plus+more

暮らし、イロドル

Life on Products

lifeonproducts.co.jp

Low-Carb Rice & Salad chicken Cooker

MO-SK002　サラダチキンがつくれる 糖質カット炊飯器

Recipe book ーレシピブックー

飽きのこない
メニューで
毎日の食事を
サポートします。

50 レシピ

#1 ひじきと枝豆の炊き込みごはん

#2 さば缶のカレー炊き込みごはん

#3 サラダサーモンの混ぜご飯

#4 鶏ごぼう炊き込みごはん

#5 コーンの玄米炊き込みごはん

#6 玄米の炊き込みケチャップライス

#7 炊き込みチャーハン

#8 炊き込みエビピラフ

#9 鶏ぞうすい

#10 さば茶漬け

#11 玄米ごはんの焼きおにぎり

#12 玄米ごはんの甘酢しょうがいなり寿司

#13 サラダチキンのサラダ丼

#14 バターチキンカレー

#15 カオマンガイ

#16 サラダチキン プレーン

#17 サラダチキン ハーブ

#18 サラダチキン ブラックペッパー

#19 サラダチキンガーリックレモンペッパー

#20 サラダチキンとオレンジのパワーサラダ

#21 サラダチキンのフォー

#22 サラダサーモン

#23 サラダマグロ醤油

#24 手羽元さっぱり煮

#25 よだれどり

#26 焼き豚

#27 ローストビーフ

#28 鶏むね肉のチキンロール

#29 巻かないロールキャベツ

#30 豚の角煮

#31 肉じゃが

#32 おでん

#33 さばの味噌煮

#34 油揚げの袋煮

#35 豆腐チゲ

#36 厚切りベーコンのポトフ

#37 アクアパッツァ

#38 スペイン風オムレツ

#39 カルボナーラ

#40 キヌアサラダ

#41 ミネストローネ

#42 カレー風味トマトスープ

#43 春雨とわかめのエスニックスープ

#44 玄米入りキムチスープ

#45 サムゲタン風スープ

#46 大学いも

#47 りんごのコンポート

#48 レモンケーキ

#49 チョコレートケーキ

#50 厚焼きホットケーキ

#1

ひじきと枝豆の炊き込みごはん

材料

- 米……1合
- 乾燥ひじき……5g
- 枝豆(豆のみ)……40g
- 顆粒だしの素……5g
- 醤油……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 水……白米1合ラインの1mm下まで

作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、水を切ります。ひじきは水で戻して、水をよく切ります。枝豆はゆでて、さやから豆を取り出します。
2. 釜に米・顆粒だしの素・醤油・みりんを入れ、白米の1合ラインの1mm下まで水を足します。
3. ひじきを米の上にのせ、白米モードでスタートします。
4. 炊き上がったら、枝豆を加え混ぜ合わせます。

#2

さば缶のカレー炊き込みごはん

材料

- 米……1合
- さばの水煮缶……1缶
- たまねぎ……1/4個
- カレー粉……小さじ1/2
- トマトケチャップ……大さじ1
- 塩……少々
- 水……白米1合ラインの1mm下まで
- 乾燥パセリ……適量

作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、水を切ります。たまねぎはみじん切りにします。さばの水煮缶は身と汁に分けます。
2. 釜に米を入れ、さば缶の汁・トマトケチャップ・カレー粉・塩を混ぜて釜に入れ、白米の1合のラインの1mm下まで水を足します。
3. 米の上にさばの水煮・たまねぎをのせ、白米モードでスタートします。
4. 炊き上がったら、さばの身を崩しながら混ぜ合わせます。お好みでパセリを散らします。

ごはん
おかず
スープ
スイーツ

#3

サラダサーモンの混ぜごはん

材料

- サラダサーモン……50g
- ごはん……200g
- まいたけ……20g
- 炒りごま……小さじ1
- 小ねぎ……適量
- めんつゆ(2倍濃縮)‥小さじ1/4
- 醤油……小さじ1/2
- バター……5g

作り方

1. まいたけは手で割き、耐熱容器に入れて醤油を回しかけ、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱します。
2. サラダサーモンは食べやすい大きさに手でほぐします。
3. ごはんにサラダサーモン・まいたけ・炒りごま・めんつゆ・バターを混ぜ、器に盛り付けて小口切りにした小ねぎを散らします。

白米モード

#4

鶏ごぼう炊き込みごはん

材料

- 米……1合
- 鶏もも肉……100g
- にんじん……20g
- ささがきごぼう……20g
- 醤油……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 水……白米1合ラインの1mm下まで

