

材料+調味料を鍋にインしてあとはおまかせ！

ORANGE PAGE BOOKS

ホットクックで 毎日ごはん

高山かづえ

ヘルシオ ホットクック



自動調理鍋
ホットクックの
最新機種まで
全機種対応

協力
シャープ株式会社



中央ポピュラー ☎262-0050

横浜市立図書館



2067320312

ご飯のおかずからミールキット、話題の発酵&低温調理まで毎日使えるレシピ

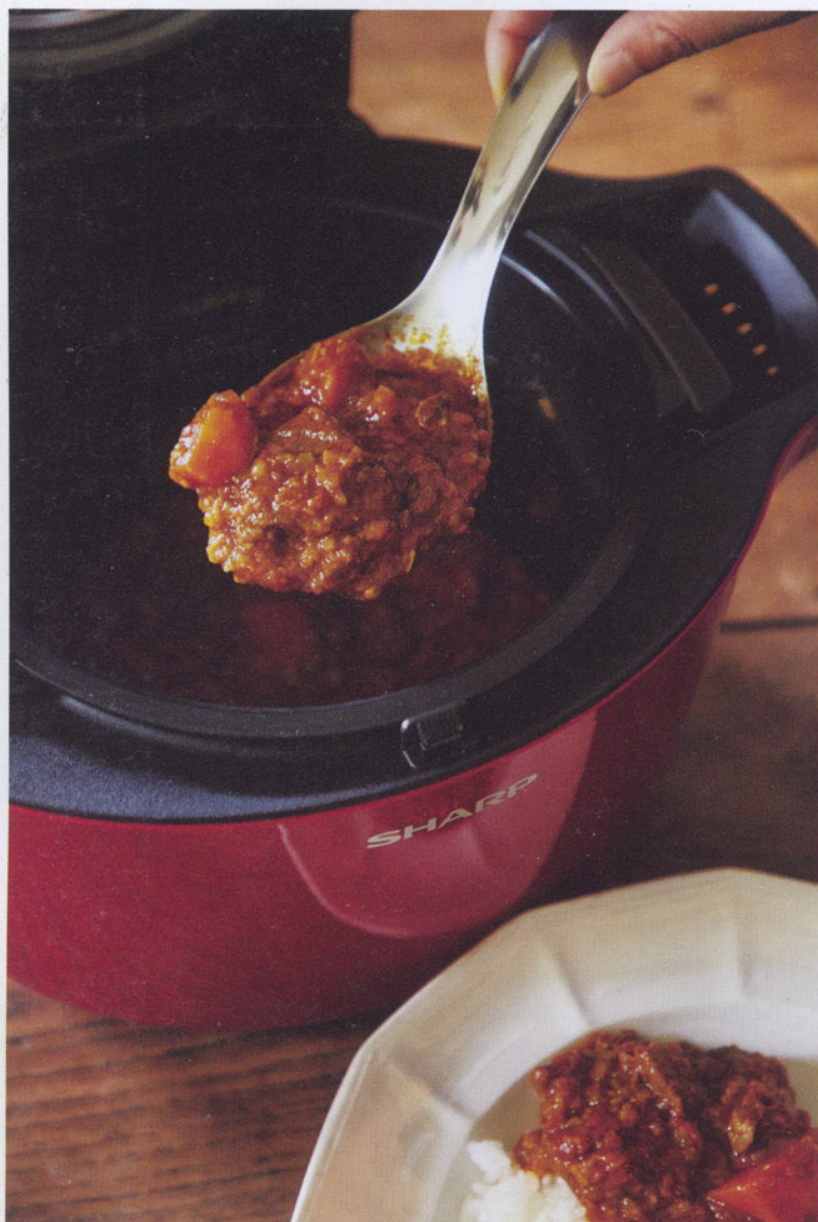
71点

掲載

高山かづえ



料理研究家、J.S.A. 認定ソムリエ。生活情報誌編集部の料理試作スタッフ、料理研究家のアシスタントを経て、2012 年独立。作りやすくておいしい家庭料理が人気。著書に『フライパンちぎりパン』(小社)、『夜 9 時からの、癒しのスープ』(成美堂出版)など。



