

RECIPE BOOK

レシピブック

電気圧力鍋 かんたん・時短・おいしい34レシピ°

CONTENTS

定番メニュー

肉じゃが	2
ビーフカレー	3
おでん	4

ごちそうお肉料理

ローストビーフ	5
さっぱり豚角煮	6
スペアリブのやわらか煮	7
やわらかビーフシチュー	8
手羽先と大根の煮物	9
本格チャーシュー	10
サラダチキン	10
塩豚	11

まんぞく魚料理

いかと里芋のうま煮	12
イワシ煮	13
サバの味噌煮	14
ブリ大根	14
ブイヤベース	15

たっぷり野菜料理

ラタトゥイユ	16
ポトフ	17
白菜と豚肉のミルフィーユ煮	17
ロールキャベツ	18
かぼちゃのそぼろ煮	19

まんぷくごはん料理

白米	20
玄米	20
五目炊き込みごはん	21
鯛めし	21
チキンビリヤニ風	22

あったかスープ料理

ミネストローネ	23
クラムチャウダー	23

ヘルシー豆料理

黒豆	24
ひよこ豆のキーマカレー	24

便利につかおう

とろとろチーズフォンデュ	25
自家製なめたけ	25

楽しいおやつ

昔ながらのプリン	26
りんごのコンポート	26

ほっこり、ほくほく。
毎日食べたい人気メニュー 肉じゃが

メニューB

圧力調理
肉じゃが



材 料/2~3人分

牛うす切り肉…180g
じゃがいも(だんしゃく)
…4個(600g)
玉ねぎ(中)…1個(200g)
にんじん…1本(150g)
しらたき…150g
さやいんげん…4本

〈調味料〉

しょうゆ…大さじ4
日本酒…大さじ4
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ2
サラダ油…大さじ1
和風だしの素(顆粒)…8g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、2等分に切る。にんじんは大きめの乱切りにする。玉ねぎは大き目の串型切りにする。しらたきは食べやすい長さに切る。さやいんげんは筋、両端の固い部分を取り除き、食べやすい長さに切る。〈調味料〉はあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② 内なべにさやいんげん以外のすべての材料を入れ、フタを閉める。(じゃがいも、にんじんなど固い材料から入れ、しらたき、玉ねぎ、牛肉の順に加え、①で合わせた〈調味料〉をかける。)
- ③ **メニューB/肉じゃが** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、さやいんげんを加え、再びフタをして、10分ほどおいて、できあがり。

どんどん入れて、ほったらかし!
あっという間にビーフカレー

メニュー B

圧力調理
カレー



材 料/2~3人分

牛肉(角切り)…230g
玉ねぎ(中)…2個(300g)
にんじん(中)…1本(150g)
じゃがいも(メークイン)
…2個(250g)
カレールウ…100g
水…400~450cc

〈調味料〉

塩・こしょう…少々

作り方

- ① 牛肉は塩・こしょうをする。玉ねぎは串型切り、にんじんは大きめの乱切りにする。じゃがいもは皮をむき、2~3等分に切る。カレールウは刻んでおく。
- ② 内なべに水、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉、の順に入れ、フタを閉める。
- ③ **メニューB/カレー** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、フタを開け、カレールウを入れて完全にとけるように混ぜ、再びフタをして10分ほどおいて、できあがり。

ほったらかしで しみしみ おでん



材 料 / 3~4人分

大根…200g
 じゃがいも(メークイン)…2個(180g)
 牛筋串…3~4本
 お好きな練り物
 (ごぼう天、ちくわ、はんぺんなど)…200g
 ゆで玉子…2個
 こんにゃく…1枚
 牛すじ串…3~4本
 だし用昆布…5cm角
 和からし…お好みで
 水…500cc