作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、水を切ります。鶏もも肉は3cm大に、にんじんは細切りにし、ささがきごぼうは軽く洗って水気を切ります。
2. 釜に米を入れ、醤油・酒・みりんを入れ、白米の1合ラインの1mm下まで水を足します。
3. 米の上に鶏もも肉・にんじん・ささがきごぼうをのせ、白米モードでスタートします。
4. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせます。

白米モード

#5

コーンの玄米炊き込みごはん

材料
- 玄米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・ 玄米の1合ラインまで
- コーン缶(コーンのみ)・・・・60g
- バター・・・・・・・・・・・・・・・10g

作り方
1.玄米は洗い、6時間浸水させます。
2.釜に浸水させてザルに上げた玄米・塩・醤油を入れ、水を玄米の1合ラインまで入れます。
3.水を切ったコーン缶を玄米の上にのせ、玄米モードでスタートします。
4.炊き上がったら、バターを溶かしながら混ぜ合わせます。

白米モード

#6

玄米の炊き込みケチャップライス

材料
- 玄米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・ 玄米の1合ラインまで
- ウインナー・・・・・・・・・・・・・ 2本

作り方
1.玄米は洗い、6時間浸水させます。
2.釜に浸水させてザルに上げた玄米・塩・ケチャップを入れ、水を玄米の1合ラインまで入れます。
3.輪切りにしたウインナーを玄米の上にのせ、玄米モードでスタートします。
4.炊き上がったら10分保温して、全体を混ぜ合わせます。

#7

炊き込みチャーハン

材料

- 米……1合
- たまねぎ…… 1/4個
- かに風味かまぼこ……4本
- ごま油……小さじ1
- 醤油…… 小さじ1
- 鶏ガラスープの素…… 小さじ1
- 水…… 白米1合ライン 1mm下まで
- 卵……1個
- 塩…… 少々
- コショウ……少々

作り方

1. 米は洗ってザルで水を切ります。たまねぎはみじん切り、かに風味かまぼこは手で縦に割きます。
2. 釜に米を入れ、ごま油を絡めたら、醤油・鶏ガラスープの素を入れ、水を白米の1合ラインの1mm下まで足します。
3. 米の上にたまねぎ・かに風味かまぼこを広げてのせ、白米モードでスタートします。
4. 炊き上がったら、溶き卵を回し入れ3分保温します。
5. ふたを開け、卵をくずしながら混ぜ合わせ、味見をして、塩、コショウで味を調えます。

#8

炊き込みエビピラフ

材料

- 米……1合
- むきエビ…… 100g
- 酒……少々
- たまねぎ……1/4個
- にんじん……1/3個
- 顆粒コンソメスープの素…小さじ1
- 水……白米の1合ラインの 1mm下まで
- バター……10g

作り方

1. 米は洗ってザルで水を切ります。むきエビは酒をかけて臭みを取り、水分をふき取ります。たまねぎ、にんじんはみじん切りにします。
2. 釜に米を入れ、顆粒コンソメスープの素を加えたら、水を白米の1合ラインの1mm下まで足します。
3. むきエビ・たまねぎ・にんじんを米の上にのせ、白米モードでスタートします。
4. 炊き上がったらバターを加え、溶かしながら全体を混ぜ合わせます。

#9

鶏ぞうすい

材料

- サラダチキン……80g
- サラダチキンの煮汁……250cc
- ごはん……100g
- 卵……1個
- 小ねぎ……適量

作り方

1. 卵はボウルに割って溶きほぐし、サラダチキンは食べやすい大きさに手で割きます。
2. 鍋にごはん・サラダチキン・サラダチキンの煮汁を入れます。中火にかけ、沸騰したら火を弱めます。
3. 溶き卵を流し入れ、フタをして3分置きます。フタを開け、小口切りにした小ねぎを加えます。

自動調理モード
80℃/30 分

#10

さば茶漬け

材料

- 塩さば……120g
- 水……大さじ2
- 酒……大さじ1
- しょうが……1片

- ごはん……120g
- 水……200cc
- 顆粒だしの素……小さじ1/2
- 炒りごま……小さじ1/2
- 小ねぎ……適量
- わさび……適量
- のり……適量

作り方

1. 釜に塩さば・水・酒・スライスショウガを入れ、自動調理モードで80℃30分にセットします。煮汁に浸けたまま粗熱を取ります。（お茶漬けには1/2量を使います。）
2. 1を食べやすい大きさに切り、小ねぎは小口切りに、のりは細切りにします。
3. 鍋で水・顆粒だしの素を入れて火にかけます。
4. 器にごはんを盛り付け、さば・炒りごま・小ねぎ・のりをのせ、3のだしを流し入れます。お好みでわさびを添えてください。

