

Panasonic

.tsuji

おいしい食卓 BOOK

マイコン電気圧力なべで作る、わが家のごちそうレシピ。



.tsuji 辻調グループ校
プロデュース

60

🍴 レシピ 🍴

「おいしい」がいっぱい！

わが家のしあわせクッキング。

お料理をつくっていちばんうれしいのは、やっぱり「おいしいね」のひとつこと。

いつだってみんなが笑顔になる食卓が理想です。

パナソニックの「マイコン電気圧力なべ」なら、少しの時間とちょっとした手間で、からだにやさしいヘルシーなお料理がスルスル作れます。

煮込み料理も、蒸し料理も、いろんなジャンルのおいしいレパートリーが広がります。

さあ、今日はどのメニューでみんなを笑顔にしますか？



INDEX

西洋料理

- 4 鶏もも肉のローマ風
鶏もも肉と野菜のトマト煮
- 6 豚バラ肉、ひよこ豆とキャベツの蒸し煮
- 7 するめいかの墨煮
- 8 牛肉の赤ワイン煮
自家製デミグラスソース
- 10 ペンネのラグー・ナポレターノ
- 11 丸ごとキャベツの詰め物、トロトロ煮
- 12 五穀米のスープ
- 13 栗のポタージュ、カプチーノ仕立て
自家製チキンビヨン
- 14 鶏のクネルと野菜のスープ
- 15 かぼちゃのフラン、グリーンピースの煮込み添え
- 16 具だくさん野菜カレー/タコとセロリのサラダ

Speedy Recipe

手早くつくってECOクッキング

- 17 スペアリブのマーマレード煮/金時豆
玄米大豆ごはん

日本料理

- 18 海鮮茶わん蒸し
- 20 和風ビーフシチュー
- 21 蒸し鶏サラダ/秋刀魚甘露煮
- 22 射込み南瓜
- 23 鶏手羽肉と大根の煮込み
豚角煮 プラム風味
- 24 豆乳卵豆腐
- 25 ねぎま
- 26 いかめし/風呂ふき大根

プロの味をご家庭で。
マイコン電気圧力なべを使った
とっておきの料理をご紹介します。

高温高压のチカラで、素材のおいしさと栄養をグッと閉じ込め、スピーディに料理を仕上げてくれる「マイコン電気圧力なべ」。その性能を存分に発揮するメニューを辻調グループ校の先生たちがプロデュース。パナソニックと辻調のおいしいコラボレーションが実現しました。

ご使用の前にお読みください。

- ◎マイコン電気圧力なべは、加熱すると中が高温、高压になる調理機器です。別冊の「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- ◎マイコン電気圧力なべの特長、基本的な使い方については、別冊の「取扱説明書」をごらんください。
- ◎調理時間は「圧力設定時間+20~30分」です。圧力が上がるまでの時間と、圧力調理時間終了後の蒸らし時間がかかります。
- ◎蒸し調理には、付属の蒸し板をお使いください。蒸し水の量は100mlです。

Healthy Recipe

栄養たっぷりヘルシーなひと皿

- 27 れんこんいとこ煮/いわし万年煮
さつま芋レモン煮

中国料理

- 28 具だくさん、冬瓜スープ
- 30 蓮の葉包み鶏
- 31 いわしの煮込み中国風
大型肉団子のやわらか蒸し
- 32 牛バラ肉煮込み拉麺/本格的拉麺スープ
- 34 ゆで鶏辛味ソース
- 35 するめいかと里芋の春雨煮込み
- 36 台湾風豚バラ飯/中国風お汁粉

Recipe for Kids

笑顔が生まれるお子様メニュー

- 37 やわらかキャロットプリン/野菜のきんつば
具だくさん野菜カレー(幼児用)

お菓子

- 38 トマトジャム/キウイジャム/マーマレード
- 40 イチジクのコンポート/洋ナシのコンポート
プラムのコンポート/りんごのコンポート
- 42 YASAIプリン/豆プリン
- 43 スチームチーズケーキ2種
- 44 栗の渋皮煮

Challenge Recipe

得意料理が増えるラクラク低温調理

- 45 アングレーズソース/バナナのコンポート/
温泉卵





西洋料理

鶏もも肉のローマ風

〔材料／4人分〕

赤ピーマン・1/2個(100g)
黄ピーマン・1/2個(100g)
トマト(缶詰)・120g
鶏もも肉(骨付き)・4本(800g)
小麦粉・大さじ1 1/2
サラダ油・適量、オリーブ油・大さじ1
玉ねぎ(薄切り)・1/3個(70g)
にんにく(みじん切り)・1/2片
白ワイン・100ml
ローズマリー・1/2枝
パセリ(みじん切り)・大さじ1/2
塩、こしょう・各適量

393kcal(1人分) 塩分：1.0g・たんぱく質：25.3g

《アレンジメニュー》

鶏もも肉と野菜のトマト煮

〔変更する材料〕

赤ピーマン・1/2個(100g)、黄ピーマン・1/2個(100g)

にんじん(中)・1本(100g) ▶ 1cm幅の輪切り
ズッキーニ(中)・1本(100g) ▶ 1cm幅の輪切り
エリンギ(小)・4本(80g) ▶ 縦半割り
ブラックオリーブ※・8個

※「ブラックオリーブ」は「グリーンオリーブ」でもよい。

403kcal(1人分) 塩分：1.0g・たんぱく質：26.0g

〔作り方〕

- 1 赤・黄ピーマンは種と白い筋を取り、1cm幅に切る。トマトは果肉をみじん切りにする。
- 2 鶏もも肉は余分な皮と脂を取り除き、関節で2つに切り分ける。塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして、余分な粉をはたく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を両面きつね色に焼いて取り出し、油を切る。オリーブ油を足してピーマンをしんなりするまで炒め、玉ねぎ、にんにくを加えて玉ねぎが透き通るまでさらに炒める。
- 4 白ワインを加えて、フライパンの底の旨味をこそげとる。トマトを加えて軽く煮詰めながら、あくをすくう。
- 5 圧力なべに鶏もも肉、4、ローズマリーを入れて【**低压 | 6分**】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 7 【**煮込み | 強**】で浮いている赤い油をすくい取りながら軽く煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 ピーマンと一緒に鶏もも肉を器に盛りつけ、パセリを散らす。好みでエクストラバージン・オリーブ油適量(分量外)を振りかけ、ローズマリー(分量外)を飾る。

〔作り方〕

「鶏もも肉のローマ風」の赤・黄ピーマンを左記の野菜に替えるだけでできる簡単アレンジ。ローマ風とはまた違う彩りが楽しめます。好みに合わせてセロリ、ごぼう、しいたけ、じゃがいも、たけのこなど、家庭にある野菜を使ってもおいしく仕上がります(野菜の分量は計250～300g程度が目安)。ただし柔らかいなすや小玉ねぎは煮崩れてしまうので加えない方がよいでしょう。

※ふたを開けるときは、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。



西洋料理



Point

火の通り具合が心配な肉のかたまりでも、時間さえ合わせればカンタンに調理できるから、キッチンでは強い味方になってくれそうですね。今回ご紹介するレシピでは、食材に応じて低压モードと高压モードを使いわけ、それぞれの持ち味を生かして仕上げました。どうぞお試しください。

西洋料理
若林知人先生



豚バラ肉、ひよこ豆と キャベツの蒸し煮

〔材料／4人分〕

ひよこ豆（乾燥）※・50g、豚バラ肉・500g
キャベツ・300g、トマト（缶詰）・150g

A | にんにく（みじん切り）・1/2片
玉ねぎ（みじん切り）・80g
にんじん（みじん切り）・40g
セロリ（みじん切り）・20g、白ワイン・150ml

パセリ（みじん切り）・適量

塩、こしょう・各適量

※「ひよこ豆」は「好みの豆」でもよい。

〔作り方〕

- 1 ひよこ豆は、たっぷりの水に一晩つけて戻す。
- 2 豚バラ肉は3～4cmの角切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 キャベツは3～4cmの色紙切りにする。トマトは粗く刻んでおく。
- 4 フライパンを熱し、2を色よく焼いて取り出し、油を切る。
- 5 圧力なべに1、3、4とAを入れ、塩、こしょうをして混ぜ合わせ、【**高压** | 13分】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 7 【**煮込み** | 弱】で浮いている油をすくい取りながら軽く煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 器に盛りつけ、パセリをふりかける。

551 kcal (1人分) 塩分：1.0g・たんぱく質：21.3g

するめいかの墨煮

〔材料／4人分〕

するめいか・3杯、トマト(缶詰)・100g
にんにく(みじん切り)・1/2片
玉ねぎ(みじん切り)・80g
白ワイン・50ml
いか墨のペースト(市販のもの)・8g
パセリ(みじん切り)・適量
塩、こしょう・各適量

156kcal(1人分) 塩分：2.0g・たんぱく質：27.5g

〔作り方〕

- 1 するめいかは胴から足と内臓を抜き取り、内臓を足の付け根から切り離す。軟骨を抜き取り、胴と足の皮をはぎ、きれいに洗って水気をふき取る。胴は2cm幅の輪切りに、足は食べやすい大きさに切る。
- 2 トマトは粗く刻んでおく。
- 3 圧力なべに1のするめいか、にんにく、玉ねぎ、白ワイン、2、いか墨のペーストを入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをし、**【低圧 | 5分】**で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 5 **【煮込み | 弱】**で軽く煮詰め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 器に盛り、パセリをふりかける。

◎パスタソースとして使うこともできます。





牛肉の赤ワイン煮

〔材料／4人分〕

牛肩肉・600g、にんじん・1本(150g)
セロリ・1本(100g)、ズッキーニ・1本(150g)
マッシュルーム・8個(100g)
にんにく・1/2片、トマト(缶詰)・100g
サラダ油・適量、小麦粉・大さじ1 1/2
水・大さじ4、赤ワイン・300ml
自家製デミグラスソース・200ml
タイム・2枝、ローリエ・1枚
パスタ・80g、無塩バター・適量
パセリ(みじん切り)・適量
塩、こしょう・各適量

