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 10 分」**で調理する。
6. 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
7. 「煮込み／ 10 分」に合わせ、お好みの状態まで煮詰め、「取消／切」ボタンを押す。

鶏肝の煮込み

圧力調理

総調理時間の目安：25分
材料／4人分　1人分：139 kcal

- 鶏肝（砂肝とレバー）… 300 g
- A 長ねぎ（青い部分）… 適量
- A しょうがの皮 … 適量
- B しょうが（薄切り）… 15 g
- B 水 … 100 ml
- B 酒 … 大さじ1
- B 砂糖 … 大さじ1
- B 濃口しょうゆ … 大さじ2
- B 鷹の爪（種を取って輪切り）… 1本

つくり方

1. 砂肝は2つに切り、水洗いする。レバーは塩水で洗い、血抜きをする。
2. 別なべに湯を沸かし、**1**、Aを入れて1分間ゆで、水洗いする。
3. Bの調味料は、合わせてよく溶かしておく。
4. 圧力なべに**2**の鶏肝と**3**を入れる。
5. ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 5 分」**で調理する。
6. 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
7. 「煮込み／ 20 分」に合わせ、お好みの状態まで煮詰め、「取消／切」ボタンを押す。

いわしの酢煮

圧力調理

総調理時間の目安：40分
材料／4人分　1人分：140 kcal

- いわし（12 ～ 15 cmの小いわし）… 12尾
- しょうが（皮付きのまま細切り）… 15 g
- 梅干し … 1個
- A 酢 … 大さじ3
- A みりん … 大さじ3
- A 酒 … 大さじ3
- A 濃口しょうゆ … 大さじ2
- A 水 … 100 ml
- キッチンペーパー … 1枚

つくり方

1. いわしは頭と内臓を取って洗う。
2. Aの調味料は、合わせておく。
3. 圧力なべに**1**を並べ、しょうが、種を取り適当な大きさにちぎった梅干し、**2**を入れる。キッチンペーパーで落としぶたをする。
4. ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 15 ～ 20 分」**で調理する。
5. 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。

・いわしの大きさによって設定時間を調節する。

さんまの香り煮

圧力調理

総調理時間の目安：60分
材料／4人分　1人分：287 kcal

- さんま … 4尾（480 g）
- A 水 … 50 ml
- A 長ねぎ（みじん切り）… 大さじ3
- A にんにく（みじん切り）… 1片
- A 砂糖・みそ … 各小さじ2
- A 濃口しょうゆ・酒 … 各大さじ2
- A 豆板醤 … 小さじ1
- A ごま油、ごま … 各大さじ1
- ししとう … 4本
- 白髪ねぎ（お好みで）
- 糸とうがらし（お好みで）

つくり方

1. さんまは頭と尾を落として、内臓を抜き取り、半分に切って水で洗う。
2. Aの調味料は、合わせてよく溶かしておく。
3. 圧力なべに**1**を並べ、**2**を加える。
4. ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 25 分」**で調理する。
5. 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
6. ししとうを入れて「煮込み／ 10 分」に合わせ、煮汁をかけながらお好みの状態まで煮詰め、「取消／切」ボタンを押す。
7. 器に盛りつけ、お好みで白髪ねぎと糸とうがらしを添える。

たこのトマト煮

無水調理

総調理時間の目安：60分
材料／4人分　1人分：257 kcal

A
- ゆでたこ（乱切り）… 300 g
- ベーコン（1 cm幅）… 2枚（40 g）
- じゃがいも（一口大）… 中4個（600 g）
- トマトの水煮缶（カット）… 1缶（400 g）
- 顆粒洋風スープ … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- オリーブオイル … 大さじ1

タイム（お好みで）

つくり方

1 圧力なべにAを入れ、底から軽く混ぜ合わせる。
2 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「無水調理／ 10 分」**で調理する。
3 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
4 器に盛り、お好みでタイムを散らす。

切り干し大根の煮物

圧力調理

総調理時間の目安：30分
材料／4人分　1人分：101 kcal

- 切り干し大根 … 50 g
- 昆布（15 cm × 3 cm）… 1枚
- にんじん（細切り）… 1/4本
- 油揚げ（細切り）… 1枚
- だし汁 … 200 ml
- しょうゆ … 大さじ2
- 酒 … 大さじ2
- みりん … 大さじ1