#11

玄米ごはんの焼きおにぎり

材料

- 玄米ごはん・・・・・・ 300〜330g
- 醤油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

1.玄米ごはんでおにぎりを作ります。
2.醤油とみりんを混ぜてタレを作ります。
3.フライパンにサラダ油をひき、おにぎりの片面を焼き、返してもう一面を焼きます。
4.焼いた表面にタレを塗り、再度焼いて焼き色を付けます。

#12

玄米ごはんの甘酢しょうがいなり寿司

材料

- 玄米ごはん・・・・・・・・・・・180g
- 市販のいなり揚げ・・・・・・・・6枚
- 甘酢しょうが・・・・・・・・・・・20g
- 炒りごま・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

1.玄米ごはんに刻んだ甘酢しょうが・炒りごまを混ぜ、冷まします。
2.市販のいなり揚げに1を詰めます。

ごはん
おかず
スープ
スイーツ

#13

サラダチキンのサラダ丼

材料

- ごはん…… 120g
- サラダチキン…… 100g
- レタス……1枚
- ミニトマト…… 3個
- たまねぎ…… 1/4個

タレ

- マヨネーズ…… 大さじ1
- 醤油…… 小さじ1

作り方

1.サラダチキンはそぎ切りにし、レタスは一口大に手でちぎり、ミニトマトは半分に切ります。たまねぎは薄切りにして水にさらします。
2.マヨネーズと醤油を混ぜてタレにします。
3.器にごはんを盛り付け、ごはんの上に1をのせ、タレをかけます。

自動調理モード
110℃/20 分

#14

バターチキンカレー

材料

- 鶏もも肉……1枚(300g)
- カレー粉…… 小さじ2
- ヨーグルト……大さじ1
- 塩…… 小さじ1/2
- おろしにんにく…… 小さじ1/2
- おろししょうが…… 小さじ1/2
- たまねぎ……1個
- トマトジュース……200cc
- バター…… 20g
- 塩……適量
- ごはん…… 150g

作り方

1.鶏もも肉は一口大に切り、カレー粉・ヨーグルト・塩・すりおろしにんにく・すりおろししょうがを揉み込みます。たまねぎは、みじん切りにします。
2.釜に1を入れ、トマトジュースを加え、自動調理モードで110℃20分にセットします。加熱後20分保温します。
3.バターを加えて溶かし、塩で味を調えます。
4.器にごはんを盛り付け、カレーをかけます。

#15

カオマンガイ

材料

- 鶏もも肉……300g
- 米……1合
- 塩……少々
- コショウ……少々
- 酒……大さじ1/2
- 長ねぎの葉……2〜3本
- しょうが……1片

タレ

- 長ねぎ……5cm
- オイスターソース……大さじ1/2
- 醤油……大さじ1/2
- 味噌……小さじ1/4

作り方

1. 米は洗い、ザルに上げて水を切ります。鶏もも肉は塩、コショウ、酒を揉み込みます。しょうがはスライスします。
2. 釜に米を入れ、1合ラインの2mm下まで水を注ぎます。
3. 米の上に、皮面を下にして鶏もも肉を置き、しょうが、長ねぎの葉を鶏もも肉の上にのせます。白米モードにしてスタートします。
4. みじん切りの長ねぎ・オイスターソース・醤油・味噌を混ぜてタレにします。
5. 炊飯が終わったら、鶏もも肉を取り出して包丁で食べやすい大きさに切ります。お皿にごはん、鶏もも肉を並べてタレを掛け、お好みで野菜を添えてください。

#16

サラダチキン プレーン

材料

- 鶏胸肉……300g
- 塩……小さじ1
- 水……300cc
- 酒……大さじ1
- しょうが……1片
- 長ねぎの葉……2〜3枚

作り方

1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面に塩をすり込みます。
2. 皮面を下にして釜に入れ、水・酒・スライスしたしょうが・長ねぎの葉を入れます。
3. サラダチキンモードにしてスタートボタンを入れ、完成を待ちます。
4. 完成後、保温モードを切って釜に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。

#17

サラダチキン ハーブ

材料

- 鶏胸肉・・・・・・・・・・・・・・300g
- ハーブ塩・・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうが・・・・・・・・・・・・・1片
- にんにく・・・・・・・・・・・・・1片

作り方

1.鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面にハーブ塩をすり込みます。
2.皮面を下にして釜に入れ、水・酒・スライスしたしょうが・皮を剥いたにんにくを入れます。
3.サラダチキンモードにしてスタートし、完成を待ちます。
4.完成後、保温モードを切って、釜に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。