ORANGE PAGE BOOKS

ホットクックで毎日ごはん

2067320312

はじめに

『オレンジページ』の取材で伺ったお宅で、初めて「ホットクック」の存在を知りました。

そのお宅では、あまりの便利さに1台を主菜用、もう1台を汁もの用と2台を使い分けていて、日々使いこなしている様子がとても印象的でした。

そんな様子を目の当たりにしてからというもの、この鍋がどんな形でみなさんの生活を支えているのかがとても気になり、調べていくうちに

「手軽でおいしいレシピをもっと知りたい」

「たくさんある調理キーを使いこなしたい」など
ユーザーの声を知り、

この本を作るきっかけとなりました。



そんななか、自宅で仕事をする機会が増え、

「ホットクック」を毎日使うようになる

その実力を思い知ることとなりました。

材料と調味料を入れ、キーを押すだけで

おいしいおかずが簡単にできる。

それだけで日々の食事の準備がこんなにラクになるなんて！

本書では、毎日どんどん活用してほしいから、

前半はできるだけ身近な素材や調味料を使ったレシピを提案しています。

さらに後半では、「ホットクック」をもっと使いこなせるように、

時間をかけた煮込みや、発酵&低温調理など、

本格的なレシピも紹介しました。

時間はかかるけど、なにしろ「ホットクック」は材料を入れてしまえば、

あとは鍋におまかせするだけ。

その間はどうぞご家族のため、ご自分のために時間を使ってください。

「ホットクック」がはじめましての人も、

使い慣れている人もこのレシピで日々おいしい食事を楽しめますように。



「もくじ」

丼もの&麺・メニューキー 20分

はじめに 4

ホットクックでできること 8

自動調理メニューキー別インデックス 12

この本の使い方 14

パート1

ホットクックで

毎日のおかず 15

主菜・メニューキー 20分

鶏肉とピーマンのケチャップ炒め 16

豚肉となすのカレーみそ炒め 17

豚肉とズッキーニのバーベキュー炒め 18

牛肉といんげん、パプリカの

オイスター炒め 19

えびと厚揚げのピリ辛炒め 20

いわしの酒蒸し 21

鶏肉のしょうが照り煮 22

肉だんごとかぶのスープ春雨 23

しそチーズつくねの甘酢あん 24

鮭のアクアパッツァ 25

ぶりとごぼうのバターしょうゆ煮 26

さばの梅みそ煮 27

スープ

キャベツと厚揚げのスープ 34

えのきと大根の梅スープ 34

ざくざくかぼちゃのスープ 35

小松菜と油揚げののりスープ 35

副菜

アスパラとパプリカのじゃこ煮 36

キャベツとツナのオイル煮 36

かぼちゃとにんじんのきんぴら 37

じゃがいもとたこ、卵のホットサラダ 37

主菜&副菜・メニューキー 35分

中華風肉じゃが 38

豚肉とキャベツのポトフ 39

鶏手羽先としいたけの台湾風煮込み 40

ドライカレー 41

パプリカとひじき、ベーコンのトマト煮 42

ミネストローネ 42

鶏肉のビネガー煮 43

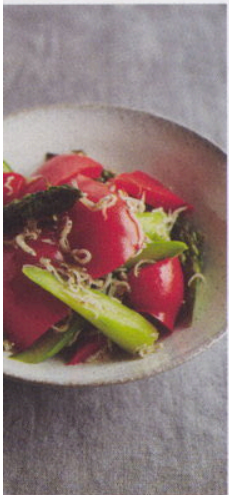
鶏スペアリブと切り干し大根の蒸し煮 43

主菜・メニューキー 1時間以上

鶏手羽元と里いもの塩バター煮 44

スパイシーチキンカレー 45

牛すね肉のカレー 46



パート2

冷凍ミールキットがあれば 47

冷凍しておけばラクラクごはん！

冷凍ミールキットの作り方 48

メニューキー 20分

豚肉とれんこんのねぎ塩炒め 50

豚肉とごぼうのしょうが焼き 51

麻婆じゃがいも 52

プルコギ 53

タンドリーかじき 54

鮭のちゃんちゃん焼き 55

豚肉とオクラのウスターソース煮 56

回鍋肉 57

メニューキー 30分

担担豆腐スープ 58

えびだんごスープ 59

すき焼きうどん 60

トマト煮込みハンバーグ 61

メニューキー 45分

鶏肉といんげんの煮込み 62

鶏肉と大豆の煮もの 63

豚肉としし唐のトマト煮 64

鶏肉ときのこのマスタードクリーム煮 65

ルーロウハン 66

パート3

ホットクックは煮込み上手 67

スペアリブとれんこんの中華風煮 68

さんまの韓国風柔らか煮 70

東坡肉 トンポーロウ 72

ゆで大豆 74

牛すじボン酢 76

中華がゆ 78



パート4

話題の「発酵・低温調理」も

お手のもの 79

あこがれの「発酵・低温調理」もラクラク 80

サーモンのコンフィ

レモンヨーグルトソース 81

簡単鶏ハム 82

オイルサーディン 83

ローストビーフ 84

塩豚のロースト 86

手作りハム 88

自家製ツナ 90

手作り豆腐 明太ねぎだれ 92

温泉卵の温野菜サラダ 93

水キムチ 94

豆乳ヨーグルトブルーベリーソース 96

料理インデックス 97

ホットクックでできること

ホットクックに設定された**【自動調理メニュー】**のキーを使えば、その料理に適した火加減や混ぜ方を自動で調整し、おいしい料理を作ってくれます。この本では、使いやすい自動調理メニューキーをさまざまな料理に応用(P12～13参照)。さらに素材や料理によって、**【手動】**で調理法や加熱時間などを設定して作るレシピも紹介しています。仕上がり後の**【加熱の延長】**も簡単です。

1 **【自動】&【手動】調理で料理のレパートリーが広がる**

手動



■手動調理メニュー例

いわしの酒蒸し(P21)
キャベツと厚揚げのスープ(P34)
かぼちゃとにんじんのきんぴら(P37)
鶏手羽元と里いもの塩バター煮(P44)

自動



■自動調理メニュー例

牛肉といんげん、パプリカのオイスター炒め(P19)→[八宝菜]キー
肉だんごとかぶのスープ春雨(P23)→[いわしの梅煮]キー
野菜あんかけうどん(P33)→[シーフードのクリームパスタ]キー
鶏肉のピネガー煮(P43)→[肉じゃが]キー

帰ってきたらすぐ、できたてのあつあつを食べたい！
ホットクックはそんなわがままにもこたえてくれます。
食材をセットし、**【予約】**キーででき上がりの時刻を設定
(最大 15 時間後)するだけ。スタートキーを押したら、
まず食材が腐敗しない温度まで一気に加熱するから、生
の食材を入れても安心！ あとは適温をキープして、設
定時刻に食べごろになるように仕上げてくれます。必要
に応じて**【保温】**や**【あたため直し】**も可能です。

*すべてのメニューで予約調理ができるわけではありません。予約調理
ができるメニューには、**【予約】**アイコンがついています(P14 参照)。ま
た**【調理を開始する】**画面で、予約キーが点滅します。手動調理では予約
調理はできません。



予約可

2 **【予約】調理で帰ったらすぐごはん！**

ホットクックの大きな特徴のひとつが〈混ぜる〉作業ができることです。独自に開発した**【まぜ技ユニット】**が加熱の状態に適したタイミングでかき混ぜてくれるので、煮もの、煮込みは、焦げついたり煮くずれしたりせず、炒めものもむらなく仕上げてくれます。



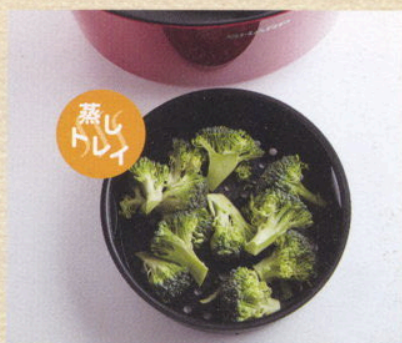
3 **【まぜ技ユニット】で炒めものもむらなく**



※オープンシートを使う際は蒸しトレイからなるべくはみ出さないように気をつけて、フタにある蒸気排気口をふさがないように注意してください。

【蒸し板】や【蒸しトレイ】

を使うと、蒸し料理も簡単。内鍋に水を入れ、蒸し板やトレイに食材をのせて加熱すると、ほかほか蒸し上がります。さらに、蒸しトレイや蒸し板にオープン用シート



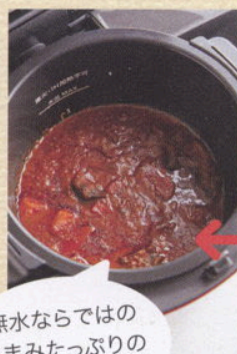
を敷いておけば(左写真参照)、調味料や食材のおいしい蒸し汁を逃がさない蒸し煮もできますし、2つの食材や料理を同時に加熱できます。

■蒸し料理メニュー例

- いわしの酒蒸し(P21)
- じゃがいもとたこ、卵のホットサラダ(P37)
- パプリカとひじき、ベーコンのトマト煮(P42)
- 鶏スペアリブと切り干し大根の蒸し煮(P43)

4 付属の**【蒸し板】**や**【蒸しトレイ】**で蒸し料理がラクラクに

水を加えずに、食材の持つ水分を上手に生かした**【無水】**調理ができるのもホットクックのうれしいところ。カレーやシチューなどのメニューも、素材本来のうまみや甘みを存分に引き出せるだけでなく、栄養の流出も抑えてくれて一石二鳥。〈おいしくてヘルシー〉が簡単に実現できます。