〔作り方〕

- 1 牛肩肉は8等分する。
- 2 にんじん、セロリ、ズッキーニは適当な大きさに切り、面取りする。
- 3 マッシュルームは水で洗って汚れを落とし、水気をふき取る。にんにくは皮をむき、芽を取り除く。トマトはみじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをして小麦粉をまぶした1をきつね色に焼いて取り出し、油を切る。
- 5 水を加えてフライパンの底の旨味をこそげ取り、半量まで煮詰める。
- 6 赤ワインを大さじ2杯だけ取り分けておく。
- 7 圧力なべに残りの赤ワインを入れて、【煮込み | 強】で半量になるまで煮詰める。3、4、5、デミグラスソース、2のにんじんとセロリ、タイム、ローリエを入れてさらに煮込み、沸騰させてあくをすくう。塩、こしょうをして【低圧 | 22～23分】で調理する。

461 kcal(1人分) 塩分：2.2g・たんぱく質：35.2g



- 8 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。牛肉と野菜を取り出してラップをかぶせて保温しておく。
- 9 【煮込み | 弱】で浮いている赤い油とあくをすくい取りながら軽く煮詰める。
- 10 塩を加えたたっぷりの湯（1Lに対して塩7g）でパスタをかためにゆでる。ズッキーニも塩ゆでしておく。
- 11 9に濃度がついたら、塩、こしょうで味をととのえ、最後に6の赤ワインを加えて香りをつけ、8の牛肉と野菜を戻して温める。
- 12 ゆであがったパスタをゆで汁と少量のバターで和えてよく混ぜる。器にパスタ、牛肉、野菜、10のズッキーニを盛りつけ、11のソースをかける。仕上げにパセリを散らす。



自家製 デミグラスソース

〔材料／360ml分〕

土手焼き用牛すじ・500g、牛すね肉・300g
ベーコン（かたまり）・100g、玉ねぎ・120g
にんじん・100g、セロリ・60g
にんにく・1片、サラダ油・適量
無塩バター・適量、小麦粉・大さじ1

A | ブランデー・大さじ1、赤ワイン・50ml
白ワイン・50ml

B | トマトペースト※・30g、水・500ml
インスタントブイヨン（顆粒）・小さじ1
（またはブイヨンキューブ・1個）

C | タイム・2枝、ローリエ・1/2枚

塩、こしょう・各適量

※「トマトペースト」は「トマトピューレ60ml」でもよい。

〔作り方〕

- 1 土手焼き用牛すじと牛すね肉は一口大に切る。
- 2 ベーコンは燻製の部分を取り除き、大きめに切る。玉ねぎ、にんじん、セロリは1cm角に切る。にんにくは皮をむき、芽を取り除く。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1を両面きつね色に焼いて取り出し、油を切る。
- 4 同じフライパンにサラダ油とバターを足して、2を色づくまで炒める。小麦粉を振りかけてさらに軽く炒め、Aを加えてフライパンの底の旨味をこそげとる。Bを加えて沸騰させ、あくをすくう。
- 5 圧力なべに3、4、Cを入れて【低圧 | 30分】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 7 【煮込み | 弱】で浮いている赤い油とあくをすくい取りながら5分程軽く煮詰めて濃度をつけ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 こし器でこして、氷水で急激に冷ます。
- 9 ラップで密閉して冷蔵庫で保存する。

◎工程8でこし器に残った具材は、「ペンネのラグー・ナボレターノ」(P.10)に利用できます。

※ふたを開けるときは、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。





ペンネの ラグー・ナポレターノ

〔材料／4人分〕

自家製デミグラスソース残り具材

(こし器に残ったもの)※・200g

トマト(缶詰)・150g、ズッキーニ・50g

玉ねぎ・100g、赤ピーマン・50g

赤唐辛子・1本、オリーブ油・20ml

ペンネ・160～200g

にんにく(みじん切り)・1/2片

白ワイン・60ml

インスタントブイヨン(顆粒)・小さじ1/2

(または、ブイヨンキューブ・1/2個)

塩、こしょう・各適量

無塩バター・20g、パルメザンチーズ・大さじ2～3

バジリコ(粗いみじん切り)・4枚

※P9「自家製デミグラスソース」の作り方参照。

〔作り方〕

- 1 デミグラスソースをこした際にこし器に残った具材を包丁で粗く刻む。トマトはみじん切りにする。
- 2 ズッキーニは角切りに、玉ねぎは1cmの色紙切りに、赤ピーマンは1cmの角切りにする。
- 3 塩を加えたたっぷりの湯(1Lに対して塩7g)で、ペンネをかためにゆでる。
- 4 フライパンに赤唐辛子とオリーブ油を入れ、辛みが出るまで弱火で炒める。2とにんにくを加え、玉ねぎが少し色づくまで炒める。
- 5 4に白ワインを加え、軽く煮詰めたら1を入れ、水分がなくなるまで弱火でさらに煮詰める。
- 6 インスタントブイヨンを100mlの湯で溶かしたものを5に加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 7 ゆでたペンネとバターを6に加え、よく混ぜて味をなじませる。
- 8 ペンネのゆで汁を少量加えて混ぜ、濃度を調整する。火を止めてパルメザンチーズ、バジリコを加えて混ぜ合わせる。器に盛りつけ、パルメザンチーズ(分量外)を散らす。

433kcal(1人分) 塩分：2.1g・たんぱく質：21.4g

丸ごとキャベツの詰め物、トロトロ煮

〔材料／8人分〕

キャベツ(中くらいの大きさのもの)・1個
玉ねぎ(みじん切り)・300g、無塩バター・30g
合挽きミンチ(牛肉7:豚肉3)・400g
牛乳・100ml、パン粉・2/3カップ
A|卵(Mサイズ)・1個、ナツメグ・適量
ベーコンの薄切り・4枚(100g)
B|白ワイン・50ml、タイム・1枝
C|粒マスタード・大さじ2
|イタリアンパセリ(みじん切り)・2枝
塩、こしょう・各適量

270kcal(1人分) 塩分: 0.5g・たんぱく質: 14.5g

〔作り方〕

- 1 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れる。芯をくり抜いたキャベツを丸ごとゆがき、外からはがれてきた葉を一枚ずつ取り出して冷水に落とす。冷めたら軽く水気を切っておく。
- 2 玉ねぎをバターで色づけないように炒め、冷ましておく。
- 3 ボールに合挽きミンチを入れ、塩、こしょうをしてよく混ぜる。牛乳に浸したパン粉、Aと2を加え、さらによく混ぜて、ハンバーグ生地を作る。
- 4 圧力なべの底にいちばん大きなキャベツの葉を1枚敷く。次に葉をずらしながら大きいものから3枚重ねて敷き、その上に3のハンバーグ生地1/3を広げ、塩、こしょうする。同じことを繰り返し、3層にする。残ったキャベツも全て入れ、外にはみ出した葉で覆って元のキャベツの形にもどし、上から軽く押す。
- 5 4をバットの上にひっくり返し、圧力なべに40cm角のガーゼを敷く。キャベツの芯の方が下になるように、圧力なべに戻す。さらにベーコンを3cm幅に切ったもの、B、塩、こしょうを加え、ガーゼでくるみ*、【低圧 | 20分】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける*。
- 7 ガーゼを引っ張りあげてキャベツを取り出し、深めの皿に盛る。
- 8 【煮込み | 強】で煮汁を煮詰め、Cを加えてソースを作る。
- 9 7の上から8のソースをかける。

*くるんだキャベツの大きさがMAX線以下になるようにする。





五穀米のスープ

【材料／6人分】

砂ずり・200g、ベーコン（かたまり）・60g
 グリーンアスパラガス・6本（60g）
 ごぼう・80g
 プチトマト・4個（小さいものならば6個）
 オリーブ油・適量

A 玉ねぎ（角切り）・50g
 にんじん（角切り）・50g
 セロリ（角切り）・30g
 にんにく（みじん切り）・1/2片

白ワイン・50ml
 自家製チキンブイヨン・800ml
 五穀米・80g（米30g、五穀50g）
 タイム・1枝、ローリエ・1/2枚
 半熟ゆで卵・3個
 バジルペースト・大さじ3
 塩、こしょう・各適量

173kcal（1人分） 塩分：1.0g・たんぱく質：9.5g

【作り方】

- 1 砂ずりは、汚れと脂、内側のかたい皮を切り取り、縦に半分に切る。ベーコンは燻製の部分を取り除き、1cm角に切る。
- 2 アスパラガスの穂先は飾り用に残し、塩ゆでしておく。茎は1cm幅に切る。ごぼうは縦に4つ割にして1cmの厚さに切る。プチトマトはよく洗ってへたを取り、6等分にする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、1のベーコン、2のアスパラガスの茎、ごぼう、Aを入れ、野菜がしんなりするまで炒める。さらに1の砂ずりを加えてさっと炒め、白ワインを加えて煮詰める。
- 4 圧力なべに3を移し、塩、こしょうで下味をつけ、自家製チキンブイヨンを加える。【煮込み | 強】で沸騰させ、あくをすくう。五穀米、タイム、ローリエを入れ、【低圧 | 8分】で調理する。
- 5 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 6 【煮込み | 強】で沸騰させ、あくをすくう。2のプチトマトを加えて、約2分煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛りつけ、半分に切った半熟ゆで卵、バジルペーストを添え、アスパラガスの穂先を飾る。