〈調味料〉

しょうゆ…大さじ1
 日本酒…大さじ1
 みりん…大さじ1
 砂糖…大さじ1/2
 塩…小さじ1
 白だし…大さじ2

作り方

- ① 大根は厚さ3cmの輪切り、じゃがいもは皮をむく。こんにゃくは4つに切る。
- ② 内なべに、水、〈調味料〉を入れ、だし用昆布、大根、じゃがいも、牛すじ串を入れ、ゆで玉子、こんにゃく、練り物の順に入れ、フタを閉める。
- ③ おもりをはずし、**メニューC/スロー調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 調理終了メロディーがなったら、フタを開け、かるくかきまぜて全体に味をなじませたら、できあがり。

ポイント

調理後、冷ますとさらに味が染みておいしくなります。その場合は**温めなおし** ボタンで温めなおしましょう。お好みで和からしを添えてどうぞ。

やわらか&ジューシー。 ほったらかしで、おもてなし料理 ローストビーフ

メニューA
加圧調理
ローストビーフ



材 料/2~3人分

牛もも肉(ブロック)…400g
玉ねぎ(中)…1/2個(100g)
にんにく…1片
水…200cc

〈調味料〉

塩・こしょう…各小さじ1/2
バター…10g
赤ワイン…50cc
オリーブオイル…大さじ1

作り方

- ① 牛肉は常温に戻し、塩・こしょうをもみこみ、タコ糸で形を整える。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 内なべに材料をすべて入れ、フタを閉める。
- ④ **メニューA/ローストビーフ** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、肉を取り出し休ませ、薄くスライスすればできあがり。

おすすめ! シャンピニオンソース

材 料

しょうゆ…大さじ2 酢…大さじ1/2
砂糖…大さじ1 バター…10g
みりん…大さじ1

作り方

内なべの煮汁を小鍋に移し、ソースの材料を入れてひと煮立ちさせるとおいしいソースができあがります。お肉と一緒にどうぞ。

とろとろ、やわらか。
お箸で食べられるさっぱり 豚角煮

メニューB

圧力調理
角煮



材 料/3~4人分

豚バラ肉(ブロック)…600g
白ねぎ(青い部分含む)
…1本(200g)
生姜…30g
ウーロン茶…200cc

〈調味料〉

日本酒…大さじ5
みりん…大さじ5
砂糖…大さじ4
しょうゆ…大さじ5

作り方

- ① 豚肉は約3~4cm幅に切り、白ねぎは約5cm、生姜は薄切りにする。
〈調味料〉はあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② 内なべに豚肉、白ねぎ、生姜の順に入れ、合わせた〈調味料〉とウーロン茶を加える。
- ③ 真ん中に約1cmの穴を開けたアルミホイルをかぶせて落し蓋をしてフタを閉める。
- ④ **メニューB/角煮** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおく。
フタを開け、アルミホイル、ねぎ、生姜を取り除いて、できあがり。

ポイント

煮汁と一緒に冷ますと、より一層、味がしみこみ、やわらかく仕上がります。

ごちそう!肉料理 スペアリブのやわらか煮

お好み圧力料理
圧力設定時間
15分



材 料/2~3人分

スペアリブ…500~600g
(6~8本)

水…200cc

ローリエ…2枚

〈調味料〉

塩・こしょう…少々

粒マスタード…大さじ2

おろしにんにく…小さじ1

ケチャップ…大さじ1

マーマレードジャム…大さじ2

しょうゆ・日本酒…各大さじ2

砂糖…大さじ1

作り方

- ① 内なべにスペアリブ、〈調味料〉を入れてよく揉み、30分ほど置く。
- ② ①に水とローリエを加え、フタを閉める。
- ③ **〔圧力調理〕** ボタンを選択、**15分**に設定し、**〔調理スタート〕** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら10分ほどおいて、できあがり。

