



## 玄米



### \* 材料：2人分 \*

玄米・・・・・・・・・・1合  
水・・・・・・・・・・270ml  
塩・・・・・・・・・・1g(ひとつまみ)

### \* 作り方 \*

#### ○下準備

①玄米は洗ってザルにあげ、水気をきる。内なべに玄米、分量の水を入れて約8時間浸水させる。

#### ○調理

②①に塩を入れて混ぜ合わせ、本体にセットし、炊飯ボタンを押す。

③保温に切り替わったら軽く混ぜ合わせて器に盛り付ける。

#### ○玄米の洗いかた

●米同士をすり合わせ、少し米に傷が付くように研ぐことで、浸水した時にうまく吸水ができます。

#### ○調理ポイント

●塩を入れずに炊くと吹きこぼれることがあるので必ず塩を入れてください。また塩を入れて炊くことで、ぬかや胚芽の臭みが軽減され、水の吸水率を高めてふっくらとした仕上がりになります。

#### 調理時間目安

1人分

263kcal

炊飯

約40分

蒸らし

10分

## ほったらかしレシピ

- \* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## 雑穀米

### \* 材料：2人分 \*

米・・・・・・・・・・1合  
雑穀ミックス・・・・・・・・15g

### \* 作り方 \*

#### ○下準備

- ①米は洗ってザルにあげ、水気をきる。内なべに米、1合の水位線まで水を入れる。
- ②雑穀ミックス、水大さじ2を追加して入れ、かきまぜて30分以上浸水させる。

#### ○調理

- ③本体にセットし、炊飯ボタンを押す。
- ④保温に切り替わったら軽く混ぜ合わせて器に盛り付ける。

#### 調理時間目安

1人分

296kcal

炊飯

約20分

蒸らし

10分

## ほったらかしレシピ

- \* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



# 五目炊き込みご飯

### \* 材料：2人分 \*

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・1合
- だし汁・・・・・・・・・・適量
- 鶏もも肉・・・・・・1/4枚(50g)
- A** | 酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
- | しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
- にんじん・・・・・・・・1/8本(20g)
- しいたけ・・・・・・・・1枚
- ごぼう・・・・・・・・4cm(20g)
- 油揚げ・・・・・・・・1/3枚
- B** | 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
- | しょうゆ・・・・・・大さじ1/2
- | 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

### \* 作り方 \*

#### ○下準備

- ①米は洗って30分以上浸水させ、ザルにあげてしっかり水気をきる。
- ②鶏肉は1.5cm角に切り、**A**で下味をつける。
- ③にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、水気をきる。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さを半分に切って5mm幅に切る。

#### ○調理

- ④内なべに①、**B**を入れ1合の水位線までだし汁を入れて混ぜ合わせる。②、③の順に

上のにせて本体にセットし、炊飯ボタンを押す。

- ⑤保温に切り替わったら軽く混ぜ合わせて器に盛り付ける。

#### 調理時間目安

1人分

360kcal

炊飯

約25分

蒸らし

10分

## ほったらかしレシピ

- \* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



# 赤飯

### \* 材料：2人分 \*

もち米・・・・・・・・・・1合  
ささげ・・・・・・・・・・15g  
ささげの煮汁・・・・・・160ml  
塩・・・・・・・・・・少々  
ごま塩・・・・・・・・・・適量

### \* 作り方 \*

#### ○下準備

- ①もち米は炊く30分前には洗ってザルにあげ、水気をきる。
- ②ささげはさっと洗い、鍋にささげ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、2~3分茹でてザルにあげる。
- ③②のささげを鍋に戻し、水250ml(分量外)を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、20分ほどかために茹で、ささげと煮汁に分ける。

#### ○調理

- ④内なべに①、③のささげの煮汁160ml(足りなければ水を加える)、塩を入れて混ぜ合わ

せ、茹でたささげを上のにのせて本体にセットし、炊飯ボタンを押す。

- ⑤保温に切り替わったら軽く混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り付け、ごま塩をふる。

#### ○調理ポイント

- ささげは皮が破れないよう、豆がゆっくり踊るくらいの火加減で茹でます。少し力を入れてつぶれるくらいのかたさが茹であがりの目安です。

#### 調理時間目安

1人分

301kcal

炊飯

約40分

蒸らし

10分



## おかゆ

### \* 材料：2人分 \*

米・・・・・・・・・・・・・・・・0.5合

### \* 作り方 \*

- ①米は洗ってザルにあげ軽く水気をきる。
- ②内なべに①、お粥の水位線まで水を入れ、お粥ボタンを押す。
- ③保温に切り替わったら、軽く混ぜ合わせて器に盛り付ける。