栗のポタージュ、 カプチーノ仕立て

〔材料／4人分〕

A 無塩バター・20g、玉ねぎ(薄切り)・160g
セロリ(薄切り)・20g
むき栗(生)・300g、ローリエ・1枚
白ワイン・100ml
自家製チキンブイヨン・650ml

食パン(薄切り)・1枚、牛乳・150ml
はちみつ・小さじ1、インスタントコーヒー※・少々
塩、こしょう・各適量

※「インスタントコーヒー」は「ココア」でもよい。

〔作り方〕

- 1 圧力なべにAを入れ、軽く塩、こしょうをし、**【低压 | 10分】**で調理する。
- 2 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、氷水で粗熱を取り、必ず60℃以下に冷ましてからミキサーにかける。
- 3 食パンを三角に4等分に切り分け、トーストする。
- 4 深いなべで牛乳を70℃に温める。カプチーノ用のミキサーで泡立てて、約5分おく。
- 5 圧力なべに2を戻し、**【煮込み | 弱】**で温める。
- 6 器に5のポタージュを注ぎ、4の牛乳を泡と共にスプーンですくって、ゆっくりと混ぜ合わせる。
- 7 仕上げにはちみつを少量たらし、インスタントコーヒーをふり、3のトーストを添える。

269kcal(1人分) 塩分：1.8g・たんぱく質：6.6g

自家製チキンブイヨン

〔材料／約800ml分〕

A 鶏もも肉(骨付き)・2本(600g)
玉ねぎ(くし切り)・1個(200g)
にんじん(4つ割り)・1本(80g)
セロリ(3等分)・1/3本(30g)
にんにく・1片

水・1L
タイム・1/2枝、ローリエ・1/2枚

〔作り方〕

- 1 圧力なべにAと水を入れ、**【煮込み | 弱】**でふたをせずに約20分煮込む。
- 2 沸騰したらあくをすくい取り、タイム、ローリエを入れ、**【低压 | 10分】**で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、粗熱を取り、こし器でこす。





鶏のクネルと 野菜のスープ

〔材料／4人分〕

鶏むね肉（皮を取り除いたもの）・100g

A | 玉ねぎ・40g、しいたけ・30g、ベーコン・30g
にんじん・40g、卵白・1/2個分、生クリーム・100ml
無塩バター・10g、自家製チキンブイヨン※1・800ml

B | トマトの果肉（1cm角）・30g
グリンピース※2・30g

パセリ（みじん切り）・大さじ1
塩、こしょう・適量

※1 P13「自家製チキンブイヨン」の作り方参照。

※2 「グリンピース」は冷凍のものでもよい。

〔作り方〕

- 1 鶏むね肉を一口大に切る。
- 2 Aを1cm角に、にんじんを2mm厚1cm角に切る。
- 3 容器と刃を事前に冷やしたフードプロセッサーに1と塩、こしょうを入れ、細くなるまですりつぶす。
- 4 3に卵白を加え、再び滑らかになるまですりつぶす。
- 5 4をボールに移し、氷水を当てながら、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 パッキンを外した圧力なべをセットし、【**下ごしらえ**】ボタンを押す。ブザーが鳴ったらバターを入れて熱し、2を加え、しんなりするまで炒める。
- 7 6にブイヨンを加え、【**煮込み | 中**】で約20分煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 5をスプーンで取り、7に入れていく。さらにBを加え、【**低温調理 | 85℃**】※で約10分煮込む。
- 9 最後に塩、こしょうで味をととのえて、パセリを加えて、スープ皿に盛りつける。

203kcal（1人分） 塩分：0.5g・たんぱく質：8.1g

かぼちゃのフラン、 グリーンピースの煮込み添え

〔材料／4人分〕

かぼちゃ(皮をむいたもの)・150g

バター①・20g、水・大さじ2

A | 卵(Mサイズ)・1個、牛乳・150ml

塩、こしょう・適量

ベーコン・20g、レタスの葉・1枚

バター(炒め用)⑥・10g

B | グリンピース※・120g、水・80ml

※「グリンピース」は冷凍のものでもよい。

182kcal(1人分) 塩分：0.3g・たんぱく質：6.0g

〔作り方〕

- 1 かぼちゃを3mm厚に切り、皿に入れる。バター①をかぼちゃの上にのせ、水を加えラップをして電子レンジで5～6分、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。
- 2 粗熱をとった1とAをミキサーにかける。
- 3 器に2の生地を7分目まで流し込み、ラップでふたをする。
- 4 パッキンを外した圧力なべに蒸し板を敷き、カップ全てを並べ、器の6分目までつかる程度の水(分量外)を入れる。ふたをのせ、【低温調理 | 85℃】※で約30分調理する。
- 5 ベーコンとレタスの葉を5mm幅に切る。
- 6 なべにバター(炒め用)⑥を熱し、5のベーコンを軽く炒め、5のレタスとBを加え、ふたをして約15分煮込む。
- 7 4に6をのせる。





具たくさん野菜カレー

〔材料／4人分〕

A | スッキーニ・2本 (300g)、なす・3本 (225g)
赤ピーマン・1個 (150g)
黄ピーマン・1個 (150g)、トマト・2個 (200g)

オリーブ油・適量、にんにく・1片
玉ねぎ・2個 (400g)、カレールー・80g
水・100ml、塩・適量

〔作り方〕

- 1 Aは適度な大きさに切っておく。
- 2 にんにくは叩きつぶし、玉ねぎは適度な大きさに切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、1を炒め、塩をし、取り出したら油を切っておく。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを入れ、香りを移しながら強火でさっと炒める。
- 5 圧力なべに3、4、水を入れ、【**低压** | 5分】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、細かく刻んだカレールーを加えてよく溶かす。
- 7 【**煮込み** | **弱**】で煮立て、塩で味をととのえる。好みでカレー粉またはガラムマサラを加えて仕上げる。

247 kcal (1人分) 塩分：2.1g・たんぱく質：5.0g

※表示のカロリーは、ごはんを含みません。

タコとセロリのサラダ

〔材料／4人分〕

ゆでタコ・500g、玉ねぎ・50g、にんじん・40g
にんにく・1/2片、トマト(缶詰)・50g
セロリ・80g、トマト・1個
ブラックオリーブ・8個

A | オリーブ油・大さじ2、白ワイン・100ml

B | レモン汁・小さじ4
エクストラバージン・オリーブ油・50ml

パセリ(みじん切り)・適量
塩、こしょう・各適量

〔作り方〕

- 1 ゆでタコの足は一本ずつ切り離す。玉ねぎ、にんじんは粗切りにする。にんにくは叩きつぶす。トマト(缶詰)は粗く刻んでおく。
- 2 セロリは薄切りにする。トマトは大きめの角切りにする。ブラックオリーブは輪切りにする。
- 3 圧力なべに1とAを入れ、軽く塩、こしょうをし、【**低压** | 10分】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け※、そのまま味を含ませる。完全に冷めたらタコを煮汁から取り出し、2cm幅のぶつ切りにする。
- 5 ボールに2、4の煮汁(50ml)、Bを入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 5に4のタコを加えて軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫に10分ほど入れて味をなじませる。
- 7 器に盛りつけ、パセリをふりかける。

292 kcal (1人分) 塩分：1.1g・たんぱく質：27.7g



Speedy Recipe

手早くつくって ECOクッキング

マイコン電気圧力なべの魅力は、何といっても「短時間調理」。さっとつくって、時間も光熱費も節約できる！そんな性能をフルに発揮する簡単レシピをご紹介します。

スペアリブのマーマレード煮

509kcal(1人分) 塩分：1.4g・たんぱく質：18.0g



〔材料／4人分〕

スペアリブ・500g
塩、こしょう・各適量
A オレンジマーマレード・
大さじ2
赤ワイン・50ml
濃口しょう油・大さじ1
ワイン酢・小さじ1
パセリ(みじん切り)・適量

〔作り方〕

- 1 適度な大きさに切り、塩、こしょうをしたスペアリブを色よく焼き、油を切っておく。
- 2 圧力なべにAを入れて混ぜ、1を加えて【**高压** | 18分】で調理。
- 3 ふたを開けて※【**煮込み** | **弱**】で浮いている油を取り、煮汁をスペアリブにかけながら軽く煮詰める。
- 4 器に盛り、パセリをふりかける。好みに野菜を添える。

金時豆

144kcal(1人分) 塩分：0.6g・たんぱく質：5.2g



〔材料／4人分〕

金時豆(乾燥)・100g
A 水・200ml
砂糖・60g
濃口しょう油・大さじ1
土しょうがの絞り汁・
小さじ2

〔作り方〕

- 1 水でよく洗った金時豆をたっぷりの水にひと晩つける。
- 2 圧力なべに水切りした金時豆とAを入れ、【**低压** | 7分】で調理。
- 3 ふたを開け※、そのまま冷まし、仕上げに土しょうがの絞り汁を加える。

玄米大豆ごはん

205kcal(1人分) 塩分：0.8g・たんぱく質：8.1g



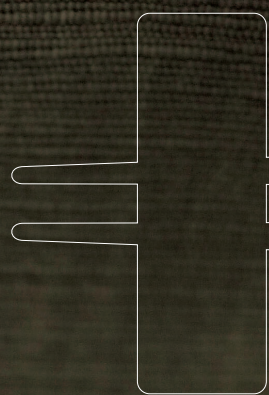
〔材料／6人分〕

玄米・3カップ
大豆(乾燥)・100g
A 水・700ml
塩・小さじ1

〔作り方〕

- 1 玄米はよくこすりつけるようにして洗い、ざるに上げる。
- 2 大豆は鍋で皮にこげ目がつくまで煎る。
- 3 圧力なべに1、2、Aを入れて【**玄米**】で調理。
- 4 保温ランプ点灯後、15分蒸らし、ふたを開ける※。

※ふたを開けるときは、圧力表示ピンが下がっていることと、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。