つくり方

1 切り干し大根は、水の中で手早く洗い、絞る。
2 昆布はぬれたふきんでふいて汚れを落とし、水（分量外）に約5分つけて戻し、細切りにする。
3 圧力なべに材料をすべて入れる。
4 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 1 分」**で調理する。
5 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。

ジャーマンポテトサラダ

圧力調理

総調理時間の目安：40分
材料／4人分　1人分：248 kcal

- じゃがいも（皮付き）… 中3個（450 g）
- 塩・こしょう … 少々
- たまねぎ（薄切り）… 1/2個
- ベーコン（1 cm幅）… 80 g

A
- 塩 … 小さじ1、こしょう … 少々
- マスタード … 小さじ1
- 酢 … 大さじ2
- サラダ油 … 大さじ4

- パセリ（みじん切り）… 大さじ2
- 蒸し水 … 100 ml

つくり方

1 圧力なべに蒸し水を入れ、付属の蒸し板を敷いてじゃがいもを入れる。
2 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／ 20 分」**で調理する。
3 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
4 熱いうちにじゃがいもの皮をむき、厚さ1 cmの輪切りにして塩・こしょうをする。
5 たまねぎとベーコンはフライパンで炒める。
6 Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
7 4と5を6で和え、皿に盛りつけ、パセリを散らす。

大豆のカレー

自動 1

総調理時間の目安：50分
材料／4人分　1人分：394 kcal

大豆 … 125 g
A
- 塩 … 小さじ1/2
- 水 … 400 ml

B
- 豚肉（2 cm幅）… 200 g
- トマト（1 cm角切り）… 中1個
- たまねぎ（みじん切り）… 中1個
- にんにく（みじん切り）… 1片

カレールー … 4皿分
ピーマン（1 cm角切り）… 中2個
牛乳 … 100 ml

つくり方

1 大豆は水でよく洗い、Aに一晩つける。（つけ汁は2で使う）
2 圧力なべに1をつけ汁ごと入れ、Bを加える。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「自動調理　1」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5 カレールーを加えて溶かし、ピーマンを入れ、「煮込み／10分」に合わせ、かき混ぜながら煮込む。
6 とろみがついたら、牛乳を加えてひと混ぜし、「取消／切」ボタンを押す。
・ルーの飛びはねに注意する。

ハヤシライスソース

圧力 調理

総調理時間の目安：50分
材料／4人分　1人分：346 kcal

A
- たまねぎ（薄切り）… 300 g
- 牛薄切り肉（一口大）… 300 g
- 水 … 400 ml

ハヤシライスのルー … 4皿分

つくり方

1 圧力なべにAを入れる。
2 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／1分」**で調理する。
3 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
4 ハヤシライスのルーを加えて溶かし、「煮込み／10分」に合わせ、かき混ぜながら煮込み、とろみがついたら、「取消／切」ボタンを押す。
・ルーの飛びはねに注意する。

玄米大豆ごはん

自動 5

総調理時間の目安：70分
材料／4人分　1人分：493 kcal

玄米 … 3カップ
大豆 … 65 g
芽ひじき（乾燥）… 15 g
油揚げ（細切り）… 1枚
A
- 濃口しょうゆ … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1/2

水 … 玄米3カップの水位線に合わせる

つくり方

1 大豆は水でよく洗い、ぬるま湯に30分ほどつけ、ざるに上げる。
2 芽ひじきは水で洗い、ざるに上げる。
3 圧力なべに洗った玄米とAを入れる。水を「玄米」の水位線「3」まで入れ、よくかき混ぜて平らにし、上に1、2、油揚げをのせる。（混ぜない）
4 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「自動調理　5」**で調理する。
5 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押す。ふたを開け、全体をほぐす。
・保温はおすすめできません。（においの原因）

雑穀米ごはん

圧力 調理

総調理時間の目安：40分
材料／4人分　1人分：411 kcal

白米 … 3カップ
水 … 白米3カップの水位線に合わせる
雑穀 … 30 g

つくり方

1 圧力なべに洗った白米を入れ、水を「白米」の水位線「3」まで入れ、平らにする。白米の上に雑穀をのせる。
2 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／5分」**で調理する。
3 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押す。ふたを開け、全体をほぐす。
・保温はおすすめできません。（においの原因）

いもがゆ

圧力調理

総調理時間の目安：60分
材料／4人分　1人分：204 kcal

さつまいも … 200 g
白米 … 1カップ
水 … 900 ml
塩 … 小さじ1/3
ごま（お好みで）

つくり方

1 さつまいもは皮をむき、2 cm角に切って水にさらしておく。
2 白米は洗い、ざるに上げて水をきる。
3 圧力なべに1、2、水、塩を入れる。
4 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／10分」**で調理する。
5 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
6 器に盛り、お好みでごまをふりかける。

