



忙しいひとを、お料理上手なひとに

HÓME CÓORDY

電気圧力鍋の
しあわせレシピ

おうちごはんの
おいしさひろがる
35
レシピ





HÓME CÓORDY

スイッチひとつで、おいしい手料理できました！

忙しくて時間がないときも、おいしいごはんを食べたい。特別な日のごちそうも、手軽に便利に作りたい。素材のうま味と栄養をいかしたカラダ想いの手料理に仕上げたい。そんなあなたをホームコーディの電気圧力鍋が応援します。食卓の主役になるおかずから、味わい深い脇役料理、ごはんものやスープ・汁ものまで、くり返し作りたくなる35の厳選レシピ。さあ、今日のごはんは何にしましょうか？

INDEX

自動メニュー



炊飯	2	牛肉とごぼうの黒酢煮込み	19
玄米	2	いもたこなんきんの煮物	20
おでん	3	大根のやわらか煮ほたて風味	20
肉じゃが	4		
煮魚	5	ごはんもの	
大豆のうま煮	6	中華粥	21
豚角煮	7	鮭とばバタポン飯	22
筑前煮	8	さつまいもおこわ	22
カレー	9		
スープパリジャン	10	スープ・汁もの	
ケーキ	11	白と緑のつぶつぶスープ	23
主役のおかず		豚肉のアジア風スープ	23
		和風ビーフシチュー	24
		具だくさんボルシチ	24
		パスタ	
		リングイネのミートソース	25
		自家製ジャム	
		ミックスベリージャム	26
		りんごジャム	26

ふっくらやわらか、甘味もアップ



炊飯



材料 2合分

米…付属の計量カップ2杯分
水…適量(内なべの目盛線に合わせて入れる)

作り方 調理時間の目安：60分

- 1 米はといで、水気をきる（無洗米の場合は水で軽くすすいで汚れを取り、水気をきる）。
- 2 内なべに1を入れて水平な所に置き、目盛線に合わせて水を加える。本体にセットし、自動メニューの **炊飯** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がす。

* 水は10°C~30°Cのものをお使いください。

* 浄水器を通した浄水でも使用できますが、アルカリイオン水を使用すると変色したり、おいしく炊けない場合があります。

* 長時間の保温は避け、早めに別の容器に移し替えてください。

ヘルシーな玄米ごはんを簡単に



玄米



材料 2合分

玄米…付属の計量カップ2杯分
水…適量(内なべの目盛線に合わせて入れる)

作り方 調理時間の目安：80分

- 1 玄米は水で軽くすすいで汚れを取り、水気をきる。
- 2 内なべに1を入れて水平な所に置き、目盛線に合わせて水を加える。本体にセットし、自動メニューの **玄米** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がす。

自動メニュー

メニュー A

玄米



おでん

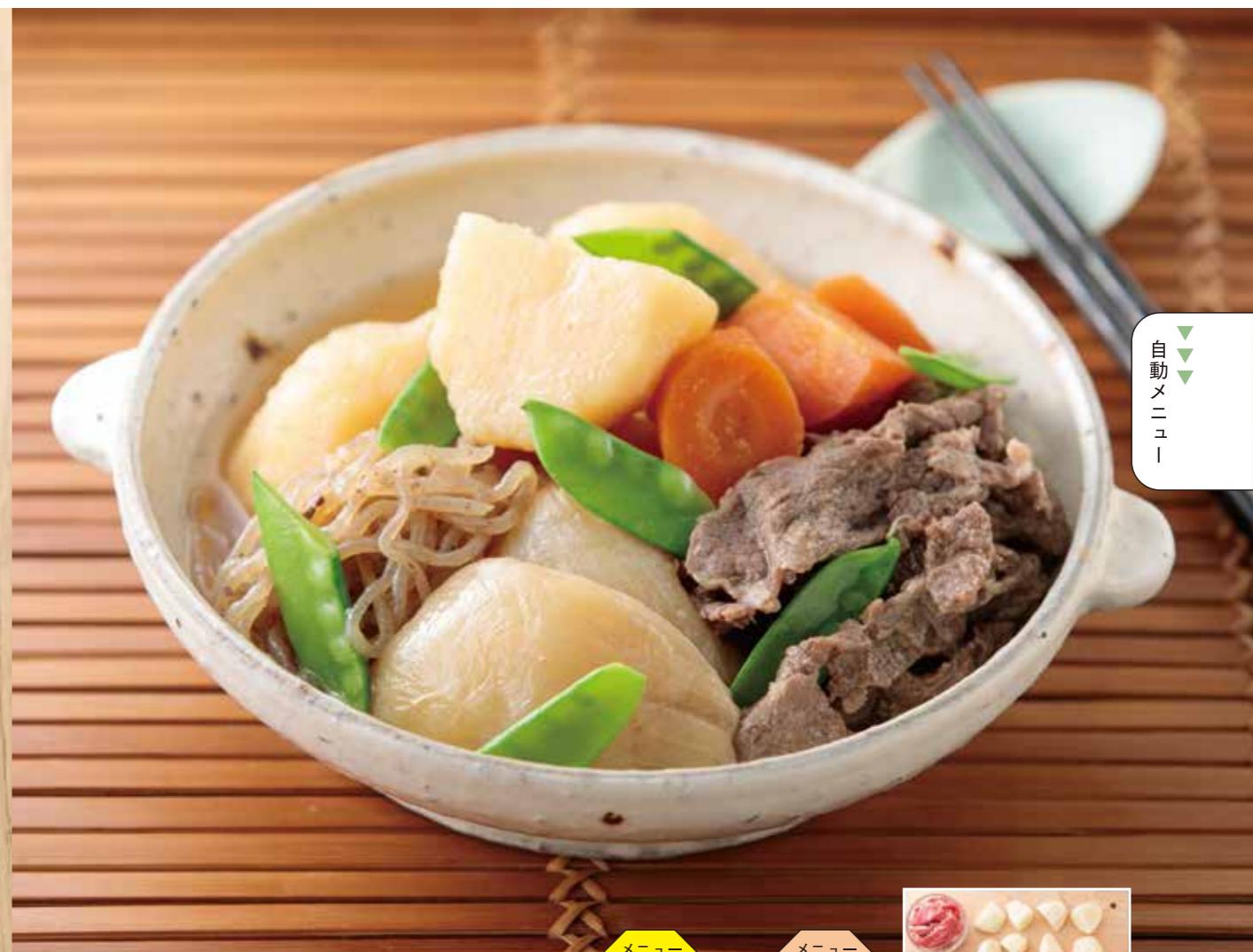
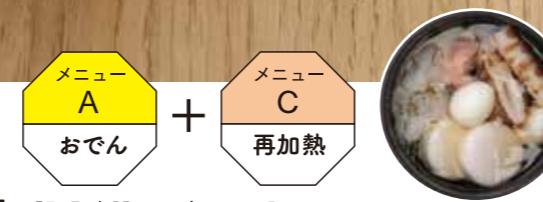
材料 2人分