日本料理

海鮮茶わん蒸し

〔材料／4人分〕

A | 干し貝柱・2個、水・100ml

B | はまぐり・4個、日本酒・50ml

ほたて貝柱・2個、えび・4尾、日本酒・少量

かにの身・2本、生しいたけ(小)・4枚

三つ葉・4本、卵(Mサイズ)・2個

C | だし汁・200ml、薄口しょう油・小さじ1

みりん・大さじ1、塩・1g(ひとつまみ)

蒸し水・100ml、うに・8粒

〔作り方〕

- 1 Aをカップに入れて一晩おく。
- 2 Bを耐熱性ガラスボールに入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱後、身を取りはずして汁と共に冷ます。
- 3 ほたて貝柱は1.5cm角に切り、えびは殻をむき、背わたを取り除く。耐熱皿に入れ、日本酒を振りかけてラップをし、電子レンジで1分加熱後冷ます。
- 4 かにの身は2等分、生しいたけは軸を切り、三つ葉は軸のみを3cm長さに切る。
- 5 卵をボールに割り、よく溶きほぐした中に、C、1のつけ汁(50ml)、2の汁(50ml)を入れ、混ぜ合わせて、こし器でこす。
- 6 器に2、3、4を入れ、5を注ぎ、アルミホイルでふたをする。
- 7 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に6をのせて【**低压 | 2～3分**】で調理する。
- 8 調理後、約15分蒸らし、ふたを開けて取り出し※、うにを盛りつける。

172kcal(1人分) 塩分：1.8g・たんぱく質：21.0g

※ふたを開けるときは、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。



Point

圧力調理からそのまま煮込みに切り替えできるのは、日本料理に大切な“つや”“てり”を出すのにとても便利。使い勝手も良く、料理の幅がぐっと広がりました。キッチンで扱いやすい「軽さ」や、蒸気が飛び散らない「安全性」への配慮もうれしいですね。

日本料理
濱本良司先生



和風ビーフシチュー

〔材料／4人分〕

牛バラ肉（かたまり）・1kg、水・600ml
にんじん・1本、小玉ねぎ・4個
オクラ・4本

A 水、日本酒・各200ml、砂糖・大さじ2
白みそ・100g、赤だし用みそ・60g

土しょうがの絞り汁、生クリーム・各大さじ2
みょうが※・2個

※「みょうが」は「ねぎ」や「あさつき」でもよい。

714kcal(1人分) 塩分：5.0g・たんぱく質：36.0g

〔作り方〕

- 1 牛バラ肉は3cm角に切り、フライパンで全面に焼き色をつける。
- 2 圧力なべに1と水を入れ、【**高压** | 40分】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開けて※、肉をざるに取り出し、湯を捨てる。
- 4 にんじんは皮をむき、一口大の乱切りに、小玉ねぎは皮をむく。オクラは1cm幅に切る。
- 5 Aをボールに合わせ、よく混ぜ合わせる。
- 6 圧力なべに3の肉、4のにんじんと小玉ねぎ、5を入れて【**低压** | 20分】で調理する。
- 7 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 8 4のオクラを入れて、【**煮込み** | 強】で3分煮込む。
- 9 8に土しょうがの絞り汁、生クリームを加える。
- 10 器に盛りつけ、刻んだみょうがを天盛りにする。



蒸し鶏サラダ

〔材料／4人分〕

鶏むね肉※・2枚(400g)

A | 日本酒・100ml、水・50ml、塩・小さじ1弱
プチトマト・12個

B | ベビーリーフ・100g
塩こんぶ(細切り)・10g

C | ねりごま・40g、マヨネーズ・40g
濃口しょう油・大さじ1²/₃、米酢・大さじ2
粒マスタード・大さじ1¹/₂

みょうが(みじん切り)・20g

長ねぎ(みじん切り)・20g

※「鶏むね肉」は「鶏もも肉」でもよい。

〔作り方〕

- 1 鶏むね肉は厚みが均一になるように、身の厚い部分は切り込みを入れて開く。
- 2 圧力なべに1とAを入れて【高圧 | 3分】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開けて※、鶏むね肉を取り出して素早く冷まし、2cm角に切る。
- 4 プチトマトは縦半分に切り、Bと混ぜる。
- 5 Cをボールに入れてよく混ぜ合わせ、みょうが、長ねぎのみじん切りを加える。
- 6 3と4を5のドレッシングで和えて器に盛りつける。

299kcal(1人分) 塩分：2.3g・たんぱく質：26.1g

秋刀魚甘露煮

〔材料／4人分〕

秋刀魚・4尾

A | 水・50ml、日本酒・50ml
みりん・100ml、砂糖・大さじ2
はちみつ・大さじ2、濃口しょう油・大さじ2
たまりしょう油・大さじ2

土しょうが・20g

〔作り方〕

- 1 秋刀魚は頭と尾を落として内臓を抜き取り、5等分に切り、水で洗う。
- 2 圧力なべに1を入れ、Aを加えて【高圧 | 20分】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 4 【煮込み | 強】で煮汁を時々かけながら10分煮込む。
- 5 器に盛りつけ、刻んだ土しょうがを天盛りにする。

479kcal(1人分) 塩分：2.6g・たんぱく質：21.0g





射込み南瓜

〔材料／4人分〕

菊南瓜・1個(250g)、鶏ミンチ・200g

日本酒・小さじ1、片栗粉・適量

A | 日本酒・小さじ2、みりん・小さじ2
濃口しょう油・小さじ2、卵(Mサイズ)・1/2個
水溶き片栗粉※・大さじ1
土しょうがの絞り汁・小さじ1

B | だし汁・800ml、みりん・100ml
砂糖・大さじ3、薄口しょう油・50ml
濃口しょう油・50ml

水溶き片栗粉※・大さじ1

C | 生クリーム・100ml、粉砂糖・小さじ1

※「水溶き片栗粉」は「片栗粉1：水1」の割合で溶いたものを使用。

274kcal(1人分) 塩分：1.6g・たんぱく質：14.7g

〔作り方〕

- 1 菊南瓜はヘタを一回り大きい抜き型で抜き取り、種はスプーンで取り除く。ヘタは切りそろえておく(ふたとして使用する)。
- 2 鶏ミンチの半量を耐熱ボールに入れ、日本酒を加えて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで約2分加熱後冷ます。
- 3 フードプロセッサーに2、残りの鶏ミンチ、Aを入れて混ぜる。
- 4 1の菊南瓜の中に片栗粉を薄く塗り、3を詰める。ヘタでふたをしてガーゼで包む(結び目をヘタの上に)。
- 5 圧力なべに4とBを入れて【高圧 | 15分】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、煮汁・200mlをなべに取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 ボールにCを入れ泡立て器で七分立てにする。
- 8 菊南瓜を4等分に切り、器に盛りつけ、6のあんをかけて7の生クリームをのせる。



鶏手羽肉と大根の煮込み

〔材料／4人分〕

鶏手羽肉・4本、サラダ油・適量

大根・400g、土しょうが・40g

A | だし汁・300ml、日本酒・50ml
みりん・50ml、砂糖・大さじ2
薄口しょう油・大さじ1、濃口しょう油・50ml
ゆずこしょう・小さじ1/2

木の芽・8枚

〔作り方〕

- 1 フライパンにサラダ油を少量熱し、鶏手羽肉に焼き色をつける。
- 2 大根は皮をむいて3cm厚さのいちょう切り、土しょうがは10gを薄切りに、30gを細切りにする。
- 3 圧力なべに1、2の大根と薄切りの土しょうが、Aを入れて【**低压 | 15分**】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 5 【**煮込み | 強**】で煮汁につやが出るまで5分煮詰める。
- 6 器に盛りつけて、2の細切りした土しょうがに木の芽を混ぜたものを盛る。