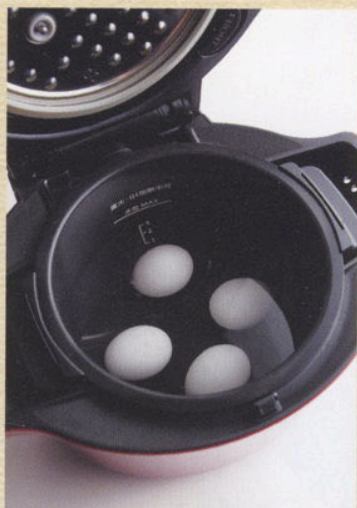
無水ならではのうまみたっぷりのカレーが！



5 水を使わない**【無水】**調理で、よりおいしく

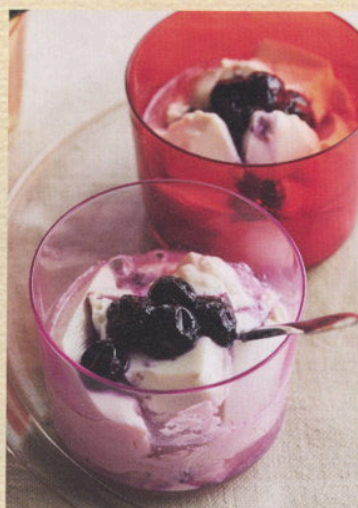
6

話題の 「発酵・低温調理」 も手軽に



■低温調理メニュー例

ローストビーフ(P84)
手作りハム(P88)
自家製ツナ(P90)
手作り豆腐 明太ねぎだれ(P92)
温泉卵の温野菜サラダ(P93)



■発酵調理メニュー例

水キムチ(P94)
豆乳ヨーグルト
ブルーベリーソース(P96)

温度や時間の管理がむずかしい発酵食品作りや低温調理も、温度と時間を設定するだけでOK！肉も魚もしっかり柔らかでおいしいのはもちろん、手作りなら安心、安全。健康に役立てたい発酵食品も失敗することなく作れます。

麺の調理もホットクックにおまかせあれ。麺を別ゆですることなく、他の料理と同様にキーを押すだけで、ほどよいタイミングでかき混ぜながら完成します。2人分のレシピを紹介していますが、材料の分量を半量にすれば1人分ずつ作ることもできます。スパゲティはスープパスタはもちろん、ナポリタンやカルボナーラ風の炒めパスタも作れます。



7

「めん類」の 調理ができる

仕上がりを確認して、ちょっと汁けが多いときや、水分をとばしたいというときは、煮詰めることもできます。追加したい時間を設定してふたを開ければ、強火で加熱が始まります。途中で好みの加減になったら、【とりけし】も可能。最大2時間まで設定できます。



8

汁けが多いときは 「煮詰める」で 好みの加減に

ホットクックでできること

スタートボタンを押したあとで「あっ、あれを入れ忘れた！」なんてこともありますよね。ホットクックは調理中でもふたを開けて*、後から材料を加えることができるから安心(蒸気の熱には注意してくださいね)。途中で味見をして、自分好みの味つけにアレンジすることも可能です。

*加熱を一時停止してからふたを開けましょう。



9

途中で追加、
味見もOK

内鍋は食材がくっつきにくいフッ素コートが施されているので(KN-HW24F・16F、KN-HW10E)、お手入れがラクチン。中性洗剤をスポンジにつけて、手洗いするだけ。汚れもするりと落ちるのでストレスなく毎日使えます。さらに、他のパーツ同様に食器洗浄機を使うこともできます。



10

フッ素コートの内鍋で
お手入れがラクラクに

本体に設定されているメニューのほかにも、無線LANに接続し、専用アプリ**[COCORO KITCHEN]**からレシピをダウンロードすることができます。スマートフォンやタブレットとリンクすれば、検索したレシピをホットクックに送信したり、外出先から予約中のメニューの確認や、でき上がり時刻の変更などもOK。作れるメニューが無限に広がります。



11

無線LANで専用アプリ
[COCORO KITCHEN]
と連動できる

レパートリーが広がる!! 自動調理メニューキー別インデックス

20分【煮る・炒める】

混ぜて煮る・炒める

八宝菜キー

まぜ技
ユニット

鶏肉とピーマンのケチャップ炒め P16
豚肉となすのカレーみそ炒め P17
豚肉とズッキーニのバーベキュー炒め P18
牛肉といんげん、パプリカのオイスター炒め P19
えびと厚揚げのピリ辛炒め P20
カレー風味牛丼 P28

回鍋肉キー

まぜ技
ユニット

豚肉とれんこんのねぎ塩炒め P50
麻婆じゃがいも P52
ブルコギ P53
豚肉とオクラのウスターソース煮 P56
回鍋肉 P57

混ぜずに煮る

いわしの梅煮キー

鶏肉のしょうが照り煮 P22
肉だんごとかぶのスープ春雨 P23
しそチーズつくねの甘酢あん P24
鮭のアクアパッツァ P25
ぶりとごぼうのバターしょうゆ煮 P26
さばの梅みそ煮 P27
まいたけたっぷり親子丼 P29

さばのみそ煮キー

豚肉とごぼうのしょうが焼き P51
タンドリーかじき P54
鮭のちゃんちゃん焼き P55

麺類を作る

まぜ技
ユニット

ナポリタン風パスタキー

もちもちナポリタン P30
明太子カルボナーラ P31

シーフードのクリームパスタキー

えびのトマトクリームパスタ P32
野菜あんかけうどん P33

汁ものを作る

まぜ技
ユニット

野菜たっぷりスープ春雨キー

えのきと大根の梅スープ P34
ざくざくかぼちゃのスープ P35
小松菜と油揚げののりスープ P35

トムヤムクンキー

担担豆腐スープ P58
えびだんごスープ P59
すき焼きうどん P60

【煮る 30分】

自動や手動のキーを使って調理するホットクック。
この本では、「毎日どんどん使ってほしい」「メニューのレパートリーを増やしてほしい」という思いから、時短で作れるものから時間があるときにチャレンジできるメニューまで幅広く紹介しています。加熱時間別に分けているので、作るときの参考にお使いください。