・出来上がったらなるべく早くお召し上がりください。
・保温はおすすめできません。（のり状になる原因）

白花豆

圧力調理

総調理時間の目安：45分
材料／1回分　全量：799 kcal

白花豆 … 125 g
水 … 200 ml
砂糖 … 100 g
キッチンペーパー … 1枚

つくり方

1 白花豆は水でよく洗い、たっぷりの水（分量外）に一晩つける。
2 圧力なべに水をきった1と水を入れ、キッチンペーパーで落としぶたをする。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／5分」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5 キッチンペーパーを取り、砂糖を加えて煮汁に溶かし、再度キッチンペーパーで落としぶたをする。
6 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／3分」**で調理する。
7 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。煮汁につけたまま冷まし、味を含ませる。

ぜんざい

圧力調理

総調理時間の目安：50分
材料／4人分　1人分：429 kcal

あずき … 200 g
水 … 600 ml
A 砂糖 … 150 ～ 200 g
A 塩 … 少々
もち … 4切れ

つくり方

1 あずきは別のなべでたっぷりの水（分量外）でゆでこぼし、アクを抜く。
2 圧力なべに水をきった1と水を入れる。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／15分」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5 Aを加え、「煮込み／10分」に合わせ、お好みの状態まで煮込み、「取消／切」ボタンを押す。
6 器に盛り、焼いたもちを加える。

スイートポテト

圧力調理

総調理時間の目安：40分※
材料／8個分　1個分：150 kcal

さつまいも … 400 g
蒸し水 … 100 ml
無塩バター … 30 g
A 砂糖 … 60 g
A 牛乳 … 大さじ4
A 塩 … 少々
B 卵黄 … 1個分
B ラム酒 … 大さじ1/2
C 卵黄 … 1個分、水 … 少々

つくり方

1 さつまいもの皮をむいて約1.5 cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
2 圧力なべに蒸し水を入れ、付属の蒸し板を敷いて水をきった1を入れる。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／20分」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。
5 さつまいもを別なべに取り出し、熱いうちに細かくつぶす。
6 5に無塩バターを入れて混ぜ、Aを加えて中火にかけ、もったりするまでよく練る。
7 粗熱をとり、Bを加えよく混ぜ、8等分にして形をととのえる。
8 Cを混ぜたものを7の上に塗り、オーブンに入れ、180℃ 20 ～ 25分で焼く。

※オーブン加熱の時間は含まない

かぼちゃプリン

圧力調理　低温85

総調理時間の目安：80分
材料／直径7.5 cm×高さ4.5 cmの耐熱容器　4個分　1個分：120 kcal

かぼちゃ（種と皮を取り除く）… 120 g、蒸し水 … 100 ml
卵 … 1個、牛乳 … 150 ml、砂糖 … 30 g
バニラエッセンス … 少々、アルミホイル … 適量

つくり方

1 かぼちゃは適当な大きさに切る。
2 圧力なべに蒸し水を入れ、付属の蒸し板を敷き、1を入れる。
3 ふたを閉め、おもりを「密閉」に合わせ、**「圧力調理／15分」**で調理する。
4 圧力表示ピンが下がったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。かぼちゃを取り出し、熱いうちに裏ごしする。
5 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、4を加えて混ぜ合わせる。さらに牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加えてこす。
6 耐熱容器に5を分け入れ、容器を覆うサイズに切ったアルミホイルでふたをする。
7 圧力なべに付属の蒸し板を敷き、6を並べ入れ、容器の2/3がつかる程度の水を入れる。
8 ふたを閉め、おもりを「排気」に合わせ、**「低温85／35 ～ 40分」**で調理する。
9 ブザーが鳴ったら、「取消／切」ボタンを押し、ふたを開ける。竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり。固まり具合によっては設定時間を追加する。
10 粗熱がとれたら、容器を取り出し冷蔵庫で冷やす。
11 冷やしたプリンの上からカラメルソースをかける。

＜カラメルソースのつくり方＞
別なべに砂糖30 gと水大さじ1/2を入れて中火にかけ、こげ色がついてきたら大さじ2のお湯を加えてなべを揺すりながら混ぜ、火を止める。（お湯がはねるので、注意する）

Panasonic