357 kcal (1人分) 塩分：3.0g・たんぱく質：23.1g

豚角煮 プラム風味

〔材料／4人分〕

豚バラ肉(かたまり)・600g、玉ねぎ・1個

A | 干しプラム・6個
土しょうが(薄切り)・30g
だし汁・400ml、日本酒・100ml、砂糖・60g
みりん・大さじ2、濃口しょう油・100ml

練りからし・適量

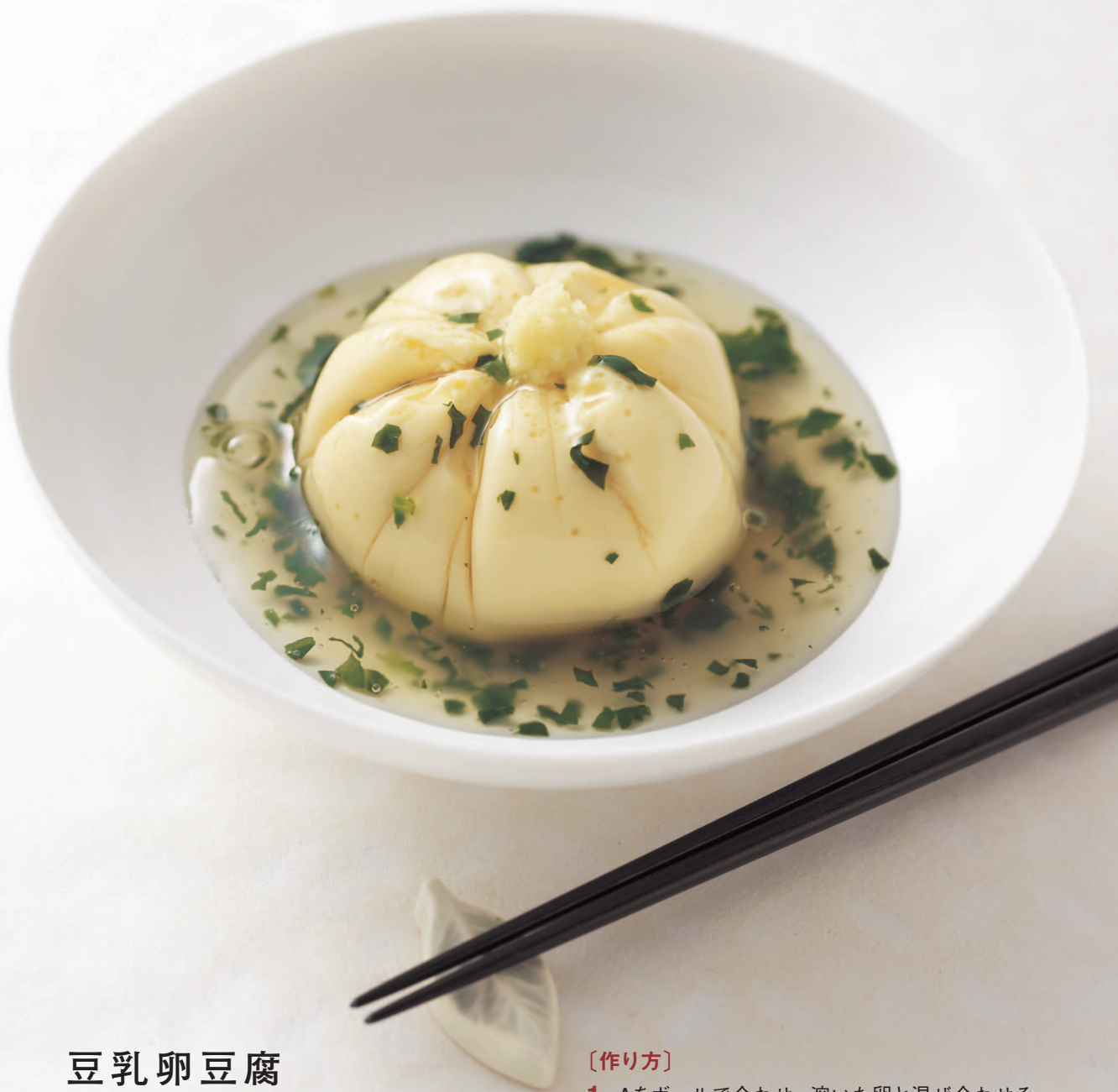
〔作り方〕

- 1 豚バラ肉は12等分(1個50g)の角切りにする。
- 2 玉ねぎは適当な大きさに切る。
- 3 圧力なべに1とAを入れ、【**高压 | 20分**】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開けて※、浮いた脂をすくい取る。
- 5 2を加えて、【**煮込み | 強**】で15分煮詰める。
- 6 器に盛りつけ、練りからしを添える。

534 kcal (1人分) 塩分：4.4g・たんぱく質：25.1g



日本料理



豆乳卵豆腐

〔材料／4人分〕

A | 豆乳・100ml、だし汁・100ml、みりん・5ml
塩・小さじ1/3、薄口しょう油・5ml

卵 (Mサイズ)・4個、ほうれん草・1/4束 (25g)

B | だし汁・240ml、みりん・20ml
薄口しょう油・20ml

水溶き片栗粉※・大さじ2

土しょうが (おろしたもの)・適量

※「水溶き片栗粉」は「片栗粉1：水1」の割合で溶いたものを使用。

〔作り方〕

- 1 Aをボールで合わせ、溶いた卵と混ぜ合わせる。
- 2 1を裏ごし器でこす。
- 3 2をラップに100mlずつ取り、茶巾絞りにして輪ゴムで止める。
- 4 圧力なべのパッキンを外し、水 (分量外) を白米目盛り3まで入れ、3を並べ、ふたをのせて【低温調理 | 85℃】※で20分調理する。
- 5 ほうれん草は塩ゆでして細かく刻む。
- 6 なべにBを入れて火にかける。沸騰すれば火を弱めて水溶き片栗粉で適度なとろみをつける。
- 7 6をもう一度沸騰させた後、5を加える。
- 8 4のラップを外し、器に盛りつける。7をかけて土しょうがを天盛りにする。

125kcal (1人分) 塩分：1.7g・たんぱく質：7.4g

ねぎま

〔材料／4人分〕

まぐろ(赤身)・200g、白ねぎ・2本

サラダ油・適量

A | だし汁・400ml、みりん・50ml

| 濃口しょう油・50ml

あさつき(刻んだもの)・6本、練りからし・適量

〔作り方〕

- 1 まぐろは約2.5cm角に切る。
- 2 白ねぎは表面に細かく切り込みを入れ、2.5cm長さに切る。
- 3 パッキンを外した圧力なべをセットし、【**下ごしらえ**】ボタンを押す。ブザーが鳴ったらサラダ油を入れて熱し、2を入れて焼き色がつくまで焼く。
- 4 1のまぐろと3の白ねぎを交互に竹串に刺す。
- 5 圧力なべにAを入れて【**低温調理 | 95℃**】※で3分に設定する。「残り」の表示がでたら、4を並べて入れる。
- 6 5を取り出し、器に盛りつける。煮汁をかけ、あさつきと練りからしを添える。

109kcal(1人分) 塩分：2.0g・たんぱく質：13.7g





いかめし

〔材料／4人分〕

もち米・1/2カップ、干しいたけ・3枚

するめいか・2杯

土しょうが（みじん切り）30g

A | だし汁・200ml、日本酒・大さじ2

砂糖・大さじ2、みりん・50ml

濃口しょう油・50ml

ゆず・1/3個

〔作り方〕

- 1 もち米は水で洗い、水につけて約30分おく。
- 2 干しいたけは水で戻し、5mm角に切る。
- 3 するめいかは内臓を抜き取り、足は1cm長さに切る。
- 4 もち米に2、3のいかの足、土しょうがを混ぜ合わせ、いかの胴体に詰め、ようじで口をとめる。
- 5 圧力なべに4とAを入れ、【**低压 | 7分**】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 7 キッチンペーパーで落としぶたをし、【**煮込み | 強**】で10分煮詰める。
- 8 取り出したいかめしを約1cm厚さに切り、器に盛りつける。上からすりおろしたゆずの皮をふる。

247kcal (1人分) 塩分：3.1g・たんぱく質：26.8g

風呂ふき大根

〔材料／4人分〕

白みそ・60g、赤だし用みそ・15g

砂糖・大さじ2、日本酒・大さじ2

大根・1/2本（400g）

A | だし汁・250ml、みりん・小さじ4

薄口しょう油・小さじ4

土しょうがの絞り汁・大さじ2

〔作り方〕

- 1 鍋に白みそ、赤だし用みそ、砂糖、日本酒を合わせ、中火で練る。日本酒のアルコール分がなくなったら火からおろす。
- 2 大根は3cm厚さの輪切りにして厚く皮をむく。
- 3 圧力なべに2とAを加え、【**低压 | 8分**】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、大根を取り出し、器に盛りつける。
- 5 1のみそを温めなおし、土しょうがの絞り汁を加え、大根の上からかける。

◎工程1のみそにねぎやあさつきを加えてもおいしく仕上がります。

103kcal (1人分) 塩分：3.2g・たんぱく質：3.3g



Healthy Recipe

栄養たっぷり ヘルシーなひと皿

マイコン電気圧力なべなら食材の持つ栄養素を逃がさず調理！
ビタミンCや食物繊維、カルシウムが
しっかりとれる健康レシピをお試しください。

れんこんいとこ煮

167 kcal (1人分) 塩分：2.2g・たんぱく質：6.4g



〔材料／4人分〕

れんこん・400g
小豆・1/2カップ
A | だし汁・250ml
砂糖・大さじ1
みりん・大さじ2
塩・小さじ1/2
薄口しょう油・大さじ2

〔作り方〕

- 1 れんこんは皮をむき、乱切りにして水につけ、あくを止める。小豆は水で洗っておく。
- 2 圧力なべに1とAを入れて【**低压 | 20分**】で調理。
- 3 ふたを開けて※、【**煮込み | 強**】で煮汁につやが出るまで10分煮詰める。

いわし万年煮

351 kcal (1人分) 塩分：3.4g・たんぱく質：26.4g



〔材料／4人分〕

小いわし(10～11cmのもの)・24尾
A | 日本酒・50ml、水・50ml
みりん・50ml
砂糖・大さじ1 1/2
濃口しょう油・40ml
たまりしょう油・25ml
梅干・1個、木の芽・8枚

〔作り方〕

- 1 いわしは頭と内臓を取り、薄い塩水で洗い、水気を取る。
- 2 圧力なべに1を並べ、Aとちぎった梅干を入れて、キッチンペーパーで落としぶたをし、【**高压 | 10分**】で調理。
- 3 ふたを開け※、氷水で冷やす。
- 4 器に盛り、木の芽を添える。

さつま芋レモン煮

284 kcal (1人分) 塩分：0.7g・たんぱく質：1.4g



〔材料／4人分〕

さつま芋(細いもの)・2本(450g)
レモン・1個
A | 水・400ml
砂糖・130g
塩・小さじ1/2

〔作り方〕

- 1 さつま芋は2cmくらいの幅に切る(1個20g程度)。
- 2 レモンは皮をむき、約2cm厚さの輪切りにする。
- 3 圧力なべに1、2、Aを入れ、【**高压 | 2分**】で調理。
- 4 ふたを開けて※、器に盛りつける。