### 注意 ⚠

- おかゆは、0.5合のみ炊くことができます。
- お粥は保温するとねばついでにのり状になるので炊き上がり後はなるべく早くお召し上がりください。

### 調理時間目安

1人分

134kcal

約60分

手動調整レシピ



- \* 炊飯の中止・保温の切り替えが手動で必要なレシピです。
- \* レシピの時間に合わせて手動での操作をしてください。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## 肉じゃが

### \* 材料：2人分 \*

- じゃがいも(メークイン)小2個 (160g)
- 玉ねぎ.....1/4個 (50g)
- にんじん.....1/4本 (50g)
- 牛薄切り肉.....80g
- A** だし汁.....100ml
- 砂糖.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- グリーンピース(缶詰) 大さじ1

### \* 作り方 \*

- 下準備
- ①じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切りにする。
- ②牛肉は3cm幅に切る。
- 調理
- ③内なべににんじん、じゃがいも、玉ねぎの順に入れ、牛肉を広げて上にのせ、混ぜ合わせた**A**を入れる。
- ④クッキングシートの落とし蓋をしてから本体にセットし、炊飯ボタンを押して45分調理する。
- ⑤保温ボタンを3度押して保温

ランプが点灯したら、蓋を開けてグリーンピースを加える。蓋を閉じ5分保温して味をなじませ、器に盛り付ける。

### ○調理ポイント

- 調味料はあらかじめしっかりと混ぜ合わせてから加えることで、調味料がかたよらずにまんべんなく味がいきわたります。

### 調理時間目安

1人分

269kcal

炊飯

45分

保温

(なじませ)  
5分

## 手動調整レシピ



- \* 炊飯の中止・保温の切り替えが手動が必要なレシピです。
- \* レシピの時間に合わせて手動での操作をしてください。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## かぼちゃの煮物

### \* 材料：2人分 \*

- かぼちゃ・・・1/8個(正味150g)
- A** だし汁・・・・・・・・100ml  
砂糖・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・少々  
しょうゆ・・・・・・大さじ1/2

### \* 作り方 \*

#### ○下準備

① かぼちゃはワタと種を取って3cm角に切り、ところどころ皮をむく。

#### ○調理

② 内なべに皮目を下にしてかぼちゃを入れ、混ぜ合わせた**A**を入れて、クッキングシートの落とし蓋をしてから本体にセットし、炊飯ボタンを押して15分調理する。

③ 保温ボタンを3度押して保温ランプが点灯したら、10分保温して味をなじませ、器に盛り付ける。

#### 調理時間目安

1人分

107kcal

炊飯

15分

保温

(なじませ)  
10分

## 手動調整レシピ



- \* 炊飯の中止・保温の切り替えが手動で必要なレシピです。
- \* レシピの時間に合わせて手動での操作をしてください。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## 蒸し野菜(にんじん・かぶ)

### \* 材料：作りやすい分量 \*

にんじん・・・・・・・・・・1/2本  
かぶ・・・・・・・・・・中1個

### \* 作り方 \*

#### ○下準備

①にんじんは皮をむいて1cm弱の輪切り、かぶは皮をむいて4等分のくし型切りにする。

#### ○調理

②内なべに蒸し網を入れて熱湯100mlを注ぎ、①をのせて本体にセットし、炊飯ボタンを押して15分調理する。

### 調理時間目安

総量

50kcal

炊飯

15分





## たこめし

### ◆材料

米..... 1合  
ゆでだこ..... 60～100g  
(※刺身用、ぶつぎりになっているもの)  
しょうが(せん切り).... 1片(10g)  
A | しょうゆ..... 大さじ1  
| みりん..... 大さじ1