ほったらかしで やわらかビーフシチュー

お好み圧力料理
圧力設定時間
10分



材 料/3~4人分

牛肉(ブロック)…300~400g
玉ねぎ…1個
にんじん…1本
じゃがいも(中)…2個
マッシュルーム…5~6個
ローリエ…1枚
水…400cc

〈調味料〉

バター…20g
赤ワイン…150cc
ブイヨン(顆粒)…大さじ1
ビーフシチューの素…90g
塩・こしょう…少々

作り方

- ① 牛肉は3cm角に切り、塩・こしょうをもみ込む。玉ねぎは4等分の串型切りにする。にんじんは大きめの乱切り、じゃがいもは半分に切る。
- ② 内なべにビーフシチューの素以外の【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **〔圧力調理〕** ボタンを選択、**10分**に設定し、**〔調理スタート〕** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、ローリエを取り出し、ビーフシチューの素を入れて完全にとけるように混ぜ、再びフタをして10分ほどおいて、できあがり。

さっぱり、うまうま 手羽元と大根の煮もの

お好み圧力料理
圧力設定時間
10分



材 料 / 3~4人分

手羽元…7~8本
大根…12cm(350g)
ゆで玉子…2個
にんにく…1片
水…100cc

〈調味料〉

しょうゆ・砂糖・みりん…各大さじ2
酢…100cc
紹興酒…50cc(なければ日本酒)
八角…1個

作り方

- ① にんにくは軽くたたいておく。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **圧力調理** ボタンを選択、10分に設定し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら10分ほどおいて、できあがり。

ポイント

お酢の力でやわらかく仕上がります。

おうちで名店の味わい! 本格チャーシュー

お好み圧力料理
圧力設定時間
20分



材 料/3~4人分

豚もも肉(ブロック) 白ねぎ…1本
…600g(2本) 八角…1個
生姜…20g (お好みで)

〈あとのせ〉

白髪ねぎ 適量(お好みで)
からし 適量(お好みで)

〈カラメルソース〉
サラダ油…大さじ1
水…300cc
しょうゆ…100cc
砂糖…50g
みりん…大さじ2

作り方

- ① 豚肉はタコ糸でしばる。生姜は薄切りにする。白ねぎは適当な大きさに切る。
- ② 内なべに、豚肉、生姜、白ねぎ、〈調味料〉、お好みで八角を入れて、フタを閉める。
- ③ **圧力調理** ボタンを選択、20分に設定し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったらできあがり。お好みの厚さにスライスし、白髪ねぎをのせ、からしを添える。

ほったらかしで手作り人気メニュー サラダチキン

スロー
調理

材 料/3~4人分

鶏むね肉…2枚 400g
水…300cc
タイム…1本
(ローリエやお好みのハーブでも代用可)

〈調味料〉

砂糖…30g
塩…小さじ2
レモン汁…大さじ2
日本酒…大さじ2

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り、砂糖とレモン汁をすり込み、30分ほど置く。
- ② ①と塩、日本酒、タイムを保存袋に入れる。
- ③ 内なべに保存袋と水を入れて、フタを閉める。
- ④ おもりをはずし、**メニューC/スロー調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑤ 調理終了メロディーがなったら、粗熱を取り、保存袋のまま冷蔵庫で冷ます。お好みの厚さにスライスする。



まとめて作って保存食に! 塩豚



材 料/3~4人分

豚バラ肉(ブロック)…500g
白ねぎ…15cm
生姜…1片(10g)
水…700cc

〈調味料〉

日本酒…大さじ3
塩…20g
砂糖…小さじ2
からし…適量(お好みで)

作り方

- ① 豚肉に塩をもみこみ、半日から1晩おいておく。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ おもりをはずし、**メニューC/スロー調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 調理終了メロディーがなったら、粗熱を取り、お好みの厚さに切る。

ポイント

保存する場合は、適当な大きさに切り、保存袋に入れ空気を抜いて冷凍する。
冷蔵では1週間程度、保存可。
残っただしはスープとしてもおいしくいただけます。

ほくほく、しみしみ
いかと里芋のうま煮

お好み圧力料理
圧力設定時間
3分



材 料/3人分

いか…1杯
さといも…4個(250g)
生姜…1片(10g)
だし…200cc

〈調味料〉

砂糖・しょうゆ・日本酒
…各大さじ2
みりん…大さじ1

作り方

- ① いかは胴から足ごと内臓を引き出し、1.5cm幅の筒切りにする。
ゲソは食べやすい大きさに切る。
- ② さといもは皮をむいて、2等分に切る。生姜は千切りにする。
- ③ 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ④ **圧力調理** ボタンを選択、3分に設定し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、できあがり。