*ここで紹介している自動調理メニューキーはHWシリーズのものです(一部HW10Eに対応しないキーもあり)。他機種は各レシピのメニューキーを参考にしてください。

30
〜
50
分【煮る】

混ぜずに煮る

30分 白菜と豚バラの重ね煮キー

トマト煮込みハンバーグ P61

混ぜて煮る

まぜ技
ユニット

35分 肉じゃがキー

中華風肉じゃが P38

鶏手羽先としいたけの台湾風煮込み P40

ドライカレー P41

鶏肉のピネガー煮 P43

45分 ビーフカレーキー

鶏肉といんげんの煮込み P62

鶏肉と大豆の煮もの P63

豚肉としし唐のトマト煮 P64

鶏肉ときのこのマスタードクリーム煮 P65

ルーロウハン P66

低温で加熱する

45分 温泉卵キー

温泉卵の温野菜サラダ P93

50分 手作り豆腐キー

手作り豆腐 明太ねぎだれ P92

1
時間以上【煮込む・発酵
& 低温調理をする】

混ぜて煮込む

まぜ技
ユニット

1時間5分 チキンと野菜のカレー(無水カレー)キー

スパイシーチキンカレー P45

1時間30分 スペアリブの煮こみキー

牛すね肉のカレー P46

スペアリブとれんこんの中華風煮 P68

1時間30分 牛すじの煮こみキー

牛すじポン酢 P76

混ぜずに煮込む

1時間10分 おかゆキー

中華がゆ P78

1時間35分 豚の角煮キー

東坡肉(トンボウロー) P72

2時間30分 さんまの骨までやわらか煮キー

さんまの韓国風柔らか煮 P70

3時間 五目豆キー

ゆで大豆 P74

発酵する

まぜ技
ユニット

6時間 ヨーグルトキー

豆乳ヨーグルト ブルーベリーソース P96

●ホットクックの仲間

ホットクックには、現在容量別に下記の3種類のラインナップがあります。



KN-HW24F

容量2.4ℓ。2～6人用。
大人数の家族や、まとめ作りなどをよくする
家庭に向いています。



KN-HW16F

容量1.6ℓ。2～4人用。
本書で使用した機種
です。幅広い家族構成、
年齢層にマッチ。



KN-HW10E

容量1.0ℓ。1～2人用。
コンパクトでひとり暮らしのかたにも。
2段調理も可能です。



*ホットクックの機種の詳細、使い方については、取扱説明書か、オフィシャルサイトをご覧ください。 <https://jp.sharp/hotcook>

●本書の見方

本書では[KN-HW16F]を使用し、2人分のレシピを基準としています。ただし、容量2.4ℓの機種を使用する場合は、メニューにより、材料の分量を倍量(4人分)にして調理してください([倍量]アイコンのメニュー参照)。また、容量1.0ℓの機種では一部お作りいただけないメニューがあります。ご了承ください。

※調理時間はおおよその目安です。機種や食材の種類、分量等によって変わることがあります。

加熱時間

スタートキーを押してから加熱時間を行っています(加熱時間は設定した自動調理メニューの目安時間となるため、本書のメニューでは多少時間が変わるものもあります)。【手動】調理の場合は、設定した時間に加え、調理に適した温度になるまでの時間がかかります。【+】がついているものは、加熱時間のほかに、下ゆでや延長加熱などの時間がかかることを表します。

使用メニューキー

レシピごとにどのメニューキーを使って調理するのかを示しています。手動の場合は、カテゴリと設定時間も示しています。

操作手順の対応表

実際にキーを押す手順を機種ごとに示しています。お手持ちの機種でどのキーを使用するかは、ここを参考にしてください。



アイコン

*機能の詳細はP8～11の〈ホットクックでできること〉も参照してください。



【自動調理メニュー】キーで調理できるメニューを示しています。



【手動】キーで加熱時間などを設定して作るメニューを示しています。



本体に【まぜ技ユニット】をセットして調理するメニューを示しています。



水やだし汁を加えずに調理できるメニューを示しています。



【予約調理】ができるメニューを示しています。



付属の【蒸しトレイ】を使用して調理するメニューを示しています。



容量2.4ℓの機種で作るとき、表示レシピの倍量にしないと作れないメニューを示しています(このマークのメニューは2.4ℓの機種では2人分を作ることができません)。

レシピの決まり

- 小さじ1は5ml、大さじ1は15ml、1カップは200mlです。1ccは1mlです。
- 食材を洗う、皮をむくなどの基本的な下ごしらえは省いています。適宜行ってください。
- 調味料について、しょうゆは濃口しょうゆ、砂糖は上白糖、小麦粉は薄力粉、酒は日本酒、バターは食塩不使用のものを使っています。
- だし汁は昆布とかつお削り節でとったものを使っています。市販の顆粒状やパック入りのものを使う場合は、パッケージの表示に従ってください。
- 食材の重量や水分量、切り方などの誤差により、仕上がりに若干の変化が出る場合があります。加熱が終了したら、必ず仕上がりを確認し、加熱がたりないときは適宜加熱の延長などの作業を行ってください。

パート 1

ホットクックで 毎日のおかず

肉や魚が主役のボリュームおかずや、野菜たっぷりの副菜、ランチにも便利なうどんやパスタ料理、あるとうれしいスープのレシピを一挙に紹介。加熱時間 20 分以内で完成する気軽なひと皿から、長めに煮込んでおいしい料理まで、冷蔵庫にある食材や、今日の気分でチョイスできる、37 のレシピです。



粒マスタードが、ケチャップ味をキリッと引き締めます。

材料 2人分

鶏もも肉(から揚げ用)…300g

ピーマン(縦半分に切る)…4個

玉ねぎ(幅3cmのくし形切り)

……1/2個(約100g)

にんにくのみじん切り…1かけ分

塩……小さじ1/2

こしょう……少々

小麦粉…適宜

オリーブオイル…大さじ1

〈合わせ調味料〉

トマトケチャップ…大さじ3

酒…大さじ1

粒マスタード…小さじ2

下準備

・鶏肉に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。

作り方

1 内鍋にオリーブオイル、にんにく、野菜、鶏肉の順に入れ、合わせ調味料の材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【八宝菜】**で加熱する。全体を混ぜる。

**鶏肉とピーマンの
ケチャップ炒め**

加熱時間
20分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷八宝菜▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：

自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート





甘みそ味に、カレー粉の香りをプラス。ご飯がすすむ！

材料 2人分

豚バラ薄切り肉(長さを3等分に切る)

…200g

なす(乱切り)…3個

しょうがのみじん切り…1かけ分

ごま油…大さじ½

〈合わせ調味料〉

みそ…大さじ1½

酒…大さじ1

砂糖…大さじ½

カレー粉…小さじ1

しょうゆ…小さじ½

作り方

1 内鍋にごま油を入れ、なすを加えてさっと混ぜる。しょうが、豚肉の順に入れ、合わせ調味料の材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【八宝菜】**で加熱する。加熱後、全体を混ぜる。

豚肉となすの カレーみそ炒め

加熱時間
20分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷八宝菜▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：

自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート





ケチャップとソースでこっくり味に。こしょうをきかせて。

材料 2人分

豚こま切れ肉…200g
ズッキーニ(長さを3等分に切って4つ割り)
…1本(約200g)
エリンギ(横半分に切って4つ割り)
…1パック(約100g)
塩…少々
粗びき黒こしょう…適宜
片栗粉…小さじ1/2
バター…10g
(バーベキューソース)
にんにくのすりおろし…1/2かけ分
トマトケチャップ、ウスターソース、
酒…各大さじ1 1/2
砂糖…小さじ1

下準備

・豚肉に塩、粗びき黒こしょう少々をふり、片栗粉をもみ込む。

作り方

1 内鍋にバター、豚肉、野菜の順に入れ、バーベキューソースの材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【八宝菜】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、粗びき黒こしょう少々をふる。

豚肉とズッキーニの バーベキュー炒め

加熱時間
20分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷八宝菜▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：

自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート





オイスターソースのうまみがきいた、青椒肉絲風。

チンジャオロースー

材料 2人分

牛こま切れ肉…200g
 さやいんげん(長さを3等分に切る)…100g
 パプリカ(赤・横半分、縦に幅1cmに切る)
 …1/2個(約75g)
 にんにくのみじん切り…1かけ分
 ごま油…大さじ1
 〈下味〉
 | 酒、しょうゆ、粗びき黒こしょう、
 | 片栗粉…各小さじ1
 〈合わせ調味料〉
 | しょうゆ、オイスターソース…各小さじ2
 | 砂糖…小さじ1/2
 〈仕上げ〉
 | 白いりごま…小さじ1/2