### ◆下準備

・米は洗って30分以上浸水させ、ザルにあげてしっかり水気をきる。

### ◆作り方

- 1, 内なべに1、Aを入れ1合の水位線まで水を入れて混ぜ合わせ、たこ、しょうがを上のにのせて本体にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 2, 保温に切り替わったら底から混ぜ合わせて器に盛り付ける。

### ほったらかしレシピ



\* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。  
\* タイマー機能は使用しないでください。



## さつまいもおこわ

### ◆材料

もち米..... 1合  
さつまいも..... 小1/2本(80~100g)  
水..... 160ml  
塩..... 小さじ1/2  
黒ごま..... 適量

### ◆下準備

- ・もち米は炊く 30 分前には洗ってザルにあげ、水気をきる（浸水不要）
- ・さつまいもはよく洗い皮付きのまま 1.5cm 角に切り水に約 10 分程さらしてアクを抜き、水気を切っておく

### ◆作り方

- 1, 内なべにもち米と水、塩を入れ混ぜ合わせ、上にさつまいもをのせて炊飯ボタンを押す。
- 2, 保温に切り替わったら全体を底から混ぜ合わせる。
- 3, 器に盛り付け黒ごまを散らす。

### ほったらかしレシピ



- \* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## 焼き鳥釜めし風

### ◆材料

米..... 1合  
焼き鳥(1本あたり30g程度のもの)  
..... 1~2本  
ぶなしめじ..... 50g  
A | 焼き鳥のタレ..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
万能ねぎ(小口切り) 少量

### ◆下準備

- ・ぶなしめじは1本ずつほぐしておく
- ・焼き鳥は串から身を外しておく

### ◆作り方

1. 米は洗って30分以上浸水させ、ザルにあげてしっかり水気をきる。
2. 内なべに1、Aを入れ、1合の水位線まで水を入れて混ぜ合わせる。焼き鳥、しめじを上のにのせて本体にセットし、炊飯ボタンを押す。
3. 保温に切り替わったら底から混ぜ合わせて器に盛り付け、青ねぎを散らす。

### ◆ワンポイントアドバイス

- ・焼き鳥のタレがないときはしょうゆとみりんを大さじ1ずつ加えて下さい。

#### ほったらかしレシピ

- \* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## 玄米がゆ

### ◆材料

玄米..... 0.5 合

### ◆下準備

- ・玄米は洗ってザルにあげ水気をきる。
- ・内なべに玄米、お粥の水位線まで水を入れて約1時間浸水させる。

### ◆作り方

1. 本体にセットしお粥ボタンを押す
2. 保温に切り替わったら底から混ぜて器に盛り付ける

### ◆ワンポイントアドバイス

- ・さらっとした口当たりがお好きな方は 0.25 合でも調理可能です。0.25～0.5 合の間で調整して下さい。
- ・塩昆布を添えてもおいしくお召し上がりいただけます。

### ほったらかしレシピ



- \* 炊飯終了後、自動で保温に切り替わります。
- \* タイマー機能は使用しないでください。



## チキンカレー

### ◆材料

鶏もも肉.....	100g
にんじん.....	1/3 本 (60g)
玉ねぎ.....	1/2 個 (100g)
じゃがいも.....	小 1 個 (80g)
水.....	250ml
カレールウ.....	55g

### ◆下準備

- ・鶏もも肉は小さめの一口大に切る
- ・にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし形切り、じゃがいもは一口サイズに切っておく
- ・カレールウは溶けやすくするため細かく刻んでおく

### ◆作り方

- 1, 内なべににんじん、じゃがいも、玉ねぎ、鶏もも肉、水、カレールウの順に入れ、クッキングシートの落とし蓋をしてから本体にセットし、炊飯ボタンを押して30分調理する。
- 2, 保温ボタンを3度押して保温ランプが点灯したら、蓋を開けてルウが溶けるまで混ぜ合わせる。
- 3, 再度蓋を閉じて10分保温し味をなじませ、器に盛り付ける。

#### 手動調整レシピ



- \* 炊飯の中止・保温の切り替えが手動で必要なレシピで
- \* レシピの時間に合わせて手動での操作をしてください
- \* タイマ機能は使用しないでください