手羽元…2本
ゆで卵…2個
大根(2.5cm厚さの輪切り)…2個
ちくわ(煮込み用)…1本
結びしらたき(アク抜き不要のもの)…4個
〔水…3カップ
Ⓐ 酒・みりん・薄口しょうゆ…各大さじ1と1/2
顆粒だし…小さじ2

作り方 調理時間の目安：60分

- 1 大根は好みで面取りをする。ちくわは斜め半分に切る。結びしらたきは水で洗って、水気をふく。
 - 2 内なべに手羽元、ゆで卵、1を入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの **おでん** を選択してスタートボタンを押す。
 - 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。顆粒だしを加えて味をととのえ、器に盛る。
- ※好みで和からしや田楽みそを添える。

*③の後にいったん冷ますと、より味がします。**再加熱** で温め直していただきましょう。



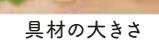
肉じゃが

材料 2人分

牛薄切り肉…150g
じゃがいも…2個(1個150g)
玉ねぎ…1個(200g)
にんじん…100g
糸こんにゃく
(アク抜き不要のもの)…100g
絹さや…適量
〔水…3/4カップ
Ⓐ しょうゆ・砂糖・酒…各大さじ3
塩…小さじ1/2
顆粒だし…小さじ1

作り方 調理時間の目安：55分

- 1 ジャガイモは芽を取り除き、十字に4等分に切る。玉ねぎは十字に4等分に切る。にんじんは6等分の乱切りにする。糸こんにゃくは水で洗って水気をふき、食べやすく切る。絹さやはヘタと筋を取り、斜め半分に切る。
- 2 牛肉は食べやすく切り、合わせておいたⒶに入れてほぐす。
- 3 内なべにじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくを具材ごとにまとめて入れ、2の牛肉を上にのせる。中央に穴を開けたアルミホイルで落としぶたをして、本体にセットし、自動メニューの **肉じゃが** を選択してスタートボタンを押す。
- 4 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。落としぶたを取り、**再加熱** を選択してふたたび約5分加熱し、煮立ったらアクと脂を取る。絹さやと顆粒だしを加え、絹さやに火が通ったら器に盛る。