小骨もやわらか〜 飽きのこない常備菜 イワシの生姜煮



材 料/4人分

イワシ(小)…12尾
生姜…1片
水…50cc

〈調味料〉

日本酒…50cc
みりん…50cc
しょうゆ…50cc
砂糖…大さじ1

作り方

- ① イワシは頭を落とし、内臓を取り除き、きれいに洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。生姜は千切りにする。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れ、フタを閉める。
- ③ **メニューA/イワシ煮** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、煮汁と一緒に冷まし、味を馴染ませたらできあがり。

ほっこり、こっくり定番メニュー サバの味噌煮

お好み圧力料理
圧力設定時間
8分



材 料/2人分

サバ(切り身)…2枚(半身)
生姜…25g
白ねぎ…1本
ごぼう…1/2本

〈材料〉

水…100cc
しょうゆ・砂糖・みりん・日本酒
…各大さじ1
味噌…大さじ2

作り方

- ① 生姜は薄切り、白ねぎとごぼうは4cm幅に切る。
〈調味料〉と水をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **圧力調理** ボタンを選択、8分に設定し、
調理スタート ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、できあがり。

こっくり、うまうま ブリ大根

メニューB
圧力調理
ブリ大根

材 料/3~4人分

大根…200g
ブリ(切り身)
…3切れ(200g)
水…200cc

〈調味料〉

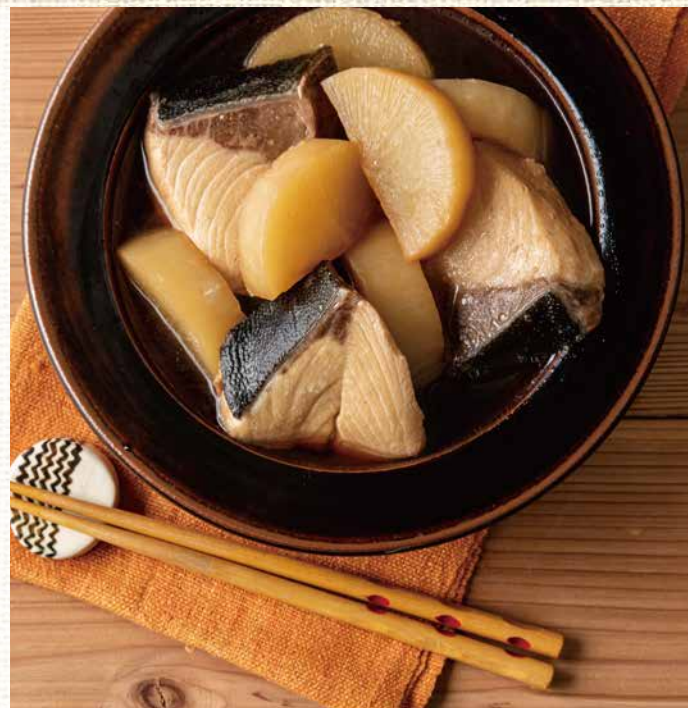
しょうゆ…大さじ4
砂糖…大さじ4
日本酒…大さじ2
みりん…大さじ2
和風だしの素(顆粒)…小さじ1/2

作り方

- ① 大根は皮をむき、1~1.5cm幅の半月切りにする。
ブリの切り身は食べやすい大きさに切る。
- ② 水と〈調味料〉はあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ③ 内なべに、大根、ブリの順に入れ、②の合わせた
〈調味料〉を加えてフタを閉める。
- ④ **メニューB/ブリ大根** ボタンを選択し、**調理スタート**
ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、25分ほどおいて、できあがり。
*煮汁の表面にアクが出ていれば、取り除く。