#18

サラダチキン ブラックペッパー

材料

- 鶏胸肉・・・・・・・・・・・・・・300g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 黒コショウ・・・・・・・・・・・・適量
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうが・・・・・・・・・・・・・1片
- 長ねぎの葉・・・・・・・・・・2〜3枚

作り方

1.鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面に塩・黒コショウをすり込みます。
2.皮面を下にして釜に入れ、水・酒・スライスしたしょうが・長ねぎの葉を入れます。
3.サラダチキンモードにしてスタートし、完成を待ちます。
4.完成後、保温モードを切って、釜に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。

#19

サラダチキンガーリックレモンペッパー

材料
- 鶏胸肉・・・・・・・・・・・・・・300g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ブラックペッパー・・・・・・・・適量
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・250cc
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・50cc
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・1片

作り方
1. 鶏胸肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩・ブラックペッパーの順に全面にすり込みます。
2. 皮面を下にして釜に入れ、水・レモン汁・皮を剥いたにんにくを加えます。
3. サラダチキンモードにしてスタートボタンを入れ、完成を待ちます。
4. 完成後、鍋に入れたまま15分ほど冷ましてお好みの大きさにカットします。

#20

サラダチキンとオレンジのパワーサラダ

材料
- サラダチキン・・・・・・・・・・・60g
- ベビーリーフ・・・・・・・・・・・50g
- オレンジ・・・・・・・・・・・・・1個
- くるみ・・・・・・・・・・・・・5〜6個

ドレッシング
- レモン汁・・・・・・・・・・・大さじ1
- はちみつ・・・・・・・・・・・小さじ1
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ1/2
- コショウ・・・・・・・・・・・・・適量

作り方
1. サラダチキンはそぎ切りに、ベビーリーフは洗って水をよく切り、オレンジは皮を剥いて輪切りまたは半月切りにします。くるみはフライパンで炒って刻みます。
2. レモン汁、はちみつ、オリーブオイル、コショウを混ぜドレッシングを作ります。
3. 1をお皿に盛り付けて、ドレッシングをかけます。

#21

サラダチキンのフォー

材料

- サラダチキン……80g
- サラダチキンの煮汁……200cc
- フォー……60g
- ナンプラー……小さじ1/4
- もやし……20g
- 小ねぎ……適量
- パクチー……適量
- レモン……1切れ

作り方

1.鍋でたっぷりのお湯を沸かし、フォーを4～5分茹でます。
2.サラダチキンは1cm厚に切り、小ねぎは小口切りにします。
3.鍋にサラダチキンの煮汁・ナンプラー・もやしを入れ、中火にかけて温めます。
4.器に、フォー・サラダチキン・小ねぎを盛り付け、鍋のスープを流し入れます。お好みでパクチーとレモンを添えてください。

自動調理モード
80℃/30分

#22

サラダサーモン

- 刺身用サーモン……140g
- 塩(下処理用)……少々
- 水……200cc
- 酒……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/2
- しょうが……1片

作り方

1.サーモン全面に塩を少々まぶして5分置き、表面をキッチンペーパーで拭き取ります。
2.釜にサーモン・水・酒・塩・スライスしょうがを入れ、 にセットします。
3.釜から別の容器に移し替え、粗熱が取れたら、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷まします。お好みで野菜を添えてください。

自動調理モード
80℃/30 分

#23

サラダマグロ醤油

材料
- 刺身用マグロ……120g
- 醤油(下処理用)…… 小さじ1
- 水…… 150cc
- 酒……大さじ1
- 醤油……大さじ1

作り方
1.マグロの全面に醤油を馴染ませ、5分置きます。
2.釜にマグロ・水・酒・醤油を入れます。自動調理モードで80℃30分にセットします。
3.釜から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷蔵庫で冷やします。お好みで野菜を添えてください。

自動調理モード
110℃/20 分

#24

手羽元さっぱり煮

材料
- 手羽元…… 8本
- 酒…… 50cc
- 酢……大さじ2
- 醤油……大さじ2
- 砂糖……大さじ1

作り方
1.手羽元は、骨にそって縦に切り込みを入れます。
2.釜に手羽元、酒・酢・醤油・砂糖を混ぜて入れ、自動調理モードで110℃20分にセットします。
3.終了後10分保温し、全体を混ぜ合わせます。より味をしみ込ませるなら、粗熱を取ってから冷蔵庫に1時間以上置きます。