煮魚

材料 2人分

白身魚の切り身…2切れ(150g)
ごぼう…50g
しょうが…30g
〔水…3/4カップ
Ⓐ 酒…1/4カップ
〔 しょうゆ・砂糖…各大さじ4

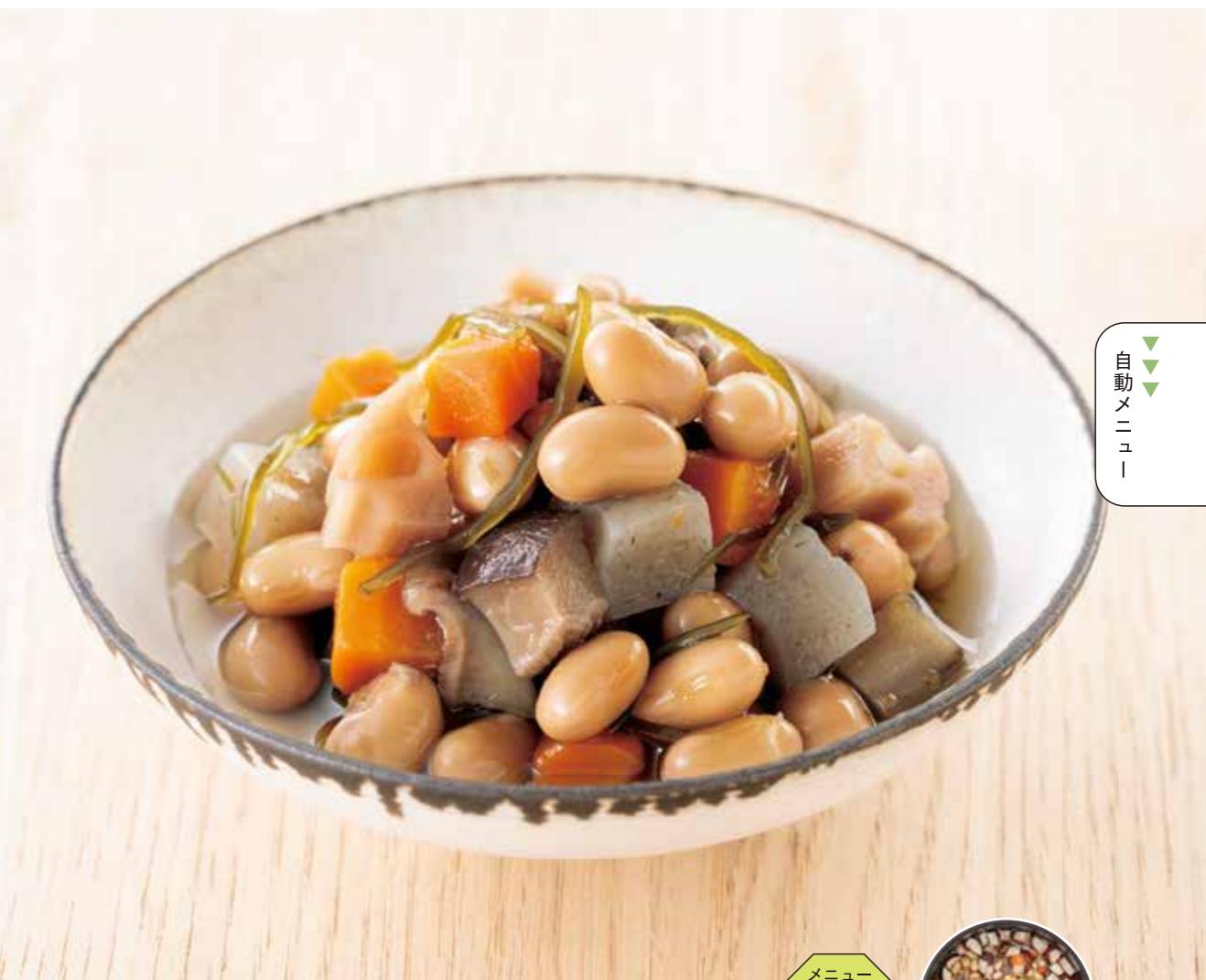
作り方 調理時間の目安：40分

- 1 皮の部分が多い魚の場合は、皮に切れ目を入れる。ごぼうは7mm厚さの斜め切りにし、水にさらして水気をきる。しょうがは4mm厚さに切る。
- 2 内なべにごぼうを敷き、魚、しょうがの順に入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としぶたをして、本体にセットし、自動メニューの**煮魚**を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、器に盛る。

※好みで木の芽を飾り、おろししょうがを添える。



加熱前



大豆のうま煮

材料 作りやすい分量

〔 大豆(乾燥)…80g
Ⓐ 水…1カップ
にんじん…50g
生しいたけ・ごぼう・
れんこん・こんにゃく
(アク抜き不要のもの)…各40g
〔 水(あれば昆布だし)…1と1/2カップ
Ⓑ 薄口しょうゆ・みりん…各大さじ2
〔 砂糖…各大さじ1と1/2
切り昆布…5g



加熱前

作り方 調理時間の目安：70分

- 1 Ⓢをボウルに入れて約4時間おき、ザルに上げて水気をきる。
- 2 にんじん、生しいたけは1cm角に切る。ごぼう、れんこん、こんにゃくは1cm角に切り、水にさらして水気をふく。
- 3 内なべに1、2を入れ、合わせておいたⒷを加える。本体にセットし、自動メニューの**煮豆**を選択してスタートボタンを押す。
- 4 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、保存容器に移す。切り昆布を加えて混ぜ合わせ、時々混ぜながらあら熱を取る。



豚角煮

材料 2人分

豚バラ肉(かたまり)…300g
長ねぎ…1本(100g)
しょうが…20g
だし汁…1カップ
酒…1/4カップ
Ⓐ しょうゆ…大さじ2と1/2
たまりしょうゆ…大さじ1
砂糖…50g
顆粒だし…小さじ1
和からし…適量

作り方 調理時間の目安：60分

- 豚肉は3cm厚さに切る。長ねぎは5cm長さに切る。しょうがは4mm厚さに切る。
- 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としぶたをして、本体にセットし、自動メニューの**豚角煮**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、顆粒だしを加えて味をととのえる。器に盛り、和からしを添える。
※好みで長ねぎの細切りを飾る。

メニュー
B
豚角煮



筑前煮

材料 作りやすい分量

鶏もも肉…200g
れんこん…100g
たけのこ(水煮)…100g
ごぼう…60g
にんじん…50g
生しいたけ…3枚
だし汁…3/4カップ
Ⓐ しょうゆ…大さじ3
砂糖…大さじ2
みりん・酒…各大さじ1