ポイント

かるくかきまぜて再びフタをしておくと、より味が馴染みます。



濃厚な魚介の旨みがギュッとつまった ブイヤベース

お好み圧力料理
圧力設定時間
8分



材 料/2人分

有頭えび…4尾
白身魚…1切れ
貝柱(またははまぐり)…4個
タコ…150g
玉ねぎ(中)…1/2個
にんにく…1片
サフラン…少量
刻みパセリ…適量(お好みで)
水…300cc

〈調味料〉

塩・こしょう…少々
コンソメ(顆粒)…小さじ2

作り方

- ① 白身魚は2~3等分にする。タコはぶつ切り、玉ねぎ、にんにくは粗みじん切りにする。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **〔圧力調理〕** ボタンを選択、8分に設定し、**〔調理スタート〕** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったらできあがり。

保存食におすすめ いろいろ野菜でラタトゥイユ



材 料/3~4人分

なす…1本	玉ねぎ(中)…1個
パプリカ(赤・黄) …各1個	セロリ…1/3本
ズッキーニ…1/2本	にんにく…1/2片
にんじん…1本	トマト缶(カットタイプ) …400g
トマト…2個	

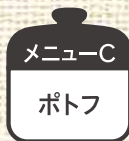
〈調味料〉

塩…小さじ1
粗挽きこしょう…少々
砂糖…小さじ1
オリーブオイル…大さじ3
白ワイン…大さじ2
タイム…2本

作り方

- ① 野菜は2cm角ほどの大きさに切る。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **メニューC/無水調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおいて、できあがり。

お野菜の旨みたっぷり 体もうれしい ポトフ



材 料/3人分

キャベツ…200g
 ジャがいも(メークイン)…2個(250g)
 にんじん(中)…1本(120g)
 玉ねぎ(中)…1個(200g)
 ウィンナーソーセージ…6本
 粒マスタード…お好みで
 水…450cc

〈調味料〉

コンソメ(顆粒)…16g
 塩…小さじ1/2
 粗挽きこしょう…適量
 ローリエ…1枚

作り方

- ① キャベツと玉ねぎは大きめの串型切り、にんじんは大きめの乱切り、ジャがいもは半分に切る。
- ② 内なべにじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ソーセージの順に入れ、水、〈調味料〉を入れ、フタを閉める。
- ③ **メニューC/ポトフ** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、フタを開け、かるくかきまぜて全体に味をなじませたら出来上がり。

ポイント

お好みで粗挽きこしょうや粒マスタードを添えてめしあがれ。

水なし調理でおいしさ閉じ込め! 白菜と豚肉のミルフィーユ煮



材 料/3~4人分

白菜…1/4株
 豚バラ肉(薄切り)…300g

〈調味料〉

塩・こしょう…少々
 日本酒…大さじ2

作り方

- ① 豚バラ肉に塩・こしょうをする。
- ② 白菜の葉の間に①を挟む。
- ③ 内なべに②を詰めて入れ、日本酒をかけて、フタを閉める。
- ④ **メニューC/無水調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、できあがり。



キャベツの旨みがギュッ 水なしで作るロールキャベツ



材 料/8個分

キャベツ…8枚
合挽ミンチ…300g
玉ねぎ…1/2個
パン粉…15g
牛乳…大さじ3
卵…1個
塩・こしょう…少々

〈調味料〉

ケチャップ…60g
ウスターソース…30g
砂糖…大さじ1
粗挽きブラックペッパー…小さじ1
コンソメ(顆粒)…8g

作り方

- ① キャベツはさっと洗い、ラップでふんわりと包み、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。玉ねぎはみじん切にする。
- ② ポウルに合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ、8等分にする。
- ③ ①のキャベツで②を包む。〈調味料〉はあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ④ 巻き終わりを下にして、内なべに入れ、合わせた〈調味料〉をかけ、フタを閉める。
- ⑤ **メニューC/無水調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑥ 圧力表示ピンが下がったら、できあがり。