下準備

・牛肉に片栗粉以外の下味の材料をもみ込み、片栗粉をふってなじませる。

作り方

1 内鍋にごま油、にんにく、野菜、牛肉の順に入れ、合わせ調味料の材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【八宝菜】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、白ごまをふる。

牛肉といんげん、 パプリカの オイスター炒め

加熱時間 **20分**

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷八宝菜▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：

自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート





えびチリに厚揚げをプラス。食べごたえもバッチリです。

材料 2人分

むきえび…200g
厚揚げ(幅1.5cmの一口大に切る)
…1枚(約250g)
ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{4}$ 本(約25g)
しょうがのみじん切り…1かけ分
塩、粗びき黒こしょう…各少々
サラダ油…大さじ1
〈合わせ調味料〉
水… $\frac{1}{4}$ カップ
トマトケチャップ…大さじ3
酒…大さじ1
オイスターソース、片栗粉
…各小さじ1
トウバンジャン
豆板醤…小さじ $\frac{1}{2}$

下準備

・むきえびは背に切り込みを入れ、
背わたを取り、塩、粗びき黒こし
ょうをふる。

作り方

1 内鍋にサラダ油、しょうが、
ねぎ、えび、厚揚げの順に入れる。
合わせ調味料の材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、
自動調理メニュー【八宝菜】で加
熱する。全体を混ぜて器に盛り、
ねぎのみじん切り少々(分量外)を散
らす。

えびと厚揚げの ピリ辛炒め

加熱時間
20分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷八宝菜▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：

自動▷煮物 2-13 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20 ▷スタート



いわしの酒蒸し

加熱時間
10分



たっぷりの香味野菜をのせて、さっぱりといただきます。



魚から出るうまみを閉じこめるため、蒸しトレイにオープン用シートを敷いて蒸す。

材料 2人分

いわし…4尾

A | 水…3カップ

| 塩…大さじ1

昆布(4×4cm)…1枚

酒…大さじ2

〈トッピング〉

| 万能ねぎ(小口切り)…2本

| みょうが(縦半分に切って横に薄切り)

…1個

ごま油…少々

下準備

- ・いわしの頭と内臓を除いて水洗いし、水けを拭く。ボールにAを入れて塩を溶かし、いわしを入れて15分ほどおき、水けを拭く。
- ・オープン用シートを25cm四方に切る。

作り方

1 蒸しトレイ(蒸し板)にオープン用シートを敷き、昆布、いわしの順にのせ、酒をかける。

2 内鍋を本体にセットして水2カップを入れ、**1**をのせてふたをし、**手動[蒸す(10分)]**で加熱する。汁ごと器に盛り、トッピングをのせ、ごま油をかける。

HWシリーズ：手動で作る▷蒸す▷10分▷スタート

HW10E：手動で作る▷蒸す▷10分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：

手動▷蒸し物4▷10分

HT99A：手動▷蒸し物2▷10分





鶏肉は切らずに加熱して、ふっくら仕上げます。しょうがをきかせて。

材料 2人分

鶏もも肉…1枚(約300g)
 万能ねぎ(長さ5cmに切る)…1/2束
 しょうがの細切り…2かけ分
 〈合わせ調味料〉
 しょうゆ、みりん、酒
 …各大さじ1

作り方

- 1** 内鍋に合わせ調味料の材料を入れて混ぜ、鶏肉を皮を下にして入れる。しょうがのをせる。
- 2** 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【いわしの梅煮】**で加熱する。
- 3** あいているところに万能ねぎを加え、ふたをして**加熱を延長(1分)**する。鶏肉を食べやすく切って器に盛り、しょうがのをせ、万能ねぎを添える。

鶏肉の しょうが照り煮

加熱時間
20分+

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



肉だんごとかぶの スープ春雨

加熱時間 **20** 分+



あっさり塩味。かぶは大きめに切って食感を残して。

材料 2人分

豚ひき肉…250g

かぶの身(皮をむいて4つ割り)

…2個(約200g)

かぶの葉(長さ4cmに切る)

…1個分(約50g)

春雨(乾燥) …20g

A ザーサイ(びん詰・みじん切り)…30g

卵…1個

片栗粉…大さじ1

塩…小さじ1/3

粗びき黒こしょう…少々

片栗粉…適宜

〈煮汁〉

だし汁…2カップ

酒…大さじ1

塩…小さじ1/3

〈仕上げ〉

ごま油、粗びき黒こしょう

…各少々

下準備

・ボールにひき肉とAを入れてよく練り混ぜる。4等分して丸め、片栗粉を薄くまぶす。

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、肉だんごを間をあけて入れる。すきまにかぶの身を入れ、春雨を広げてのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【いわしの梅煮】**で加熱する。

3 肉だんごをくずさないようにそっと混ぜる。あいたところにかぶの葉を入れ、**加熱を延長(5分)**する。器に盛り、ごま油、粗びき黒こしょうをふる。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



中からチーズがとろり。甘酢あんをたっぷりからめてどうぞ。

しそチーズ つくねの 甘酢あん

加熱時間
20分

材料 2人分

〈肉だね〉

鶏ひき肉…300g

A 小麦粉…大さじ 1

塩…小さじ 1/2

粗びき黒こしょう…少々

卵…1 個

スライスチーズ…2 枚

青じその葉…4 枚

サラダ油…大さじ 1/2

〈甘酢あん〉

水…大さじ 2

酒、酢、砂糖…各大さじ 1

しょうゆ…小さじ 2

片栗粉…小さじ 1

下準備

・ボールにひき肉と A を入れてよく練り混ぜ、卵を加えて混ぜる。

作り方

1 内鍋にサラダ油を入れ、肉だねの 1/2 量を広げ入れる。縁を 2cm ほど残してチーズ、青じその順にそれぞれちぎりながら広げ入れる。残りの肉だねをのせて広げ、形を整える。甘酢あんの材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【いわしの梅煮】で加熱する。フライ返しなどで取り出し、上下を返して器に盛る。食べやすく切り、内鍋に残ったあんをかける。



HW シリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外 (HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



切り身魚でできるごちそうおかずです。魚介のうまみたっぷり。

材料 2人分

生鮭の切り身…2切れ(約240g)
 あさり(殻つき・砂出ししたもの)
 …150g
 玉ねぎ(縦に薄切り)… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
 プチトマト(縦半分に切る)…10個
 にんにくの薄切り… $\frac{1}{2}$ かけ分
 レモン(国産)の輪切り…2枚
 塩…小さじ $\frac{1}{2}$
 オリーブオイル…大さじ1
 A 白ワイン…大さじ1
 粗びき黒こしょう…少々
 〈仕上げ〉
 パセリのみじん切り…適宜

下準備

・鮭に塩をふって5分ほどおき、
 水けを拭く。
 ・あさはり殻と殻をこすり合わせ
 てよく洗う。

作り方

1 内鍋にオリーブオイルを入れ、
 にんにく、野菜、鮭、あさり、レ
 モンの順に加える。Aを順にふる。

2 本体にセットしてふたをし、
自動調理メニュー【いわしの梅煮】
 で加熱する。器に盛り、パセリを
 ふる。

鮭の アクアパッツア

加熱時間
20分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



材料 2人分

ぶりの切り身…2切れ(約220g)