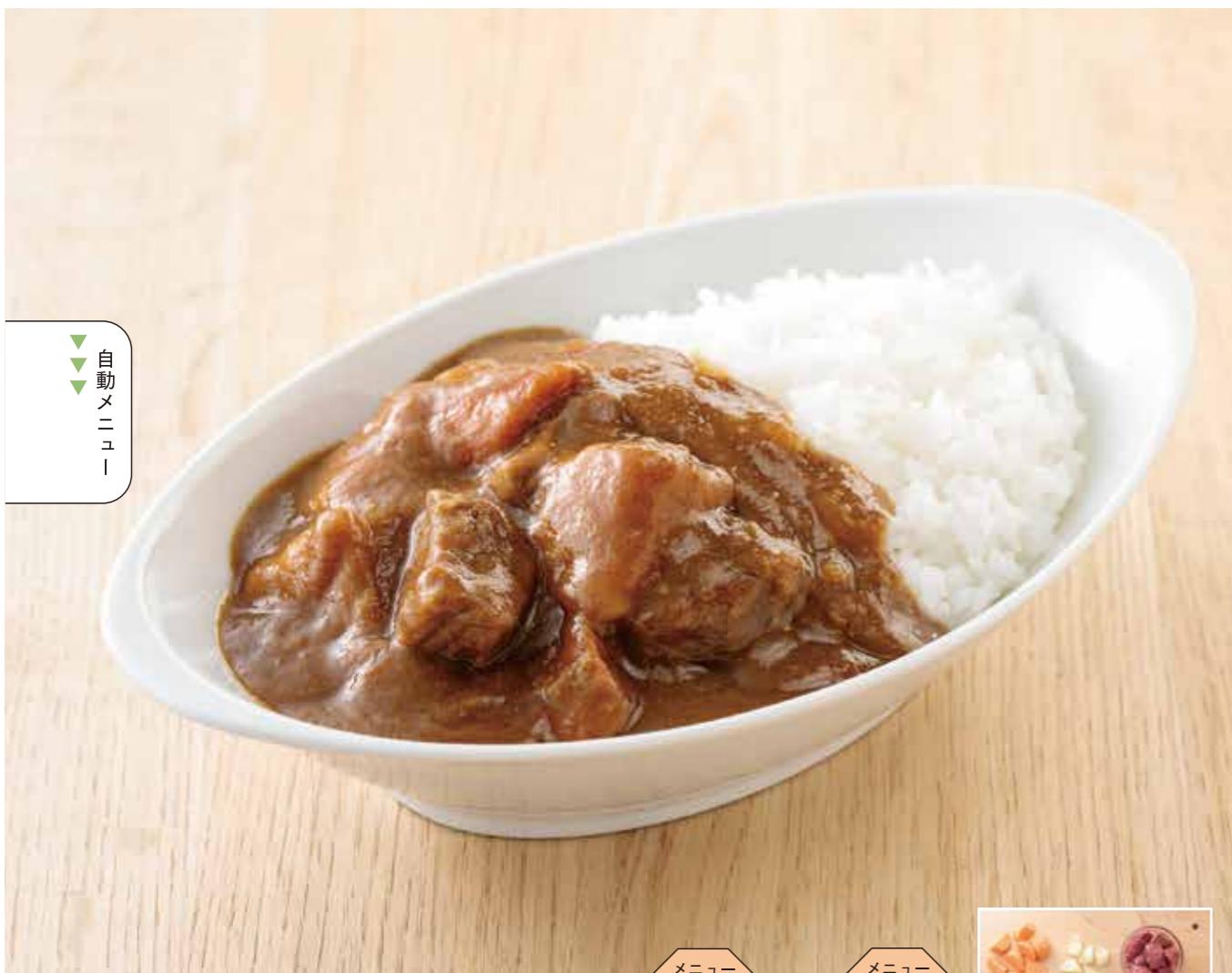
作り方 調理時間の目安：60分

- 鶏肉は一口大に切る。れんこん、たけのこ、ごぼう、にんじんは一口大の乱切りにする。生しいたけは軸を取って半分に切る。
- 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としぶたをして、本体にセットし、自動メニューの**筑前煮**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、器に盛る。
※好みで木の芽を飾る。



／ お好きなお肉で！大人にも子供にも愛される奥深い味わい ／

＼ 野菜とベーコンのうま味がとけ込んだ素朴でやさしい味 ／



▼
自動
メニ
ュー

カレー

材料 2人分

カレー用の肉…200g
玉ねぎ…150g
じゃがいも…150g
にんじん…80g
セロリ…20g
にんにく…1片
ブイヨン…1と3/4カップ
カレールウ(市販)…2人分(60g)
ごはん(温かいもの)…適量

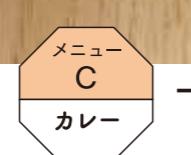
作り方 調理時間の目安：70分

- 1 玉ねぎ、にんにくは5mm厚さに切る。じゃがいもは芽を取り除いて一口大に切り、水にさらして水気をきる。にんじん、セロリは乱切りにする。
- 2 内なべに肉、1、ブイヨンを入れる。中央に穴を開けたアルミホイルで落としぶたをして、本体にセットし、自動メニューの **カレー** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、カレールウを溶き加える。落としぶたを取ったまま、**再加熱** を選択してふたたび約6分加熱し、時々混ぜながら好みの状態まで煮込む。器にごはんを盛り、カレーをかける。

*肉は好みのもの(牛肉、豚肉、鶏肉)でOK。肉を入れずに野菜のみで作っても、野菜の甘味がきわだっておいしいカレーになります。



具材の大きさ



+



▼
自動
メニ
ュー

スープパリジャン

材料 4人分

じゃがいも…2個(250g)
長ねぎ…80g
玉ねぎ…80g
ベーコン…40g
水…1と1/2カップ
牛乳…3/4カップ
塩…小さじ1/2
こしょう…適量
バター…20g
生クリーム…30g

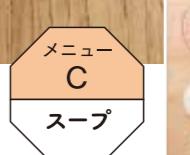
作り方 調理時間の目安：55分

- 1 じゃがいもは芽を取り除き、十字に4等分に切る。長ねぎは5mm厚さの小口切りに、玉ねぎは5mm厚さに切る。ベーコンは5mm角に切る。
- 2 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの **スープ** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、バター、生クリームを加える。ポテトマッシュなどでかたまりが少し残る程度までつぶし、器に盛る。

※好みでパセリのみじん切りを散らす。



具材の大きさ





ケーキ

材料 ホールケーキ1台分

ホットケーキミックス…150g
卵…2個
牛乳…1/2カップ
Ⓐ 生クリーム…1/4カップ
サラダ油…大さじ2
Ⓑ 好みのドライフルーツ…30g
Ⓛ ラム酒…大さじ1と1/2
サラダ油…適量

作り方 調理時間の目安：75分

- 1 (前日に)Ⓐを合わせ、冷蔵庫で一晩おく。
- 2 Ⓛをボウルに入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまで混ぜる。さらに1を加えて混ぜ合わせる。
- 3 内なべにペーパータオルなどで薄くサラダ油を塗り、2を入れる。本体にセットし、自動メニューの「ケーキ」を選択してスタートボタンを押す。
- 4 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、内なべを取り出してあら熱を取る。
- 5 ケーキを取り出し、食べやすく切って器に盛る。

※好みでジャムやソース、ホイップクリーム、ミントを添える。

メニュー
C
ケーキ



豚バラ肉と白いんげん豆の煮込み

材料 2人分

豚バラ肉(かたまり)…200g
白いんげん豆…100g
玉ねぎ…80g
にんじん…40g
セロリ…30g
にんにく(つぶしたもの)…1片分
イタリアンハーブミックス(乾燥)…小さじ1/2

Ⓐ【トマトの水煮(ホール・缶詰)200g、白ワイン1/4カップ、コンソメスープ3/4カップ、塩小さじ1、あらびき黒こしょう適量】/粉チーズ適量/イタリアンパセリ適量

作り方

- 1 (前日に)白いんげん豆はたっぷりの水(分量外)に一晩漬け、ザルに上げて水気をきる。
- 2 豚肉は2cm角に切り、別のなべで下ゆです。玉ねぎ、にんじん、セロリは5mm角に切る。
- 3 トマトの水煮は適当な大きさにつぶしておく。内なべに1、2、ににく、イタリアンハーブミックスを入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの「豚角煮」を選択してスタートボタンを押す。
- 4 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。器に盛り、粉チーズを振って、イタリアンパセリを飾る。