やわらか、とろとろ かぼちゃのそぼろ煮

お好み圧力料理
圧力設定時間
12分



材 料 / 3~4人分

かぼちゃ…1/2個
鶏ひき肉…100g
水…300cc

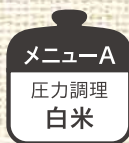
〈調味料〉

しょうゆ・ごま油…各大さじ1
砂糖…小さじ2
和風だしの素(顆粒)…小さじ2

作り方

- ① かぼちゃはタネを取り、4cm角に切る。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **〔圧力調理〕** ボタンを選択、12分に設定し、**〔調理スタート〕** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおいて、できあがり。

ふんわり、ホカホカ。 ほったらかしで 極上ごはん



材 料/3人分

米…2合
水…400～450cc(2合の目盛りに合わせる)

作り方

- ① 洗米し、ザルで水を切る。
- ② 内なべに米と水を入れて、フタを閉める。
(15～30分浸水させるとよりおいしくできあがります。)
- ③ **メニューA/白米** ボタンを選択し、
調理スタート ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおいて、できあがり。

栄養たっぷり健康食 玄米ごはん



材 料/3人分

玄米…2合
水…500cc

作り方

- ① 洗米し、ザルで水を切る。
- ② 内なべに玄米と水を入れて、フタを閉める。
(1時間以上浸水させるとよりおいしくできあがります。)
- ③ **圧力調理** ボタンを選択、25分に設定し、
調理スタート ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、20分ほどおいて、できあがり。



具材たっぷり 五目炊き込みごはん

お好み圧力料理
圧力設定時間
20分



材 料/3人分

米…2合
水…400cc(調味料を加えて、
2合の目盛りに合わせる)
鶏肉(もも)…1/2枚(120g)
にんじん
ごぼう…20g まいたけ…40g

〈調味料〉

しょうゆ(薄口)・みりん・日本酒
…各大さじ2
和風だし(顆粒)…小さじ1
塩…小さじ1

作り方

- ① 洗米し、ザルで水を切る。
- ② 内なべに米と水、〈調味料〉を入れる。
(15～30分浸水させるとよりおいしくできあがります。)
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、にんじんは千切り、
ごぼうはさがぎにする。まいたけは石づきを取り、ほぐす。
- ④ ③を内なべに加え、フタを閉める。
- ⑤ **圧力調理** ボタンを選択、20分に設定し、
調理スタート ボタンを押す。
- ⑥ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおいて、できあがり。

旨み十分 優しい味わい 鯛めし

お好み圧力料理
圧力設定時間
20分

材 料/3人分

鯛(切り身)…2切れ
米…2合
水…400cc(調味料を加えて、
2合の目盛りに合わせる)
生姜…15g
三つ葉…適量(お好みで)

〈調味料〉

しょうゆ(薄口)…大さじ4
昆布…10cm角
日本酒…大さじ2
みりん…大さじ1
塩…少々

作り方

- ① 洗米し、ザルで水を切る。
- ② 内なべに米と水、〈調味料〉を入れ、その上に昆布を
置く、生姜は千切りにして入れる。(15～30分浸水
させるとよりおいしくできあがります。)
- ③ 昆布の上に鯛の切り身をのせ、フタを閉める。
- ④ **圧力調理** ボタンを選択、20分に設定し、
調理スタート ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおいてから
フタをあげ、鯛の骨を取り、身をほぐし、全体を混ぜる。
お好みで三つ葉を散らす。



注目料理をおうちで! チキンビリヤニ風

お好み圧力料理
圧力設定時間
20分



材 料/3人分

米…2合 玉ねぎ(中)…1個
水…400cc 鶏肉(もも)…1枚(250g)