ごぼう(長さ8cmの棒状に切る)

…½本(約75g)

塩…小さじ½

〈煮汁〉

水…¼カップ

酒…大さじ2

砂糖、みりん、しょうゆ

…各大さじ1

バター…10g

〈仕上げ〉

粗びき黒こしょう…少々

下準備

- ・ぶりに塩をふって10分ほどおき、さっと水洗いして水けを拭く。
- ・ごぼうをさっと水にさらし、水けをきる。
- ・オープン用シートを内鍋の口径に合わせて丸く切り、中央に穴をあけ、落としふたを作る。

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、ぶりを並べ、あいているところにごぼうを入れる。オープン用シートで落としふたをする(P27下写真参照)。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【いわしの梅煮】**で加熱する。加熱後、バターを加えてからめる。器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

パート1 毎日のおかず・主菜

加熱時間
20分

ぶりとごぼうの バターしょうゆ煮



こっくり味の煮魚。

バターは香りを生かしたいから、仕上げに加えます。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート

さばの 梅みそ煮

加熱時間
20分



いつものみそ煮に、
梅干しの酸味を加えてさっぱりと。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート

材料 2人分

さばの切り身(皮目に浅い切り目を
2本入れる)…2切れ(約220g)

長いも(皮をむき幅1cmの輪切り)
…100g

梅干し(種を除いてちぎる)…1個
塩…小さじ1/3

〈煮汁〉

水…1/4カップ
酒、みりん…各大さじ2
みそ…大さじ1
砂糖…小さじ1

〈仕上げ〉

貝割れ菜(根元を切る)…1/4パック

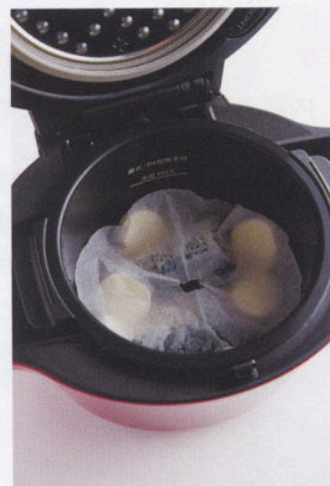
下準備

- ・さばに塩をふって10分ほどおき、さっと水洗いして水けを拭く。
- ・オープン用シートを内鍋の口径に合わせて丸く切り、中央に穴をあけ、落としふたを作る。

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、さばを並べ、あいているところに長いもを入れる。梅干しを散らし、オープン用シートで落としふたをする(下写真参照)。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【いわしの梅煮】**で加熱する。器に盛り、貝割れ菜を添える。



上面にもしっかり味が回るように、オープン用シートで落としふたをして加熱する。

カレー風味牛丼

加熱時間
20分

材料 2人分

牛こま切れ肉…200g
ねぎ(斜め薄切り) …1/4本(約25g)

〈下味〉

しょうゆ…小さじ1
片栗粉…小さじ1/2

〈煮汁〉

だし汁…1/2カップ
酒、しょうゆ…各大さじ1
オイスターソース、カレー粉
…各小さじ1
砂糖…小さじ1/2

温かいご飯…適宜

〈仕上げ〉

紅しょうが…適宜

下準備

・牛肉に下味の材料をもみ込む。

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、牛肉、ねぎの順に入れる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【八宝菜】**で加熱する。全体を混ぜる。器にご飯を盛ってかけ、紅しょうがを添える。



ちょっぴりスパイシーな牛丼。
カレーの香りが食欲をそそります。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷八宝菜▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-13 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20 ▷スタート



親子丼

まいたけたっぷり

加熱時間
20分+

材料 2人分

鶏もも肉(小・小さめの一口大に切る)

…1枚(約200g)

玉ねぎ(縦に薄切り)…1/4個(約50g)

まいたけ(細めに裂く)

…1/2パック(約50g)

溶き卵…2個分

三つ葉(長さ3cmに切る)…適宜

〈煮汁〉

だし汁…1/2カップ

しょうゆ、みりん…各大さじ1

砂糖…小さじ1/2

温かいご飯…適宜

〈仕上げ〉

七味唐辛子…少々

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、鶏肉、玉ねぎ、まいたけの順に入れる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【いわしの梅煮】**で加熱する。

3 全体を混ぜ、溶き卵を回し入れる。三つ葉を散らしてふたをし、**加熱を延長(2分)**する。器にご飯を盛ってのせ、七味唐辛子をふる。

溶き卵は後で加え、加熱を延長して
ふんわりと仕上げましょう。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷いわしの梅煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート

もちもち ナポリタン

加熱時間
20分

材料 2人分

スパゲティ(ゆで時間7分)…160g

ベーコン(幅3cmに切る)…2枚

ピーマン(縦半分、横に幅1cmに切る)

…2個

玉ねぎ(横に幅5mmに切る)

…1/4個(約50g)

マッシュルーム(幅5mmに切る)

…4個(約50g)

A 水…1 1/2カップ

バター…20g

塩…小さじ1/4

トマトケチャップ…大さじ4

〈仕上げ〉

粉チーズ、タバスコ®…各適宜

作り方

1 内鍋にAを入れ、スパゲティを半分に折って散らすように入れる。ベーコン、野菜の順に加え、ケチャップをかける。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【**ナポリタン風パスタ**】で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、粉チーズ、タバスコ®をふる。



麺を放射状に散らして入れることで麺のくっつきを防ぐことができる。

パート1 毎日のおかず・麺



パスタの別ゆでなし！
もっちりとした食感が楽しめます。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷ナポリタン風パスタ▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷スープパスタ▷スタート

HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷めん類 5-2▷スタート

HT99A：手動▷煮物 1-1▷10分



ソースは後で加えます。
余熱でほどよくとろり。

明太子 カルボナーラ

加熱時間
20分

材料 2人分

スパゲティ(ゆで時間7分)…160g

しめじ(小房に分ける)

…1パック(約100g)

A 水…1½カップ

バター…20g

塩…小さじ½

〈明太子ソース〉

卵…1個

粉チーズ、牛乳…各大さじ2

辛子明太子(薄皮を除いてほぐす)

…40g

粗びき黒こしょう…少々

〈仕上げ〉

青じその葉(せん切り)…10枚

粗びき黒こしょう…少々

作り方

1 内鍋にAを入れ、スパゲティを半分に折って散らすように入れる。しめじを加える。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【ナポリタン風パスタ】で加熱する。

3 明太子ソースの材料を加えてよく混ぜる。器に盛り、青じそのせ、粗びき黒こしょうをふる。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷ナポリタン風パスタ▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷スープパスタ▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷めん類 5-2▷スタート

HT99A：手動▷煮物 1-1▷10分

えびの トマトクリーム パスタ

加熱時間
20分

材料 2人分

- ペンネ(ゆで時間9分) …120g
むきえび…200g
A カットトマト缶詰(400g入り)
…½缶
にんにくのみじん切り
…1 かけ分
赤唐辛子(半分にちぎり種を除く)
…1 本
水…½カップ
オリーブオイル…大さじ 2
白ワイン…大さじ 1
塩…小さじ¾
粗びき黒こしょう…少々
牛乳…大さじ 2
〈仕上げ〉
粗びき黒こしょう…少々