メニュー
B
豚角煮

主役の
おかず
（肉）



骨つき肉をほろほろっとやわらかく



黒ビールで煮込んだ格別なおいしさ



まろやかでクリーミーな味わいのフランス家庭料理

▼
主役の
おかず
～肉～

スペアリブの中華煮込み

材料 2人分

スペアリブ…500g
しょうが・にんにく…各1片
紹興酒(または日本酒)…1/2カップ
しょうゆ…1/2カップ
みりん…大さじ3
はちみつ…大さじ1
砂糖…大さじ2
中華スープ…1/4カップ
赤唐辛子(種を取ったもの)1本／八角1個／長ねぎ(5cm長さの細切り)・糸唐辛子各適量



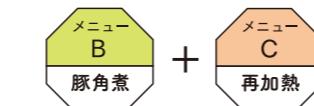
作り方

- 別のなべにスペアリブを入れ、かぶるくらいの水(分量外)を加えて強火にかける。煮立ったらザルに上げて水にさらし、アクなどを洗い流して水気をふく。
- しょうが、にんにくは3mm厚さに切る。
- 内なべに1、2を入れ、合わせておいたⒶ、赤唐辛子、八角を加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としづたをして、本体にセットし、自動メニューの**豚角煮**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。**再加熱**を選択してふたたび約10分加熱し、煮立ったらアクと脂を取り、好みの状態まで煮込む。Ⓐで味をととのえ、器に盛る。

牛肉のビール煮込み

材料 2人分

牛すね肉…400g
玉ねぎ…200g
セロリ40g／マッシュルーム70g／黒ビール1カップ／トマトの水煮(ホール・缶詰)150g／コンソメ顆粒小さじ1／塩・あらびき黒こしょう・薄力粉各適量／サラダ油適量／Ⓐ【塩小さじ1、あらびき黒こしょう適量】



作り方

- 玉ねぎは1.5cmの角切りに、セロリは1cmの角切りにする。マッシュルームは5mm幅に切る。
- 牛肉は3~4cmの角切りにし、塩・こしょうをして、薄力粉をまぶす。フライパンにサラダ油をなじませ、牛肉を入れて全体に焼き色をつける。余分な脂をペーパータオルでふき取り、黒ビールを加えてひと煮立ちさせる。
- 内なべに1、2、適当な大きさにつぶしたトマトの水煮、コンソメ顆粒を入れる。本体にセットし、自動メニューの**豚角煮**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。**再加熱**を選択してふたたび約10分加熱し、煮立ったらアクと脂を取り、好みの状態まで煮込む。Ⓐで味をととのえ、器に盛る。

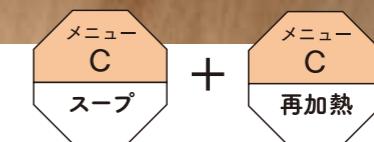
※好みでパセリのみじん切りを散らす。

▼
主役の
おかず
～肉～

鶏もも肉のフリカッセ

材料 2人分

鶏もも肉…1枚(300g)
玉ねぎ…100g
セロリ…30g
じゃがいも(マークイン)…1個(120g)
マッシュルーム…50g
生しいたけ…40g
しめじ30g／白ワイン1/4カップ／塩・こしょう・薄力粉各適量／オリーブオイル大さじ1／Ⓐ【水1カップ、コンソメ顆粒小さじ1、塩小さじ1/4、こしょう適量】／生クリーム1/2カップ／バター20g／パセリ(みじん切り)適量



作り方

- 玉ねぎ、セロリは1cmの角切りにする。じゃがいもは芽を取り除き、十字に4等分に切る。マッシュルーム、生しいたけは4等分に切る。しめじは小房に分ける。
- 鶏肉は4等分に切って塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす(余分な粉ははたいておく)。フライパンにオリーブオイルをなじませ、鶏肉を入れて全体に焼き色をつける。余分な脂をペーパータオルでふき取り、白ワインを加えてひと煮立ちさせる。
- 内なべに1、2を入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの**スープ**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。**再加熱**を選択してふたたび約10分加熱し、生クリーム、バターを加え、時々混ぜながら好みの状態まで煮込む。器に盛り、パセリを散らす。



▼主役の
おかず
～肉～

豚バラ肉と大根のみそ煮



材料 2人分

豚バラ肉(かたまり)…300g
大根(2.5cm厚さの輪切り)…3個
しょうが…20g
Ⓐ【水1カップ、みそ大さじ2と1/2、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1と1/2】/長ねぎ(小口切り)・七味唐辛子各適量

作り方

- 1 豚肉は3cm角に切り、別なべで下ゆでする。大根は半分に切る。しょうがは4mm厚さに切る。
- 2 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としふたをして、本体にセットし、自動メニューの**豚角煮**を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。落としふたを取り、**再加熱**を選択してふたたび約5分加熱し、好みの状態まで煮つめる。器に盛り、長ねぎをのせ、七味唐辛子を振る。



鶏手羽と野菜のおいしい相乗効果

ワインにもよく合う! 海の幸のうま味を楽しむ本格派



▼主役の
おかず
～魚～

手羽元のうま煮



材料 2人分

手羽元…4本
キャベツ…1/4個(200g)
玉ねぎ…1/2個(100g)
にんじん…40g
干ししいたけ(水でもどしたもの)…2枚
にんにく(つぶしたもの)…1片分
Ⓐ【コンソメスープ1カップ、白ワイン大さじ2、みりん・薄口しょうゆ各大さじ1】/粒マスタード適量

作り方

- 1 キャベツは半分に切る。玉ねぎは4等分のくし形切りにする。にんじんは5cm長さのくし形切りにする。干ししいたけは軸を取って半分に切る。
- 2 内なべに手羽元、1、にんにくを入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としふたをして、本体にセットし、自動メニューの**おでん**を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。落としふたを取り、**具材の大きさ**を選択してふたたび約5分加熱し、好みの状態まで煮つめる。器に盛り、粒マスタードを添える。