ごはん
おかず
スープ
スイーツ

#25 よだれどり

材料
- サラダチキン・・・・・・・・・・・・・ 1枚
- 小ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

タレ
- サラダチキンの煮汁・・・・・・・ 大さじ2
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- すりおろしにんにく・・・・ 小さじ1/4
- コチュジャン・・・・・・・・・ 小さじ1/4

作り方
1.サラダチキンは厚さ1cmに切ります。
2.タレの材料全て混ぜてタレを作ります。
3.サラダチキンを皿に盛り付け、タレをかけ、小口切りにした小ねぎを散らします。

自動調理モード
100℃/1 時間 30 分

#26 焼き豚

材料
- 豚肩ロースかたまり肉・・・・300g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50cc
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 400cc
- しょうが・・・・・・・・・・・・・・ 1片
- 長ねぎの葉・・・・・・・・・・ 2～3枚
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・50ml
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方
1.釜に、豚肩ロースかたまり肉・酒・水・しょうが・長ねぎの葉を入れ、自動調理モードで100℃1時間30分にセットします。
2.終了後、豚肉を釜から取り出し、サラダ油をひいたフライパンで表面に焼き色をつけます。
3.砂糖・醤油を混ぜてフライパンに加え、豚肉に絡めます。
4.チャック付き保存袋へ3を汁とともに入れ、粗熱を取ったら、冷蔵庫に入れて2時間以上置きます。
5.好みの厚さに切り分けます。

自動調理モード
80℃/30 分

#27

ローストビーフ

材料

- 牛ももブロック肉・・・・・・・250g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- コショウ・・・・・・・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・・・・大さじ1

ソース

- たまねぎ・・・・・・・・・・・・1/4個
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- はちみつ・・・・・・・・・大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

1.牛ももブロック肉は、作る30分ほど前に冷蔵庫から取り出し、常温に戻します。牛肉の表面をキッチンペーパーで拭き取り、塩、コショウを全面にまぶします。
2.サラダ油をひいたフライパンで、牛肉の全面に焼き色を付けます。ラップで2重に包み、耐熱性のチャック付き保存袋へ入れます。
3.釜に2を入れ、鍋でわかした湯を1Lのラインまで入れます。肉が浮いてくる場合は耐熱皿を重しにします。
4.自動調理モードで80℃30分にセットします。
5.たまねぎをみじん切りにし、2のフライパンに入れて炒めます。醤油・はちみつ・酢を加えてソースにします。
6.終了後の4はラップに包んだまま、粗熱を取ります。好みの厚さに切り分けて、ソースをかけます。

自動調理モード
80℃/1 時間

#28

鶏むね肉のチキンロール

材料

- 鶏むね肉・・・・・・・・・・・・300g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- さやいんげん・・・・・・・・・・10本
- ブラックペッパー・・・・・・・適量

作り方

1.鶏むね肉の皮を取り除き、厚みのある部分は包丁で開きます。フォークで穴を開けて、塩を全体にすりこみます。
2.さやいんげんはヘタを落とし、耐熱皿に並べ、600Wのレンジで30秒加熱し、粗熱を取ります。
3.鶏むね肉の中央にさやいんげんを並べ、端から巻いて筒状にし、表面にブラックペッパーを振りかけます。
4.3をラップで2重に包み、耐熱性のチャック付き保存袋に入れます。
5.釜に4を入れ、鍋でわかした湯を1Lのラインまで入れます。肉が浮いてくる場合は、耐熱皿を重しにします。
6.自動調理モードで80℃1時間にセットします。
7.終了後、ラップに包んだまま粗熱を取り、好みの厚さに切り分けます。

自動調理モード
110℃/30 分

#29

巻かないロールキャベツ

材料

- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・250g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・大さじ1
- 顆粒コンソメスープの素・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・150cc

作り方

1.キャベツは芯を取り除き、たまねぎはみじん切りにします。
2.豚ひき肉に塩を混ぜて粘りがでたら、たまねぎ・卵・マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
3.釜にキャベツをしいてタネを広げたら、キャベツをのせてタネを隠します。
4.水と顆粒コンソメスープの素を混ぜ合わせ、3に加えたら、自動調理モードで110℃30分にセットします。終了後10分保温します。
5.器に盛り付け、包丁で切り分けます。

自動調理モード
90℃/30 分

#30

豚の角煮

材料

- 豚ばらブロック肉・・・・・・・300g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうが・・・・・・・・・・・・・・1片
- 長ねぎの葉・・・・・・・・・・2〜3本
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個

- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・50cc
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・50cc
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