〈調味料A〉

無糖ヨーグルト おろしにんにく…小さじ1
カレー粉…大さじ1 おろし生姜…小さじ1
ガラムマサラ…小さじ1

〈調味料B〉

クローブ…5本 キャラウエイ…小さじ1/2
シナモン…1本 ローリエ…1枚
カルダモン…5粒 塩…小さじ2
八角…1個 生姜…1/2片
マスタードシード にんにく…1片
…小さじ1/2

作り方

- ① 洗米し、ザルで水を切る。
- ② 鶏肉は一口大に切り、保存袋に入れ、〈調味料A〉を加えてよくもむ。
- ③ 内なべに①と〈調味料B〉を入れて、フタを閉める。
- ④ **圧力調理** ボタンを選択、20分に設定し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ⑤ 圧力表示ピンが下がったら、20分ほどおいて、できあがり。

お野菜の旨みが体にうれしいスープ ミネストローネ

お好み圧力料理
圧力設定時間
5分



材 料 / 2~3人分

ベーコン…2枚
じゃがいも…1個(100g)
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1個
セロリ…1/2本
トマト…2個(1.5cm角に切る)
キャベツ…3枚
水…100cc
ローリエ…1枚

〈調味料〉

コンソメ(顆粒)…大さじ1
塩・こしょう…少々

〈あとのせ〉

粉チーズ…適量(お好みで)
刻みパセリ…適量(お好みで)

作り方

- ① ベーコンは2cm幅に切る。じゃがいもは4等分、にんじんと玉ねぎ、セロリ、トマトは1.5cm角、キャベツは3cm角に切る。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れ、フタを閉める。
- ③ **圧力調理** ボタンを選択、5分に設定し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、できあがり。お好みで粉チーズと刻みパセリをトッピングする。

貝のコクとミルクのまろやか絶妙ハーモニー クラムチャウダー

お好み圧力料理
圧力設定時間
3分

材 料 / 2~3人分

あさり(殻つき)…350g
ベーコン…2枚
じゃがいも…1個
玉ねぎ…1個
にんじん…1/2本
水…300cc
牛乳…200cc

〈調味料〉

バター…大さじ2
小麦粉…大さじ1
塩・こしょう…少々

〈あとのせ〉

刻みパセリ…適量(お好みで)

作り方

- ① あさらは水につけて砂抜きをする。ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1.5cm角に切る。野菜に小麦粉をまぶしておく。
- ② 内なべに牛乳以外のすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **圧力調理** ボタンを選択、3分に設定し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、牛乳を加えてよく混ぜ、**温めなおし** ボタンで10分温めれば、できあがり。お好みで刻みパセリをトッピングする。



つやつや、ふっくら。
ほったらかしで料亭黒豆

メニューA

圧力調理
煮豆

材 料 / 4~5人分

乾燥黒豆…1カップ(150g)
水…500cc

〈調味料〉

しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…100g
塩…小さじ1/3

〈その他〉

鉄釘(あれば)…1~2本

作り方

- ① (下準備) 黒豆はきれいに洗い、ボウルに水と砂糖の半量(50g)と黒豆と鉄釘を入れて2時間以上(〜晩)つける。
- ② 内なべにしょうゆ、残りの砂糖(50g)、塩、黒豆を戻し汁ごと入れ、フタを閉める。鉄釘は取り除く。
- ③ **メニューA/煮豆** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、煮汁ごと容器に移し、粗熱を取り、冷蔵庫で2時間ほどおいて、できあがり。

ポイント

煮汁につけて冷ますと、ふっくら、つやつやに仕上がります。

あっという間に
ひよこ豆のキーマカレー

メニューC

無水調理

材 料 / 3~4人分

鶏ひき肉…300g
ひよこ豆(水煮缶)
…250g(正味)
玉ねぎ…1個
トマト…1個

〈調味料〉

すりおろしにんにく…小さじ1
すりおろししょうが…小さじ2
サラダ油…大さじ1
カレー粉…大さじ4
砂糖…小さじ2
塩…小さじ1
こしょう…少々
クミン(ホール)…小さじ2
 garam masala…大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、トマトはざく切りにする。
- ② 内なべにすべての【材料】〈調味料〉を入れて、フタを閉める。
- ③ **メニューC/無水調理** ボタンを選択し、**調理スタート** ボタンを押す。
- ④ 圧力表示ピンが下がったら、10分ほどおいて、できあがり。ごはんと一緒にどうぞ。