中国料理

具だくさん、冬瓜スープ

〔材料／4人分〕

冬瓜（皮つき）・300g

鶏もも肉（皮を取ったもの）・30g

豚もも肉・30g、むきえび・30g

A 塩・小さじ1/3、老酒^{らうちゅう}・小さじ2

こしょう・少量、片栗粉・大さじ2

干しいたけ（水で戻したもの）・20g

たけのこ（水煮）・10g

干し貝柱（水で戻したもの）・1個

かに肉（冷凍、火の通ったもの）・30g

グリーンアスパラガス・1本

香菜・適量

鶏がらスープ※・800ml

B 塩・小さじ1 1/2、老酒^{らうちゅう}・小さじ2

こしょう・少量

クコ（水で戻したもの）・12粒

※「鶏がらスープ」は「粉末スープを溶いたもの」でもよい。

〔作り方〕

- 1 冬瓜は皮を厚めにむき、約1.5cm角に切り、少し透明になるまで熱湯でゆで、水に落とす。
- 2 鶏もも肉、豚もも肉は1cm角に切る。むきえびは背わたを取り、水洗いし、水気をふき取ってから1cm角に切る。
- 3 2のすべての材料をボールに入れ、Aで下味をつけ、さっと熱湯でゆでる。取り出したら、肉とえびは分けておく。
- 4 干しいたけは7～8mm角に切る。たけのこは1cm角の薄切りにする。干し貝柱は粗めにほぐしてかたい筋を取る。
- 5 かに肉は解凍して2cm長さにちぎる。アスパラガスは皮のかたい部分だけをむき、2cm長さに切り、さっと熱湯でゆでて水に落とす。香菜は葉をつみ取る。
- 6 圧力なべに鶏がらスープ、Bを入れ、1の冬瓜、3の鶏もも肉と豚もも肉、4を加えて【**高压** | **15分**】で調理する。
- 7 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 8 3のむきえび、5のかに肉、アスパラガスを加え、【**煮込み** | **強**】で温めなおす。
- 9 器に盛り、クコを散らし、香菜をのせる。

91 kcal (1人分)

塩分：2.0g・たんぱく質：9.5g

※ふたを開けるときは、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。



Point

「素早くおいしく」がいちばんのポイント。冬瓜のやわらかく煮くずれない仕上がりには驚きました。中国料理に欠かせない“蒸し”や、煮込みキーを使って“とろみ”をつけられるのもうれしい特長です。今回はそんな機能をふんだんに利用したレシピをご紹介します。

中国料理
宮崎耕一先生



蓮の葉包み鶏

〔材料／4人分〕

鶏もも肉（骨付き、小さめのもの）・4本

A | 濃口しょう油・大さじ2、砂糖・小さじ1/2
粗挽き黒こしょう・小さじ1、塩・小さじ1/2

蓮の葉（乾燥、大きめのもの）※・1枚

B | 豚バラ肉（スライス）・50g、青ねぎ・2本
たけのこ（水煮）・50g、しいたけ・2枚
ザーサイ（味をつけたもの）・50g

C | 濃口しょう油・小さじ1、砂糖・小さじ1/2
オイスターソース・小さじ1
ごま油・小さじ1

蒸し水・100ml

※「蓮の葉」がない場合、アルミホイルでも代用できる。

〔作り方〕

- 1 鶏もも肉の内側を骨に沿って切り込みを入れる。表面と内側にAをすり込み、約30分おく。
- 2 蓮の葉は水でやわらかく戻し、十文字に切ってからゆがき、水気をふき取る。
- 3 Bは細切りにし、Cとからめておく。
- 4 鶏もも肉の内側に3を挟み、蓮の葉で包む。
- 5 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に4をのせて【**高压 | 25分**】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、器に盛りつける。

293kcal (1人分) 塩分：4.1g・たんぱく質：36.7g



いわしの煮込み中国風

〔材料／4人分〕

いわし・12匹(500g)、長ねぎ・1/2本

A | にんにく・5g、しょうが・10g

サラダ油・大さじ1

B | 八角・1個、桂皮※・5g

乾燥唐辛子・1本、砂糖・大さじ6

濃口しょう油・大さじ3

日本酒・大さじ2、米酢・大さじ2

塩、こしょう・各少量

ごま油・少量、オレンジの皮・適量

※「桂皮」は「シナモンスティック」でもよい。

〔作り方〕

- 1 いわしは頭と内臓を取り、塩水で洗い、水気を切っておく。
- 2 長ねぎは4cm長さの筒切り、Aは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を炒める。
- 4 圧力なべにBを入れてよく混ぜ、1のいわしと3を加え、キッチンペーパーで落としぶたをし、【高圧 | 20分】で調理する。
- 5 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 6 【煮込み | 強】で煮汁につやが出るまで約5分煮詰め、ごま油を加える。
- 7 器に盛りつけ、すりおろしたオレンジの皮を散らす。

354kcal(1人分) 塩分：2.2g・たんぱく質：25.7g

大型肉団子のやわらか蒸し

〔材料／4人分〕

豚肩ロース・250g、むきえび・125g

干しいたけ(水で戻したもの)・1枚(25g)

干し貝柱(水で戻したもの)・1個

A | 濃口しょう油・小さじ2、塩・小さじ2

砂糖・大さじ2、ごまペースト・大さじ2

片栗粉・大さじ2、ごま油・大さじ1

蒸し水・100ml、青ねぎ(細切り)・1本分

B | サラダ油・大さじ1、ごま油・小さじ2

C | スープ※・大さじ4、濃口しょう油・大さじ2

砂糖・小さじ1

※「スープ」は粉末スープをお湯で溶いたもの。

〔作り方〕

- 1 豚肩ロースは5mm角に切る。
- 2 むきえびは背わたを取り、水でよく洗い、ペーパータオルでしっかり水気を取ってから5mm角に切る。
- 3 干しいたけは粗みじん切りに、干し貝柱はかたい筋を取ってほぐしておく。
- 4 豚肩ロース、むきえびをよく練って粘りを出し、A、しいたけ、貝柱を加えてさらに練る。
- 5 4を4等分にして団子にする。
- 6 圧力なべに蒸し水を入れ、サラダ油(分量外)を薄く塗った蒸し板を敷いた上に5を並べ、【高圧 | 8分】で調理する。
- 7 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出して盛りつけ、青ねぎをのせ、熱したBの油をかけて香りを出す。
- 8 Cを合わせたタレを7にかけて仕上げる。

323kcal(1人分) 塩分：4.2g・たんぱく質：21.6g





牛バラ肉煮込み^{ら-めん}拉麵

〔材料／4人分〕

牛バラ肉・500g
濃口しょう油・小さじ2
無塩バター・20g

A 玉ねぎ(薄切り)・1個(200g)
しょうが(みじん切り)・大さじ1
にんにく(みじん切り)・10g

砂糖・大さじ2

B オイスターソース・大さじ2
仙台みそ・大さじ1

C 水・200ml、日本酒・大さじ1
濃口しょう油・大さじ4、こしょう・少量
アプリコットジャム・大さじ2
八角・1個

水溶き片栗粉※・大さじ2
こしょう・少量、ねぎ油・大さじ4
長ねぎ(みじん切り)・大さじ4
生麺・4玉、レタス・1/2玉
本格的拉麵スープ・1.2L

※「水溶き片栗粉」は「片栗粉1：水1」の割合で溶いたものを使用。

863kcal(1人分) 塩分：8.9g・たんぱく質：31.8g



〔作り方〕

- 1 牛バラ肉は3cm角に切ってしょう油で下味をつける。
- 2 熱したフライパンで1の両面を色よく焼いて取り出し、ペーパータオルで油をふき取る。
- 3 フライパンにバターを入れ、Aを少し色がつくまで炒め、さらに砂糖を加えてカラメル色になるまで炒める。Bを加え、香りが出たらCを入れる。
- 4 圧力なべに2、3を入れ、【**高压** | 20分】で調理する。
- 5 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 6 水溶き片栗粉を入れて、【**煮込み** | 強】でとろみをつける。
- 7 レタスは5cm角程度の大きさに手でちぎる。
- 8 井にそれぞれこしょうを少量、ねぎ油（大さじ1）、長ねぎ（大さじ1）を入れておく。
- 9 鍋で生麺をゆでる。麺を取り出す直前にレタスもさっとゆで、一緒に取り出す。
- 10 沸かした「本格的^{らーめん}ラーメンスープ」（1人分300ml）を井に張り、ゆでた麺、レタスを入れ、牛バラ肉をのせる。

本格的^{らーめん}ラーメンスープ

〔材料／1.4L分〕

スペアリブ（切ったもの）・500g、にんじん・50g
玉ねぎ・50g、にんにく・20g、こんぶ・15g

A 水・1.4L、塩・大さじ1½
砂糖・小さじ1½、白粒こしょう・2g
日本酒・50ml、ナンプラー・大さじ1
オイスターソース・小さじ2

〔作り方〕

- 1 スペアリブはさっと下ゆでする。
- 2 にんじんはぶつ切り、玉ねぎは4つ割に、にんにくは皮をむく。こんぶは適当な大きさに切る。
- 3 圧力なべに1、2、Aを入れ、【**高压** | 15分】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 5 粗熱が取れたら、スープをこし器でこし、塩を加えて味をととのえる。





ゆで鶏辛味ソース

〔材料／4人分〕

鶏もも肉（開いたもの）・1枚（340g）
塩・小さじ2

A | かいわれ大根・1/2束、水菜・2株
にんじん・50g

B | 水・800ml、しょうがの皮・適量
白ねぎの青い部分・適量

C | しょう油・大さじ2、砂糖・大さじ1 1/2
鎮江香醋※1・小さじ2、甜麺醬※2・大さじ1
ごま油・大さじ1、ラー油・大さじ1
にんにく（おろしたもの）・小さじ1/2
花椒粉※3・少量、炒りごま・10g
白ねぎ（みじん切り）・大さじ4