下準備

・むきえびは背に切り込みを入れ、
背わたを取る。

作り方

- 1 内鍋にAを入れて混ぜ、ペンネ、えびを加える。
- 2 本体にセットしてふたをし、
自動調理メニュー【シーフードの
クリームパスタ】で加熱する。
- 3 牛乳を加えて混ぜ、器に盛り、
粗びき黒こしょうをふる。



仕上げに牛乳を加えた、
まろやかなトマトソースパスタ。



HWシリーズ:

メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷シーフードのクリームパスタ▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷スープパスタ▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷めん類 5-1 ▷スタート

HT99A:自動▷めんゆで 4-5 ▷スタート



野菜あんかけ うどん

加熱時間
20分

材料 2人分

冷凍うどん(または煮込み用ゆでうどん)
…2玉
さつま揚げ(縦半分に切り、幅3mmに切る)
…1枚
にんじん(長さ4cmの細切り)
…1/4本(約40g)
大根(長さ4cmの細切り)…100g
生しいたけ(幅5mmに切る)…2個

〈煮汁〉

だし汁…3カップ
片栗粉…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ1
塩…小さじ1/2

〈仕上げ〉

万能ねぎ(斜め切り)…2本

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、万能ねぎ以外の材料を入れる。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【シーフードのクリームパスタ】で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、万能ねぎをのせる。

ほっとするやさしい味。

とろみのついた汁で、体がほかほかします。



HWシリーズ:

メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷シーフードのクリームパスタ▷スタート

HW10E:

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B): 自動▷めん類 5-1 ▷スタート

HT99A: 自動▷めんゆで 4-5 ▷スタート



梅干しの酸味が味の引き締め役。

材料 2人分

えのきだけ(長さ3cmに切る)…1袋(約100g)
大根(薄いいちょう切り)…100g
にんじん(薄半月切り)…1/4本(約40g)
春雨(乾燥)…15g

〈煮汁〉

梅干し(種を除いてちぎる)…1個
水…2カップ
鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2

〈仕上げ〉

パクチー(葉を摘み、茎は小口切り)…少々
ごま油…小さじ1

作り方

- 1 内鍋に煮汁の材料と、パクチー以外の野菜、春雨を入れる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【野菜たっぷりスープ春雨】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、パクチーをのせ、ごま油をかける。

えのきと大根の梅スープ

加熱時間
20分



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷野菜たっぷりスープ春雨▷スタート
HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷スープ▷パスタ▷スタート
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷めん類 5-1▷スタート
HT99A:自動▷めん類 4-5▷スタート

パート1 毎日のおかず・スープ



桜えびの香りがふわりと広がります。

材料 2人分

キャベツの葉(一口大に切る)…2枚(約100g)
厚揚げ(幅7mmの一口大に切る)…1/2枚(約130g)
桜えび…大さじ2

〈煮汁〉

だし汁…2カップ
塩…小さじ1/4

〈仕上げ〉

白いりごま…小さじ1

作り方

- 1 内鍋に煮汁の材料と、白ごま以外の材料を入れる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**手動【スープ(8分)】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、白ごまをふる。

キャベツと厚揚げのスープ

加熱時間
8分



HWシリーズ:手動で作る▷スープを作る▷まぜない▷8分
HW10E:手動で作る▷スープを作る▷まぜない▷8分
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):手動▷カレー・スープ1-2(まぜない)▷8分
HT99A:手動▷煮物1-2(まぜない)▷8分



口の中に磯の香りが広がります。

かぼちゃの甘みがやさしい和風味。

材料 2人分

小松菜(長さ4cmに切る)…1½わ(約100g)

油揚げ(縦半分に切って細切り)…1枚

〈煮汁〉

だし汁…2カップ

しょうゆ…小さじ1

塩…小さじ½

〈仕上げ〉

焼きのり(全形・ちぎる)…½枚

作り方

1 内鍋に煮汁の材料と、小松菜、油揚げを入れる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【野菜たっぷりスープ春雨】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、のりをのせる。

小松菜と油揚げののりスープ

加熱時間
20分

材料 2人分

かぼちゃ(幅3mmの一口大に切る)…200g

玉ねぎ(みじん切り)…¼個(約50g)

〈煮汁〉

だし汁…1½カップ

塩…小さじ½

粗びき黒こしょう…少々

作り方

1 内鍋に煮汁の材料と、野菜を入れる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【野菜たっぷりスープ春雨】**で加熱する。全体を混ぜる。

ざくざくかぼちゃのスープ

加熱時間
20分



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷野菜たっぷりスープ春雨▷スタート
HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷スープパスタ▷スタート
HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B):自動▷めん類 5-1▷スタート
HT99A:自動▷めんゆで 4-5▷スタート



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷野菜たっぷりスープ春雨▷スタート
HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷めん類▷スープパスタ▷スタート
HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B):自動▷めん類 5-1▷スタート
HT99A:自動▷めんゆで 4-5▷スタート



くたくたキャベツは、甘みが倍増。

材料 2人分

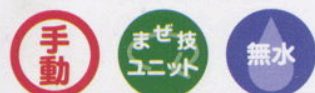
キャベツ(一口大に切る)…300g
ツナ缶詰(70g入り)…1缶
オリーブオイル…大さじ1
塩…小さじ¼
粗びき黒こしょう…少々
(仕上げ)
| 粉チーズ…小さじ½

作り方

- 1 内鍋にオリーブオイルを入れ、キャベツ、ツナ(缶汁ごと)の順に加える。塩、粗びき黒こしょうをふる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**手動【煮物(15分)】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、粉チーズをふる。

キャベツとツナのオイル煮

加熱時間
15分



HWシリーズ: 手動で作る▷煮物を作る▷まぜる▷15分▷スタート
HW10E: 手動で作る▷煮物を作る▷まぜる▷15分▷スタート
HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B): 手動▷煮物2-1(まぜる)▷15分
HT99A: 手動▷煮物1-1(まぜる)▷15分

パート1 毎日のおかず・副菜



野菜とじゃこをシンプルな味つけで。

材料 2人分

グリーンアスパラガス(長さ5cmの斜め切り)
…3本(約50g)
パプリカ(赤・一口大の乱切り)…1個(約150g)
ちりめんじゃこ…20g
(煮汁)
水…¼カップ
酒…大さじ1
サラダ油…小さじ1
しょうゆ…小さじ½
塩…小さじ¼

作り方

- 1 内鍋に煮汁の材料と、じゃこ、野菜を入れる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**手動【煮物(5分)】**で加熱する。全体を混ぜる。

アスパラとパプリカのじゃこ煮

加熱時間
5分



HWシリーズ: 手動で作る▷煮物を作る▷まぜる▷5分▷スタート
HW10E: 手動で作る▷煮物を作る▷まぜる▷5分▷スタート
HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B): 手動▷煮物2-1(まぜる)▷5分
HT99A: 手動▷煮物1-1(まぜる)▷5分