おうちでカンタン 野菜と一緒にとろとろチーズフォンデュ

温め調理

90℃



材 料/2~3人分

ピザ用チーズ…120g
牛乳…150cc
白ワイン…大さじ1
アンチョビフィレ…2切れ
かたくり粉…大さじ1

〈好みの具材〉

ブロッコリー、にんじん、
じゃがいも、ミニトマト、
ソーセージ、バケットなど

作り方

- ① チーズに片栗粉をまぶす。アンチョビは細かく刻む。
〈好みの具材〉は茹でて、ひとくち大に切っておく。
- ② 内なべにチーズを入れる。
- ③ **温め** ボタンを選択、90℃に設定し、**調理スタート**
ボタンを押す。
- ④ かき混ぜながら牛乳を3回に分けて加え、全体をよく混ぜる。
アンチョビ、白ワインを加えてさらに混ぜれば、できあがり。
- ⑤ 〈好みの具材〉を串に刺し、チーズをつけて食べる。

カンタン、ラクチン! あると便利な自家製なめたけ

メニューC

無水調理

材 料/4~5人分

えのき…300g
昆布…5cm角

〈調味料〉

しょうゆ・みりん・日本酒…大さじ3
砂糖…大さじ1
酢…大さじ1
和風だしの素(顆粒)…小さじ1

作り方

- ① しめじは石突きを取り、3cm幅に切る。
昆布は千切りにする。
- ② 内なべにすべての材料を入れて、蓋を閉める。
- ③ おもりをつけ、**メニューC/無水調理** ボタンを選択し、
調理スタート ボタンを押す。
- ④ 加圧表示ピンが下がったら、10分ほどおいて、できあがり。
ごはんと一緒にどうぞ



たのしいおやつ 昔ながらのかためのプリン



材 料 / 2~3人分

卵…2個 牛乳…120cc
砂糖…15g バニラビーンズ
黒糖…10g (チューブ)…少々

〈カラメルソース〉

砂糖…30g
水…小さじ2

作り方

- ①カラメルソースを作る。小鍋に砂糖を入れ、火にかけ、茶色になったら、火を止め、水を加えて、手早く混ぜ、プリン型の底に入れる。
- ②プリン液を作る。牛乳と砂糖、黒糖を小鍋に入れ、よく溶かし、粗熱が取れたら、よく溶いた卵と混ぜる。ザルなどで2回漉し、バニラビーンズを加えてよく混ぜ、プリン型に流し込む。
- ③内なべにお湯300cc(分量外)を注ぎ、プリン型をそと置いて、フタを閉める。
- ④おもりはずし、**【温め】** ボタンを選択、90℃/35分に設定し、**【調理スタート】** ボタンを押す。
- ⑤調理終了メロディーがなったら、粗熱を取り、冷蔵庫でしっかりと冷やす。

とろとろ りんごのコンポート



材 料 / 4人分

りんご…2個 砂糖…60g
白ワイン…150cc レモン汁…大さじ2(レモン1/2個分)
水…150cc シナモンスティック…1本

〈調味料〉

作り方

- ①りんごは4等分にして、タネを取る。
- ②内なべにすべての**【材料】**を入れ、フタを閉める。
- ③**【圧力調理】** ボタンを選択し、15分に設定し、**【調理スタート】** ボタンを押す。
- ④圧力表示ピンが下がったら、粗熱を取り、シナモンスティックを取り除き、煮汁ごと冷蔵庫で冷やす。

ポイント

りんごの品種は『紅玉』がおすすめです。
赤色がきれいに仕上がります。





製造元 **株式会社シー・ネット**
大阪府中央区船越町1-6-2 アズタビル4階

お客様相談窓口



0570-040-888