1.豚ばらブロック肉は釜に入るよう半分に切り、卵は熱湯でゆでて殻をむきます。
2.釜に豚ばら肉・水・酒・しょうが・長ねぎの葉を入れ、自動調理モードで100℃1時間30分にセットします。
3.2の豚ばら肉を取り出し、粗熱を取って食べやすい大きさに切り分けます。
4.釜に酒・水・醤油・砂糖を入れたら豚ばら肉を加え、自動調理モードで90℃30分にセットします。
5.加熱が終わったらゆで卵を加え、20〜30分保温し、器に盛り付けます。

自動調理モード
110℃/30 分

#31

肉じゃが

材料
- 牛こま切れ肉……100g
- じゃがいも…… 2個
- にんじん…… 1/2本
- たまねぎ…… 1/2個
- 糸こんにゃく……60g
- 水…… 200cc
- 醤油……大さじ1と1/2
- 砂糖……大さじ1
- 酒……大さじ2

作り方
1. 牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、じゃがいもは一口大に、にんじんは輪切り、たまねぎはくし形切り、糸こんにゃくは熱湯をかけます。
2. 釜に1・水・醤油・砂糖・酒を入れ、自動調理モードで110℃30分にセットします。終了後20分保温します。

自動調理モード
110℃/20 分

#32

おでん

材料
- だいこん……3cm(100g)
- 厚揚げ……1枚
- 卵……2個
- 水…… 300cc
- 顆粒だしの素……小さじ1
- 醤油……小さじ1

作り方
1. だいこんは厚さ1cmの半月切りにして耐熱皿にのせ、水50cc（分量外）を加え、ラップをかけて600Wのレンジで5分加熱します。厚揚げは湯をかけたあと、4等分に切ります。卵はゆでて、殻を剥いておきます。
2. 釜に1・水・顆粒だしの素・醤油を入れ、自動調理モードで110℃20分にセットします。終了後10分保温します。

自動調理モード
90℃/30 分

#33

さばの味噌煮

材料
- さば・・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 50cc
- しょうが・・・・・・・・・・・・・ 1片

作り方
1.さばの皮に十字に切れ目を入れ、熱湯をかけます。しょうがはスライスします。
2.釜にさば・しょうが、味噌・砂糖・酒・水を混ぜて流し入れ、自動調理モードで90℃30分にセットします。加熱後、10分保温します。

自動調理モード
100℃/40 分

#34

油揚げの袋煮

材料
- 油揚げ・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・4個
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・・・60cc
- 水・・・・・・・・・・・・・・・ 150cc

作り方
1.油揚げに切り込みを入れて袋状にします。油揚げに卵を入れ、口をつまようじで止めます。
2.釜に卵を入れた油揚げ・めんつゆ・水を入れ、自動調理モードで100℃40分にセットします。
3.つまようじを抜いて、器に盛り付けます。

自動調理モード
110℃/20 分

#35

豆腐チゲ

材料
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・・・1/2丁
- 豚ばら薄切り肉・・・・・・・・・・70g
- 白菜キムチ・・・・・・・・・・・・40g
- にら・・・・・・・・・・・1/4束(30g)
- コチュジャン・・・・・・・小さじ1/4
- 醤油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・200cc

作り方
1. 豆腐は食べやすい大きさに切り、にらは長さ5ｃｍに切ります。
2. 釜に豆腐・にら・豚ばら薄切り肉・白菜キムチ、コチュジャン・醤油・ゴマ油・水を入れ、自動調理モードで110℃20分にセットします。終了後10分保温します。

自動調理モード
110℃/30 分

#36

厚切りベーコンのポトフ

材料
- ベーコンブロック・・・・・・・100g
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・・1/2個
- にんじん・・・・・・・・・・・・・1/2本
- じゃがいも・・・・・・・・・・・・・1個
- 顆粒コンソメスープの素・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 粒マスタード・・・・・・・・・・適量

作り方
1. たまねぎはくし形切りに、じゃがいもは一口大に、にんじんは輪切りに、ベーコンブロックは食べやすい大きさに切ります。
2. 釜に1を入れ、水・顆粒コンソメスープの素を加え、自動調理モードで110℃30分にセットします。終了後20分保温します。
3. 塩で味を調えて器に盛り付けたら、お好みで粒マスタードを添えます。

自動調理モード
90℃/30 分

#37

アクアパッツァ

材料
- たら・・・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- アンチョビ・・・・・・・・・・・ 2切れ
- ミニトマト・・・・・・・・・・・・・ 6個
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1片
- 酒(あれば白ワイン)・・・・・・大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・・・・・小さじ1