じゃがいもとたこのポルトガル風

材料 2人分

たこの足…300g
じゃがいも(マークイン)…2個(300g)
玉ねぎ…50g
にんじん…30g
セロリ…20g
にんにく(つぶしたもの)…1片分
トマトの水煮(ホール・缶詰)…1缶
Ⓐ【白ワイン1/2カップ、ブラックオリーブ10粒、ローズマリー1枝、オリーブオイル大さじ2、塩・あらびき黒こしょう各適量】

作り方

- 1 たこは4~5cmのぶつ切りにする。じゃがいもは芽を取り除き、十字に4等分に切る。玉ねぎ、にんじん、セロリは5mmの角切りにする。
- 2 内なべに1、にんにく、適当な大きさにつぶしたトマトの水煮を入れ、Ⓐを加える。本体にセットし、自動メニューの**筑前煮**を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、器に盛る。
※好みでローズマリーを飾り、バゲットを添える。



さんまのオイル煮

材料 2人分

さんま…2尾
玉ねぎ…1/2個(100g)
にんじん・セロリ…各60g

しょうが30g／にんにく1片／Ⓐ【しょうゆ・オリーブオイル各1/2カップ、酒1/4カップ、酢・砂糖各大さじ2、塩小さじ1/2、黒こしょう(粒)3個、赤唐辛子(種を取ったもの)1本、セロリの葉(あれば)少々】／塩・長ねぎ(小口切り)各適量

作り方

- さんまは頭と尾、ワタを取り除き、水で洗って水気をふく。半分に切り、全体に塩を振って約15分おき、ふたたび水洗いして水気をふく。
- 玉ねぎは1cm厚さに、にんじんは1cm厚さの半月切りにする。セロリは筋を取り、1cm厚さの斜め切りにする。しょうがは4mm厚さに切る。にんにくはつぶす。
- 2を混ぜ合わせて半量を内なべに敷き、1、残りの2の順に入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落とし、ふたをして、本体にセットし、自動メニューの**豚角煮**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。器に盛り、煮汁をかけて大葉をのせる。

*冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。



いわしの梅煮

材料 2人分

いわし…6尾(約15cm)
梅干し(低塩のもの)…2個

しょうが…10g

水…1/2カップ

酒…大さじ3

Ⓐ ショウゆ…大さじ2

酢・砂糖…各大さじ1

みりん…大さじ1/2

塩適量／大葉(細切り)3枚分

作り方

- いわしはうろこと頭、ワタを取り除き、水で洗って水気をふく。全体に塩を振って約15分おき、ふたたび水洗いして水気をふく。梅干しは種を取る。しょうがは4mm厚さに切る。
- 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落とし、ふたをして、本体にセットし、自動メニューの**豚角煮**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。器に盛り、煮汁をかけて大葉をのせる。



まるごとキャベツの蒸し煮

材料 作りやすい分量

キャベツ…1個(600~700g)

ベーコン…100g

トマト…1個分(150g)

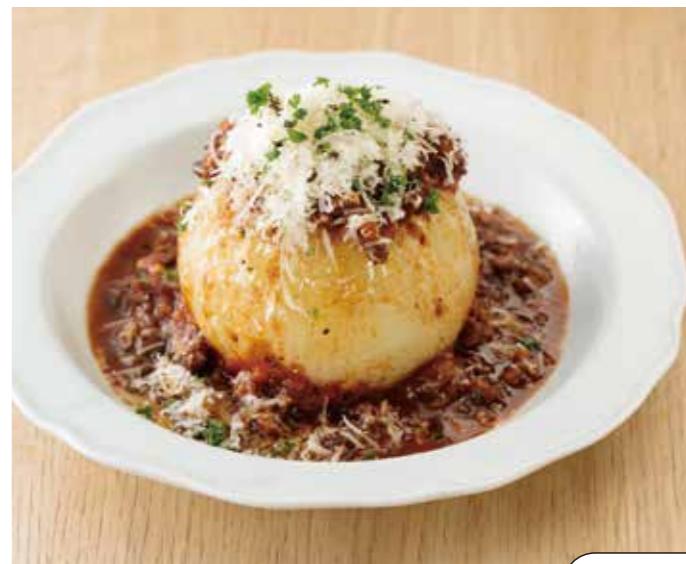
アンチョビ…4枚分(10g)

にんにく1片／Ⓐ【ブイヨン1/2カップ、白ワイン1/4カップ、オリーブオイル大さじ2】／塩・あらびき黒こしょう各適量／パセリ(みじん切り)適量

作り方

- ベーコンは5mm角の棒状に切る。トマトは1cm角に、アンチョビは5mm角に切る。にんにくは4mm厚さに切る。
- キャベツは十字に4等分し、芯を切り落とす。内なべにキャベツ、合わせておいたⒶを入れ、空いた部分に1を混ぜ合わせて加え、塩・こしょうを振る。中央に穴を開けたアルミホイルで落とし、ふたをして、本体にセットし、自動メニューの**おでん**を選択してスタートボタンを押す。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。器に盛り、煮汁をかけて、パセリ、こしょうを振る。

*キャベツの高さが内なべの2/3を超える場合は、キャベツの下の面を切り落として高さを調節してください。



まるごと玉ねぎのミートソースかけ

材料 作りやすい分量

玉ねぎ…2個

コンソメスープ…1カップ

ミートソース(市販)…120g

塩…小さじ1/2

あらびき黒こしょう…適量

オリーブオイル…適量

パルメザンチーズ…適量

パセリ(みじん切り)…適量

作り方

- 玉ねぎは上下5mm程度を切り落とし、内なべに入れ、コンソメスープ、塩・こしょうを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落とし、ふたをして、本体にセットし、自動メニューの**肉じゃが**を選択してスタートボタンを押す。
- 別のなべでミートソースを温める。
- ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、器に盛り、2をかける。オリーブオイルをまわし入れ、パルメザンチーズ、パセリ、こしょうを振る。

主役のおかずへ魚▼



主役のおかずへ野菜▼



加熱前



牛肉とごぼうの黒酢煮込み

材料 2人分

牛肉(カレー用)…300g
ごぼう…200g
だし汁…1/2カップ
黒酢・しょうゆ…各大さじ3
Ⓐ 酒・はちみつ…各大さじ2
しょうが(4mm厚さ)…2枚
赤唐辛子(種を取ったもの)…1本
サラダ油…大さじ1
塩・あらびき黒こしょう…各適量
長ねぎ(5cm長さの細切り)…適量