カシューナッツ（粗く砕いたもの）・20g

※1「鎮江香醋」は「黒酢」で代用してもよい。

※2「甜麺醬」は「甘味噌（豆味噌系）」で代用してもよい。

※3「花椒粉」は「日本産の粉山椒」で代用してもよい。

〔作り方〕

- 1 鶏もも肉に塩を全体にまぶし、30分おく。
- 2 Aを4～5cm長さに、にんじんは1～2mm幅、4～5cm長さに切り、冷水にさらす。
- 3 パッキンを外した圧力なべに、Bと1を入れてふたをのせ【低温調理 | 85℃】※で約20分加熱する。
- 4 加熱後、鶏を取り出し、氷水に入れて冷やす。
- 5 2の野菜の水分をしっかりと切り、皿に敷き、4の鶏の水分をふき取り、1cm幅、4～5cm長さの拍子木切りにして盛りつける。
- 6 Cをあわせ、5にかけ、カシューナッツを散らす。

◎より辛みを楽しみたい場合は、仕上げにラー油を適量ふりかけて。

357kcal（1人分） 塩分：4.4g・たんぱく質：17.4g

するめいかと里芋の 春雨煮込み

〔材料／4人分〕

するめいか・1杯(250〜300g)

さやいんげん・40g

干しいたけ(水で戻したもの)・4枚

里芋・8個、春雨・70g

赤ピーマン(1.5cm幅に切ったもの)・1/2個

サラダ油・大さじ2

A とうぼんじゃん 豆瓣醬・小さじ1

にんにく(みじん切り)・小さじ1

しょうが(みじん切り)・小さじ1

てんめんじゃん 甜麵醬・小さじ1

B 水・300ml、紹興酒・大さじ1

しょう油・大さじ3、砂糖・小さじ1

こしょう・少量

塩・少量、ごま油・小さじ1/2

〔作り方〕

- 1 するめいかは内臓を取り出し、外皮はつけたまま、1.5cm幅の輪切りにする。イカの足はイボの軟骨を包丁でこそげ取り、2〜3本つけた状態で切り分ける。
- 2 さやいんげんは両端を少し落とし、半分の長さに切る。干しいたけは4つに斜めに切り、里芋は皮を剥き、大きいものは半分に切る。春雨は水が熱湯でもどして食べやすい長さに切る。
- 3 パッキンを外した圧力なべをセットし、**【下ごしらえ】**ボタンを押す。ブザーが鳴ったらサラダ油とAを入れて、サラダ油がオレンジ色になり香りが出るまで炒める。
- 4 3にするめいかを入れ、表面の色が変わるまで炒め、さらに、里芋、干しいたけの順に入れて炒める。
- 5 4にBを入れて、ふたをのせて**【低温調理 | 95℃】**※で約45分調理する。
- 6 5を塩で味をととのえてから、2のさやいんげんと春雨、赤ピーマンを入れて、ふたなしでさらに**【煮込み | 強】**で約5分煮込む。
- 7 春雨が煮汁を吸い込んだ状態になれば、ごま油を入れて仕上げ、器に盛りつける。お好みで香菜を添える。

275kcal(1人分)

塩分：2.5g・たんぱく質：13.7g





台湾風豚バラ飯

〔材料／4人分〕

豚バラ肉・600g

A ゆで卵（殻をむいたもの）・2個
フライドオニオン（市販のもの）※・40g
しょうが（薄切り）・10g、八角・1個
乾燥唐辛子・1本

B 水・200ml、日本酒・大さじ3
濃口しょう油・大さじ4½、砂糖・小さじ1
こしょう・少量

チンゲン菜・1株、ごはん・500g

※「フライドオニオン」がない場合は、薄切りの玉ねぎ150gを油200mlで揚げて作る。油は香味油として、ラーメンやチャーハンに利用できる。

〔作り方〕

- 1 豚バラ肉は1.5cm角に切り、フライパンで少し焼き色がつくまで炒める。
- 2 圧力なべに1、A、Bを入れ、【高圧 | 15分】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出し、余分な油を取り除く。卵は半分に切る。
- 4 チンゲン菜は縦4等分に切り塩ゆでする。
- 5 器にそれぞれごはんを盛り、3と4を上のにのせる。最後に3の煮汁を大さじ1かける。

773kcal (1人分) 塩分：3.0g・たんぱく質：28.1g

中国風お汁粉

〔材料／4人分〕

タピオカ・大さじ2、水①・2カップ

小豆・80g、水②・1カップ

水③・250ml、さつまいも・100g

A 砂糖・70g、生クリーム・大さじ2
ココナツミルク（缶詰）・150g

〔作り方〕

- 1 圧力なべにタピオカを入れ、水①を注ぎ入れて【高圧 | 5分】で調理する。圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出して水に落としておく。
- 2 小豆は水洗いし、さっとゆでてあくを抜く。
- 3 圧力なべに水気を切った2を入れ、水②を注ぎ入れて【高圧 | 25分】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、炊き上がった小豆を木じゃくしなどでつぶす。
- 5 圧力なべに水③を足し、さつまいもを中央に置いて、【高圧 | 10分】で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 7 Aを加えて、【煮込み | 強】で沸騰させる。
- 8 器に汁粉を盛りつけ、皮をむいてはしで切り分けたさつまいもと、水気を切った1を中央に盛る。

277kcal (1人分) 塩分：0.0g・たんぱく質：4.6g



Recipe for Kids

笑顔が生まれる お子様メニュー

おうちのおやつだって、手作りなら栄養満点！
子供たちがおいしく野菜を楽しめる
お菓子やカレーのレシピをご提案します。

やわらかキャロットプリン

61 kcal (1個分) 塩分：0.0g・たんぱく質：2.9g



〔材料／5人分〕

100%キャロットジュース
(市販のもの)・250ml
卵(Mサイズ)・2個
砂糖・大さじ2
蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 ボールにジュース、卵、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせ、こし器でこす。
- 2 容器に1を流し入れる。
- 3 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に2をのせて【**低压 | 3分**】で調理。
- 4 ふたを開け※、氷水で粗熱を取り、冷蔵庫に入れておく。
- 5 好みのフルーツを添え、メープルシロップか、はちみつをかける。

野菜のきんつば



〔材料／4人分〕

かぼちゃ(1cm厚さ)・150g
蒸し水・100ml
A 小麦粉・70g
砂糖・大さじ3
水・50～60ml
サラダ油・少量

〔作り方〕

- 1 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上にかぼちゃをのせて【**低压 | 2分**】で調理。
- 2 ふたを開け※、かぼちゃを取り出し、水分を取る。
- 3 ボールにAを入れ、水を加え混ぜ、かぼちゃにからむくらいの固さに調整する。
- 4 フライパンにサラダ油を薄くひいて熱し、かぼちゃに3をつけて両面焼く。
- 5 好みにメープルシロップかはちみつをかける。

かぼちゃ

127 kcal (1人分) 塩分：0.0g・たんぱく質：2.1g

さつまいも

142 kcal (1人分) 塩分：0.0g・たんぱく質：1.8g

◎さつまいも(1cm厚さ・150g)の場合は
【**低压 | 3分**】で調理。

具たくさん野菜カレー (幼児用)

122 kcal (1人分) 塩分：1.0g・たんぱく質：2.5g

※表示のカロリーは、大人の半量です。ごはんは含みません。



〔材料〕

「具たくさん野菜カレー」の材料で
(P.16参照)
●「にんにく」は使用しない
●「カレールー」は幼児用を使用

〔作り方〕

「具たくさん野菜カレー」の作り方で
(P.16参照)

- ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマンをクッキーの型抜きなどで星やハート型にして



Point

ガス火のように微妙な火加減が必要なく、ボタン1つで操作できて仕上がりにムラが少ないのがよいですね。プリンやチーズケーキがなめらかでしっとりと仕上がりました。身近な野菜や果物でジャムやデザートを手作りすることは、ご家庭での楽しい「食育」にもつながります。

洋菓子
大庭浩男先生

お菓子



ジャム3種

トマトジャム

〔材料〕

トマト・5個 (350g)
砂糖・210g



〔作り方〕

- 1 トマトを湯むきして、くし形に1/4に切る。
- 2 圧力なべに1のトマトと砂糖(半量)を入れて【**低压 | 1分**】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 4 残りの砂糖を加え、【**煮込み | 強**】で約12分煮詰める。

872kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：0.6g

キウイジャム

〔材料〕

キウイ・5個 (300g)
砂糖・180g



〔作り方〕

- 1 キウイの皮をむき、縦1/2に切り、さらに3mm厚さにスライスする。
- 2 圧力なべに1のキウイと砂糖(半量)を入れて【**低压 | 4分**】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 4 残りの砂糖を加え、【**煮込み | 強**】で約5分煮詰める。

848kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：0.7g

マーマレード

〔材料〕

清見オレンジ・2個 (240g)
水・50ml
砂糖・120g



〔作り方〕

- 1 鍋に湯を沸かし、オレンジを丸ごと約3分ゆでる(表面の皮がやわらかくなる程度に)。
- 2 1をそれぞれ半分に取り、5mm厚さにスライスして種を取り、圧力なべに入れる。水、砂糖(半量)を加え、【**高圧 | 10分**】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※。
- 4 残りの砂糖を加え、【**煮込み | 強**】で約6分煮詰める。

580kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：0.5g

※ふたを開けるときは、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。



イチジクのコンポート

〔材料〕

水・125ml
紅茶・1パック
黒砂糖・30g
干しイチジク・10個(170g)
蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 鍋に水を沸かし、紅茶パックを入れ、紅茶を作る。
- 2 直径15cmのステンレスカップに、紅茶、黒砂糖、干しイチジクの順に入れる。
- 3 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に2をのせて、【低圧 | 13分】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出し、フルーツに密着するようにラップをして冷ます。

608kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：1.8g

洋ナシのコンポート

〔材料〕

白ワイン・100ml
砂糖・20g
洋ナシ(缶詰)・4切れ(325g)
バニラスティック・1/8本
レモン(5mm厚さの輪切り)・2枚
蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 洋ナシはくし形に4等分に切る。
- 2 直径15cmのステンレスカップに、白ワイン、砂糖、洋ナシ、バニラスティック、レモンの順に入れる。
- 3 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に2をのせて、【低圧 | 13分】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出し、フルーツに密着するようにラップをして冷ます。

432kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：0.1g

プラムのコンポート

〔材料〕

赤ワイン・125ml
砂糖・40g
干しプラム・20個(165g)
レモン(5mm厚さの輪切り)・2枚
シナモンスティック・1/2本
クローブ・2個
蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 直径15cmのステンレスカップに、赤ワイン、砂糖、干しプラム、レモン、シナモンスティック、クローブの順に入れる。
- 2 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に1をのせて、【低圧 | 13分】で調理する。
- 3 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出し、フルーツに密着するようにラップをして冷ます。

636kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：1.0g

りんごのコンポート

〔材料〕

白ワイン・100ml
砂糖・20g
りんご・1個(200g)
バニラスティック・1/8本
レモン(5mm厚さの輪切り)・2枚
蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 りんごは皮をむき、くし形に12等分に切る。
- 2 直径15cmのステンレスカップに、白ワイン、砂糖、りんご、バニラスティック、レモンの順に入れる。
- 3 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に2をのせて、【高圧 | 15分】で調理する。
- 4 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、取り出し、フルーツに密着するようにラップをして冷ます。

264kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：0.1g



YASAIプリン

〔材料／直径7cm 耐熱性ガラス容器4個分〕

にんじん・25g
 スイートコーン(冷凍)・25g
 砂糖・50g、卵(Mサイズ)・2個
 牛乳・150ml、蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 にんじんとスイートコーンを電子レンジで加熱して火を通す。
- 2 1をミキサーで細かくする。砂糖と卵を加え、さらにミキサーにかける。
- 3 2に牛乳を加え、ミキサーにかける。
- 4 こし器で3をこして、耐熱性ガラス容器に流し入れる。
- 5 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に4を置き、**【低圧 | 2分】**で調理する。
- 6 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

218kcal(1個分) 塩分：0.1g・たんぱく質：4.6g

豆プリン

〔材料／直径7cm 耐熱性ガラス容器4個分〕

そら豆・35g、グリンピース(冷凍)・25g
 生クリーム・50g
 砂糖・50g、卵(Mサイズ)・2個
 豆乳・150ml、蒸し水・100ml

〔作り方〕

- 1 そら豆とグリンピースを電子レンジで加熱して火を通す。そら豆は皮を取り除く。
- 2 1をミキサーで細かくし、生クリームを加え、さらにミキサーにかける。
- 3 2に砂糖と卵を加え、さらにミキサーにかける。
- 4 3に豆乳を加え、ミキサーにかける。
- 5 こし器で4をこして、耐熱性ガラス容器に流し入れる。
- 6 圧力なべに蒸し水を入れ、蒸し板を敷いた上に5を置き**【低圧 | 2分】**で調理する。
- 7 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

371kcal(1個分) 塩分：0.2g・たんぱく質：7.4g

スチームチーズケーキ2種

〔材料／直径12cmケーキ型 1台分 直径6cmココット型 5個分〕

クリームチーズ・200g

A | 砂糖・60g、卵（Mサイズ）・2個

B | 牛乳・100ml、生クリーム・75g
バニラエッセンス・適量

スポンジケーキ

（1cm厚さにスライスしたもの）・1枚

ラム酒づけレーズン・40粒

蒸し水・100ml×2

〔クリームの作り方〕

- 1 ボールでクリームチーズをなめらかにし、Aを混ぜ合わせる。さらにBを加え、よく混ぜる。

〔ケーキ型の作り方〕

- 2 ケーキ型（底の抜けるタイプ）の底に紙を敷き、スポンジケーキをおく。レーズン（15粒）を散らし、アルミホイルを底周りに巻いておく。
- 3 2のケーキ型に1のクリームをスポンジが隠れる程度まで流し入れる。スポンジにクリームを染み込ませてから、残りのクリームを流し入れる。（計約265g）
- 4 圧力なべに蒸し水（100ml）を入れ、蒸し板を敷いた上に3を置き、【低圧 | 4分】で調理する。
- 5 そのまま10分間蒸らし、圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- 6 ケーキの側面にナイフを入れ、型から抜く。

794kcal（1台分） 塩分：1.0g・たんぱく質：18.8g

〔ココット型の作り方〕

- 7 5つの型にレーズン（各5粒）を散らし、1のクリーム（各約50g）をそれぞれ流し入れる。
- 8 圧力なべに蒸し水（100ml）を入れ、蒸し板を敷いた上に7を置き、【低圧 | 1分】で調理する。
- 9 圧力表示ピンが下がったらふたを開け※、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、好みのフルーツなどで飾る。

159kcal（1個分） 塩分：0.2g・たんぱく質：3.8g





栗の渋皮煮

〔材料〕

鬼皮付き栗・500g、重曹※1・小さじ2

A | 水・200g、中ざらめ糖※2・200g

B | 中ざらめ糖※2・100g、水あめ・50g

※1「重曹」は圧力なべでは使用しないでください。

※2「中ざらめ糖」は「グラニュー糖」でもよい。

〔作り方〕

- 1 栗の渋皮を傷つけないように丁寧に鬼皮をむく。
- 2 別のなべに1の栗を入れて、栗が十分つかる程度の水(分量外)を注ぐ。重曹を加えて3分煮込みアクを抜く。
- 3 2にさし水をしながら冷まし、栗の表面のスジなどをきれいに取り除く。
- 4 圧力なべに栗と栗が十分つかる程度の水(分量外)を入れて【**高压 | 20分**】で調理する。
- 5 圧力表示ピンが下がったらふたを開ける※2。
- 6 5のゆで汁を捨て、栗をざるにあげる。
- 7 パッキンを外した圧力なべを【**低温調理 | 95℃**】※1に設定し、Aを入れて加熱する。中ざらめ糖が完全に溶けたら栗を入れ、キッチンペーパーで落としふたをして5分煮込み、そのまま冷ます。
- 8 7の栗を取り出し、Bを加えて【**低温調理 | 95℃**】※1で加熱し、中ざらめ糖を完全に溶かす。栗を圧力なべに戻してキッチンペーパーで落としふたをして5分煮込み、そのまま冷まし、栗にシロップを含ませる。
- 9 お好みでラム酒またはブランデーを加える。

2013kcal(全量) 塩分：0.0g・たんぱく質：11.7g

※1「低温調理」でふたをする場合は、パッキンを外してご使用ください。

※2 ふたを開けるときは、おもりを傾けても蒸気が出ないことを必ずご確認ください。

Challenge Recipe

得意料理が増える ラクラク低温調理

低めの温度を保ち続けるのが難しい低温調理レシピ。マイコン電気圧力なべなら、ワンタッチで特定温度をキープ! 新しいレシピにどんどん挑戦してください。

アングレーズソース

442kcal(全量) 塩分:0.2g・たんぱく質:13.2g



〔材料〕

卵黄・40g
砂糖・40g
バニラビーンズ・1/4本
牛乳・200g

〔作り方〕

- 1 パッキンを外した圧力なべに卵黄と砂糖、縦にさいたバニラビーンズを入れ、へらでよく混ぜ合わせる。
- 2 1に牛乳を少しずつ溶き延ばしながら加え混ぜる。
- 3 【低温調理 | 85℃】※1分に設定し、なべ底をよく混ぜながら加熱する。
- 4 3をこしてバニラビーンズを取り除き、ボールに入れて氷水で冷やす。
- 5 お好みのフルーツに添える。

バナナのコンポート

315kcal(1人分) 塩分:0.0g・たんぱく質:1.0g



〔材料/4人分〕

オレンジ(よく洗い5mm厚の輪切り)・1個、バナナ(縦割り)・4本

A 水・500ml、砂糖・250g、
レモン汁・30ml
バニラビーンズ・1/3本、
シナモンスティック・1/2本
黒粒こしょう・小さじ1
ミント・適量

〔作り方〕

- 1 パッキンを外した圧力なべにAを入れて【煮込み | 強】で沸騰させる。
- 2 1にオレンジとバナナを入れてキッチンペーパーで落としづたをし、ふたをのせて【低温調理 | 95℃】※で約60~70分調理する。
- 3 2をボールに入れて、氷水をあてて冷ます。
- 4 3を食べ易い大きさに切って、皿に盛り、ミントを飾る。

温泉卵

75kcal(卵1個分) 塩分:0.2g・たんぱく質:6.1g



〔材料/4人分〕

卵(Mサイズ)・4個
水・約1200ml

〔作り方〕

- 1 パッキンを外した圧力なべに卵を入れ、卵が完全にかぶるくらいの水を加える。
- 2 ふたをのせ、【低温調理 | 70℃】※で23分調理する。
- 3 調理後、冷水にしばらくさらして熱をとり、お好みの麺類に添える。



Panasonic

.tsuji

料理を作る、 食卓を囲む。 毎日の「おいしい」 時間を楽しもう。

レシピブックを手にしながら、新しいメニューに挑戦したり、
家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。
暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。
このレシピブックは、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、
これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。
「食」の大切さが見直されている今だからこそ、
料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループ校と一緒に、
日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、
たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

食卓からひろがる、うれしい笑顔のために。
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。



tsuji 辻調グループ校
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、
その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ校。
大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする12のグループ
校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。
さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイト
など多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさ
や喜びを提案しています。

辻調グループ校：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

西洋料理
若林知人先生

日本料理
濱本良司先生

中国料理
宮崎耕一先生

パナソニック株式会社
キッチンアプライアンスビジネスユニット

〒673-1447 兵庫県加東市佐保5番地 © Panasonic Corporation 2009

QY15-5201