作り方
1.たらに塩をふり、アンチョビはみじん切りにします。
2.釜にたら、ミニトマト・アンチョビ・皮を剥いたにんにくを入れ、酒・水・オリーブオイルを加えます。自動調理モードにして90℃30分にセットします。
3.出来上がったら器に盛り付けます。

自動調理モード
120℃/1 時間

#38

スペイン風オムレツ

材料
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ほうれんそう・・・・・1/4束(50g)
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- コショウ・・・・・・・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- トマトケチャップ・・・・・・・・適量

作り方
1.卵は溶き、塩、コショウを混ぜ合わせます。たまねぎはみじん切りにします。ほうれんそうは長さ5cmに切り、耐熱皿に並べて600Wのレンジで30秒加熱し、水分を切ります。
2.釜にサラダ油を塗り、たまねぎ、ほうれんそうを入れ、卵を流し入れます。釜を机にトントンと軽く落とし、空気を抜きます。
3.自動調理モードにして120℃1時間にセットします。
4.器に取り出し、ケチャップを添えます。

自動調理モード
110℃/10分

#39 カルボナーラ

材料
- スパゲティ(ゆで時間9分)‥80g
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥120cc
- ハーフベーコン‥‥‥‥‥‥‥4枚
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個
- スライスチーズ‥‥‥‥‥‥‥2枚
- コショウ‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方
1. スパゲティを手で半分に折り、ベーコンは短冊切りにします。
2. 釜にスパゲティ・水・ベーコン・塩を入れ、自動調理モードで110℃10分に設定します。
3. 加熱が終わったら、スパゲティをほぐし、牛乳、溶き卵、スライスチーズを入れて混ぜ、保温で5分温めます。
4. 器に盛り付け、コショウを振りかけます。

#40 キヌアサラダ

材料
- サラダチキン‥‥‥‥‥‥100g
- キヌア‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- キュウリ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1本
- たまねぎ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1/4個
- パプリカ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1/2個
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 酢‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- 塩・コショウ‥‥‥‥‥‥‥少々
- はちみつ‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

作り方
1. キヌアをさっと水で洗って鍋に入れ、2倍量の水を入れて中火に掛けます。
2. 沸騰したら弱火にして20分加熱し、キヌアがプチプチとはじけたら、ザルに上げて冷まします。
3. キュウリ・たまねぎ・パプリカは5mm角に切り、サラダチキンは手で小さく割きます。
4. オリーブ油・酢・塩・コショウ・はちみつを混ぜてドレッシングを作ります。
5. 材料を全て混ぜ合わせます。

自動調理モード
110℃/20 分

#41

ミネストローネ

材料

- にんじん・・・・・・・・・・・・・ 1/3本
- じゃがいも・・・・・・・・・・・・・1個
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・・ 1/4個
- トマトジュース・・・・・・・・150ml
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 150ml
- 顆粒コンソメスープの素・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

1.にんじんとじゃがいもは5mmの角切り、たまねぎはみじん切りにします。
2.釜に1・トマトジュース・水・顆粒コンソメスープの素を入れます。
3.自動調理モードで110℃20分にセットします。
4.終了後30分保温したあとに、塩で味を調えます。

#42

カレー風味トマトスープ

- にんじん・・・・・・・・・・・・・・・ 1/3本
- まいたけ・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2株
- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- トマトジュース・・・・・・・・・・・・ 50cc
- サラダチキンの煮汁・・・・・・・ 150cc
- カレー粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- すりおろししょうが・・・・・ 小さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

1.にんじんは長さ5cmの細切りにし、まいたけは石づきを切り落としてほぐし、トマトは3cmの角切りにします。
2.鍋に1・トマトジュース・サラダチキンの煮汁・カレー粉・すりおろししょうがを入れます。
3.中火にかけ、沸騰したら火を弱めて野菜に火を通します。味見をして塩で味を調えます。

#43

春雨とわかめのエスニックスープ

材料
- 春雨……10g
- 乾燥わかめ……2g
- サラダチキンの煮汁……200cc
- ナンプラー……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2
- レモン汁……小さじ1
- 塩……少々
- 豆板醤……お好みで適量
- ごま……お好みで適量

作り方
1. 鍋にサラダチキンの煮汁、ナンプラー、砂糖、レモン汁、豆板醤を入れます。
2. 沸騰したら、春雨と乾燥わかめを入れてほぐします。塩で味を調えて器に盛り付け、ごまを散らします。

#44

玄米入りキムチスープ

材料
- 玄米ごはん……80g
- 水……200cc
- 白菜キムチ……40g
- 塩……少々

作り方
1. 鍋に玄米ごはん、水、白菜キムチを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で3分ほど煮ます。
2. 塩で味を調えます。