作り方

- 1 牛肉は塩・こしょうをする。ごぼうは5cm長さに切り、太いものはタテ半分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油をなじませ、1を入れて炒める。牛肉に焼き色がついて全体に油がまわったら、内なべに入れて、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの **カレー** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。器に盛り、長ねぎをのせる。

メニュー
C
カレー

▼
脇役の
おかず

黒酢でさっぱり、大きめお肉も驚くほどやわらかに

相性のよい3つの食材を組み合わせて

ほたての缶詰でうま味が引き立つ



いもたこなんきんの煮物

材料 2人分

湯たこ…200g
かぼちゃ…160g(1個40g×4)
里いも…6個
だし汁…1と1/2カップ
しょうゆ…大さじ1と1/2
Ⓐ 薄口しょうゆ…大さじ1
みりん・砂糖…各大さじ1と1/2
塩・木の芽…各適量

メニュー
B
筑前煮

大根のやわらか煮 ほたて風味

材料 作りやすい分量

大根…400g
ほたて水煮(缶詰)…1~2缶(125~130g)
だし汁…1/2カップ
Ⓐ 酒・みりん・薄口しょうゆ…各大さじ1
青ねぎ(小口切り)・一味唐辛子…各適量

メニュー
A
肉じゃが

▼
脇役の
おかず

作り方

- 1 大根は1.5cm厚さのいちょう切りにする。
- 2 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶ、ほたて水煮を缶汁ごと加える。本体にセットし、自動メニューの **肉じゃが** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。器に盛り、青ねぎをのせ、一味唐辛子を振る。



中華粥

材料 作りやすい分量

米…75g
干ししいたけ(もどしたもの)…1枚
小えび…20g
鶏がらスープ…2カップ
しいたけのもどし汁…1/4カップ
塩…小さじ1/2

作り方

- 1 米はといでザルに上げ、約30分おく。干ししいたけ、小えびは5mm角に切る。
 - 2 内なべに1を入れ、鶏がらスープ、しいたけのもどし汁、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。本体にセットし、自動メニューの**玄米**を選択してスタートボタンを押す。
 - 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、器に盛る。
- ※好みでしょうがの細切り、青ねぎの小口切り、ザーサイのザク切り、クコの実を添える。

メニュー
A
玄米



加熱前

うま味たっぷり、お好きなトッピングをのせて召しあがれ

北海道名物の絶品珍味を炊き込んで

もちもちおいしい、秋の恵みごはん



鮭とばバタぽん飯

材料 2合分

米…付属の計量カップ2杯分
鮭とば…45g
くるみ(無塩)・アーモンド(無塩)…各20g
水…1カップ
ぽん酢しょうゆ…1/2カップ
酒…大さじ2
みりん・しょうゆ…各大さじ1
バター…15g
大葉(細切り)…適量

メニュー
A
炊飯

さつまいもおこわ

材料 2合分

もち米…付属の計量カップ2杯分
さつまいも…100g
水…1と1/4カップ
酒…大さじ2
Ⓐ みりん・砂糖…各大さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1

メニュー
C
カレー

作り方

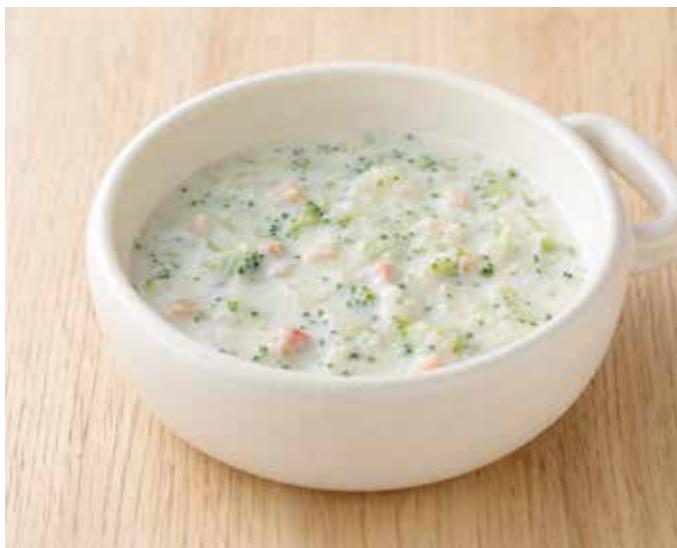
- 1 米はといでザルに上げ、約30分おく。
- 2 内なべに1を入れ、Ⓐを加えて軽く混ぜ、鮭とば、くるみ、アーモンドをのせる。本体にセットし、自動メニューの**炊飯**を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。くるみとアーモンドを取り出してあらく碎き、もどし入れる。ちぎったバターを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、大葉をのせる。

ごはんもの

作り方

- 1 もち米はといでザルに上げ、約30分おく。さつまいもは1cm角に切り、水にさらして水気をきる。
- 2 内なべに1のもち米を入れ、Ⓐを加えて軽く混ぜ、さつまいもをのせる。本体にセットし、自動メニューの**カレー**を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、器に盛る。

※好みでごま塩を振る。



白と緑の つぶつぶスープ

材料 作りやすい分量

カリフラワー…125g
冷凍ブロッコリー
(ブランチ済みのもの)…100g

じゃがいも100g／玉ねぎ80g／ベーコン40g／Ⓐ【コンソメスープ1と1/2カップ、牛乳3/4カップ、塩小さじ1/2、こしょう適量】／生クリーム30g／バター20g／塩・こしょう各適量

作り方

- 1 カリフラワーは小房に分け、さらに半分に切る。じゃがいもは芽を取り除き、6等分に切る。玉ねぎは1.5cm角に、ベーコンは5mm角に切る。
- 2 内なべに1を入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの **スープ** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、解凍しておいたブロッコリーと生クリームを加える。**再加熱** を選択してふたたび約10分加熱し、バターを加える。
- 4 ポテトマッシャーなどでかたまりが少し残る程度までつぶし、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