自動調理モード
110℃/20 分

#45

サムゲタン風スープ

材料
- 手羽元 …… 3本
- 長ねぎ …… 1本
- しょうが …… 1片
- にんにく …… 1片
- 米 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 水 …… 300ml

作り方
1. 手羽元は骨にそって縦に切れ目を入れます。長ねぎは斜め切りに、しょうがは薄切りに、にんにくは皮を剥きます。
2. 釜に1・米・酒・塩・水を入れ、自動調理モードで110℃20分にセットします。終了後10分保温します。

自動調理モード
120℃/20 分

#46

大学いも

材料
- さつまいも …… 1本(250～300g)
- 醤油 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 黒ごま …… 小さじ1/2

作り方
1. さつまいもは皮をつけたまま乱切りにします。
2. 釜に醤油、砂糖、みりんを入れ、さつまいもを加えて混ぜ合わせます。自動調理モードで120℃20分にセットします。
3. 加熱が終わったらフタを開け、黒ごまを加え、ヘラを使ってタレと絡めます。

自動調理モード
110℃/20 分

#47

りんごのコンポート

材料

- りんご……1個
- 水…… 300cc
- 砂糖…… 40g
- レモン汁…… 大さじ1

作り方

1. りんごは皮をつけたまま、12等分のくし形切りにします。
2. 釜にりんご、水、砂糖、レモン汁を入れ、自動調理モードで110℃20分にセットします。
3. 加熱後、10分保温します。粗熱を取って冷蔵庫で冷やします。お好みでヨーグルトやアイスを添えます。

自動調理モード
120℃/1 時間

#48

レモンケーキ

材料

- 薄力粉……100g
- ベーキングパウダー…… 小さじ1
- 卵……2個
- 砂糖……40g
- 無塩バター…… 60g
- 牛乳…… 大さじ2
- レモン汁…… 大さじ1
- レモンの皮（あれば）・1個分（一部は飾り用）
- サラダ油…… 小さじ1

アイシング用

- 粉糖……100g
- レモン汁…… 大さじ1

作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダーを一緒にふるいます。バターは600Wの電子レンジで10秒ずつ加熱して溶かします。
2. ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜます。
3. 薄力粉とベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜ、溶かしバター、牛乳を加えて混ぜ合わせます。
4. 3に、レモン汁、レモンのすりおろした皮（あれば）を加えて混ぜます。
5. 釜にサラダ油を塗り、4を流し入れ、机の上でトントンと軽く落として空気を抜きます。自動調理モードで120℃1時間にセットします。
6. 焼き上がったら釜から取り出して、粗熱をとります。
7. 粉糖、レモン汁を混ぜてアイシングを作り、ケーキの上にかけます。お好みでレモンの皮のみじん切り（あれば）を飾ります。

※レモンの皮は、国産またはワックス不使用のレモンを使ってください。

自動調理モード
120℃/1 時間

#49

チョコレートケーキ

材料
- 板チョコレート……100g
- 卵……2個
- 砂糖……小さじ1
- 薄力粉……小さじ2
- サラダ油……小さじ1
- 粉糖……適量

作り方
1. 板チョコレートは湯せんで溶かします。
2. 卵は卵黄と卵白に分けます。
3. 薄力粉をふるいます。
4. 卵白は泡立ててメレンゲにします。
5. 卵黄に砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、溶かしたチョコレートに混ぜ合わせます。
6. 5に卵白を2回にわけて混ぜ、薄力粉を混ぜ合わせます。
7. 釜にサラダ油を塗って生地を流し入れ、釜を机にトントンと軽く落とし、空気を抜きます。
8. 自動調理モードで120℃1時間にセットします。
9. 皿に取り出して粗熱を取り、粉糖を振りかけます。

自動調理モード
120℃/40 分

#50

厚焼きホットケーキ

材料
- ホットケーキミックス……100g
- 卵……1個
- 牛乳……50cc
- サラダ油……小さじ1
- バター……適量
- メープルシロップ……適量

作り方
1. ボウルに卵を入れて混ぜたら、ホットケーキミックスを加えて混ぜ、さらに牛乳を2回に分けて混ぜます。
2. 釜にサラダ油を塗り、生地を流し入れ、釜を机の上でトントンと軽く落とし、空気を抜きます。
4. 自動調理モードで120℃40分にセットします。
5. 焼き上がったらお皿に取り出し、お好みでバター、メープルシロップを添えます。

ごはん
おかず
スープ
スイーツ