スープ・汁もの



豚肉のアジア風スープ

材料 2人分

豚バラ肉(焼肉用)…80g
大根・れんこん…各80g
干ししいたけ(もどしたもの)…4枚
水…2カップ
ナンプラー…大さじ1と1/2
Ⓐ 酒…大さじ1
砂糖…小さじ1と1/2
塩…適量
パクチー(ザク切り)・赤唐辛子(輪切り)…各適量

作り方

- 1 大根、れんこんは一口大の乱切りにする。れんこんは水にさらして水気をきる。干ししいたけは軸を取って半分に切る。
- 2 内なべに豚肉、1を入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの **スープ** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、塩で味をととのえる。器に盛り、パクチーを飾り、赤唐辛子を散らす。



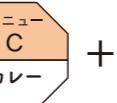
和風ビーフシチュー

材料 2人分

牛肉(カレー用)…150g
大根…100g
れんこん…100g
にんじん50g／砂糖大さじ1/2／サラダ油大さじ2／Ⓐ【だし汁1と1/2カップ、酒・みりん・しょうゆ各大さじ2、砂糖大さじ1】／Ⓑ【片栗粉・水各大さじ1】／長ねぎ(5cm長さの細切り)・芽ねぎ・おろしうが各適量

作り方

- 1 牛肉はボウルに入れ、砂糖をまぶして約5分おく。大根、れんこん、にんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1をなじませて、1の野菜を炒め、油がまわったら内なべに入れる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を足して1の牛肉を炒め、全体に焼き色がついたら内なべに入れ、合わせておいたⒶを加える。中央に穴を開けたアルミホイルで落としふたをして、本体にセットし、自動メニューの **カレー** を選択してスタートボタンを押す。
- 4 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。落としふたを取り、**再加熱** を選択してふたたび約5分加熱し、混ぜながらⒷを加えてとろみをつける。器に盛り、長ねぎ、芽ねぎ、おろしうがをのせる。



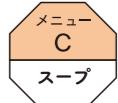
具だくさんボルシチ

材料 作りやすい分量

牛肉(カレー用)…150g
キャベツ…1/6個
にんじん…50g
大根…60g
さつまいも…1/2個
玉ねぎ…1/4個
ビーツ…1個(100g)
Ⓐ【トマトの水煮(ホール・缶詰)100g、コンソメスープ1カップ、塩小さじ1/4、あらびき黒こしょう適量】／塩・あらびき黒こしょう各適量／サワークリーム(またはヨーグルト)適量／パセリ(みじん切り)適量

作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎ、ビーツはくし形切りにする。にんじん、大根、さつまいもは一口大の乱切りにする。トマトの水煮は適当な大きさにつぶしておく。
- 2 内なべにキャベツ、にんじん、大根、さつまいも、牛肉、玉ねぎ、ビーツの順に入れ、合わせておいたⒶを加える。本体にセットし、自動メニューの **スープ** を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け、落としふたを取り、**再加熱** を選択してふたたび約5分加熱し、混ぜながらⒷを加えてとろみをつける。器に盛り、長ねぎ、芽ねぎ、おろしうがをのせる。



スープ・汁もの



リングイネのミートソース

材料 2人分

牛挽肉…120g
玉ねぎ…60g
にんじん…30g
セロリ…20g
リングイネ(乾燥)…160g
塩…小さじ1

▼パ
▼ス
▼タ

あらびき黒こしょう適量／赤ワイン3/4カップ／
Ⓐ【トマトの水煮(ホール・缶詰)100g、デミグラス
ソース(市販)100g、コンソメスープ1/2カップ】
／バター20g／オリーブオイル大さじ2／粉チー
ズ・パセリ(みじん切り)各適量

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリは3~4mm角に切る。リングイネは半分に折る。トマトの水煮は適当な大きさにつぶしておく。
- 2 内なべに牛挽肉、1の玉ねぎ、にんじん、セロリ、塩・こしょうを入れ、赤ワインを加えて混ぜ合わせる。リングイネは4回程度に分け、放射状に向きを変えながら加える。
- 3 合わせておいたⒶを加え、バターをちぎってのせる。中央に穴を開けたアルミホイルで落としづたをして、本体にセットし、自動メニューの「煮魚」を選択してスタートボタンを押す。
- 4 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。オリーブオイルをまわし入れ、リングイネとソースをよく混ぜ合わせて器に盛り、粉チーズ、パセリ、こしょうを振る。



加熱前

パスタの別ゆでなしで、本格イタリアンのできあがり

冷凍フルーツで食べたい時にいつでも

ほどよい甘さのフレッシュな味わい



ミックスベリージャム

材料 作りやすい分量

冷凍ミックスベリー…400g
グラニュー糖…150g
レモン汁…大さじ3



作り方

- 1 ミックスベリーは解凍し、グラニュー糖の半量を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 内なべに1を入れて、本体にセットし、自動メニューの「煮魚」を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。別のなべ(ステンレス製またはホーロー製のもの)に移して弱火にかけ、残りのグラニュー糖とレモン汁を加え、好みの濃度になるまで約10分煮つめる。

※好みでミントを飾る。

りんごジャム

材料 作りやすい分量

りんご…2個
グラニュー糖…使用するりんごの重量の1/2量
レモン汁…大さじ3
シナモンスティック…1/2本



作り方

- 1 りんごは8等分に切り、皮と芯を取り除く。ボウルにりんごとグラニュー糖の半量を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて約2時間おく。
- 2 内なべに1を入れて、本体にセットし、自動メニューの「煮魚」を選択してスタートボタンを押す。
- 3 ブザーが鳴って圧力表示ピンが下がったら、ふたを開ける。別のなべ(ステンレス製またはホーロー製のもの)に移して弱火にかけ、残りのグラニュー糖とレモン汁、シナモンスティックを加え、好みの濃度になるまで約10分煮つめる。

※好みでシナモンスティックを飾る。

*りんごは紅玉など、実がかたく酸味の強いものがおすすめです。

自家
製
ジャ
ム