卵といもをいっしょに蒸せばラクチン。

材料 2～3人分

じゃがいも(一口大に切る)…2個(約300g)
ゆでたこの足(薄切り)…100g
卵…2個

〈ドレッシング〉

玉ねぎ(みじん切り)…¼個(約50g)
パセリのみじん切り…大さじ3
オリーブオイル…大さじ2
レモン汁…小さじ2
塩…小さじ½
粗びき黒こしょう…少々

下準備

・ドレッシングの材料を混ぜる。

作り方

- 1 内鍋に水2カップを入れ、蒸しトレイ(蒸し板)をセットする。卵をのせ、横にじゃがいもをオープン用シートにのせて置く。
- 2 本体にセットしてふたをし、**手動【蒸す(20分)】**で加熱する。卵は冷水につけてさまし、殻をむいて一口大に切る。
- 3 ボールにじゃがいも、たこを入れ、ドレッシングを加えて混ぜる。卵を加えてさっと混ぜる。

HWシリーズ：手動で作る▷蒸す▷20分▷スタート

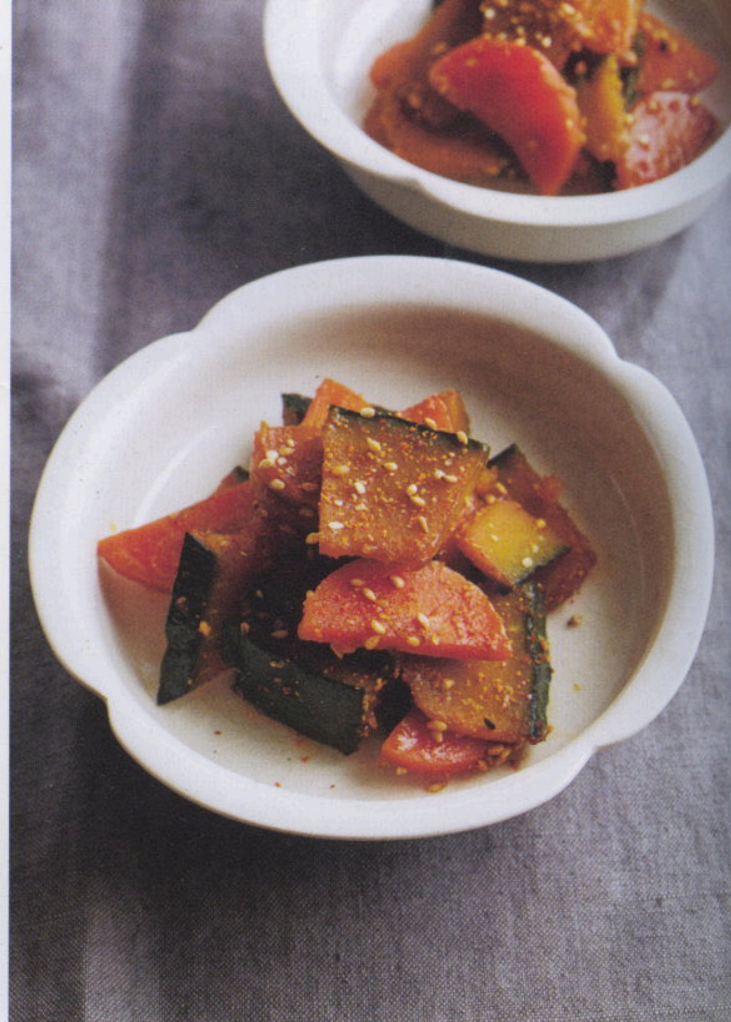
HW10E：手動で作る▷蒸す▷20分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷蒸し物4▷20分

HT99A：手動▷蒸し物2▷20分

じゃがいもとたこ、卵のホットサラダ

加熱時間
20分



定番の甘辛味にごまと七味をプラス。

材料 2人分

かぼちゃ(幅5mmの一口大に切る)…220g
にんじん(幅5mmの半月切り)…½本(約75g)
ごま油…大さじ½

A しょうゆ、酒…各大さじ1
砂糖…大さじ½

〈仕上げ〉

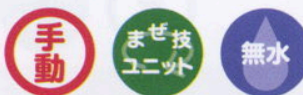
白いりごま…大さじ½
七味唐辛子…少々

作り方

- 1 内鍋にごま油を入れ、野菜、Aを入れてさっと混ぜる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**手動【炒める(5分)】**で加熱する。白ごま、七味唐辛子を加えてさっと混ぜる。

かぼちゃとにんじんのきんぴら

加熱時間
5分



HWシリーズ：手動で作る▷炒める▷5分▷スタート

HW10E：手動で作る▷炒める▷5分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷煮物2-1(まぜる)▷5分

HT99A：手動▷煮物1-1(まぜる)▷5分



下味に片栗粉を加えれば、肉は柔らか、味もよくからみます。

材料 2人分

牛こま切れ肉…200g
 じゃがいも(4等分に切る)
 …2個(約260g)
 にんじん(大きめの乱切り)
 …1/2本(約75g)
 ねぎ(幅1cmの斜め切り)
 …1/2本(約50g)
 にんにくのみじん切り…1かけ分
 〈下味〉
 しょうゆ、片栗粉…各小さじ1
 粗びき黒こしょう…少々
 ごま油…大さじ1
 〈合わせ調味料〉
 水…1/4カップ
 しょうゆ、酒…各大さじ1
 砂糖…小さじ2
 オイスターソース…小さじ1

下準備

・牛肉に下味の材料をもみ込む。

作り方

1 内鍋にごま油を入れ、にんにく、野菜、肉の順に加え、合わせ調味料の材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【肉じゃが】**で加熱する。全体を混ぜる。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-1 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-1 ▷スタート

中華風肉じゃが

加熱時間
35分



シンプルな味つけで肉と野菜のうまみを堪能。スープも絶品。

材料 2人分

豚肩ロース肉(とんカツ用・半分に切る)

…2枚(約250g)

キャベツ(しんをつけたまま4等分の

くし形切り)… $\frac{1}{4}$ 個(約300g)

玉ねぎ(しんをつけたまま4等分の

くし形切り)… $\frac{1}{2}$ 個(約100g)

にんにく(半分に切ってつぶす)…1かけ

塩…小さじ $\frac{1}{2}$

粗びき黒こしょう…少々

〈煮汁〉

ローリエ…1枚

水…1カップ

白ワイン…大さじ2

塩…少々

〈仕上げ〉

オリーブオイル、粒マスタード

…各適宜

下準備

・豚肉に塩、粗びき黒こしょうをすり込む。

作り方

1 内鍋にキャベツを入れ、間に豚肉をはさむように入れる。あいいているところに玉ねぎ、にんにくを入れ、煮汁の材料を加える。

2 本体にセットしてふたをし、**手動【煮物(35分)】**で加熱する。器に盛り、オリーブオイルをかけ、粒マスタードを添える。

豚肉とキャベツの ポトフ

加熱時間 **35分**

HWシリーズ：手動で作る▷煮物を作る▷まぜない▷35分

HW10E：手動で作る▷煮物を作る▷まぜない▷35分

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷煮物2-2(まぜない)▷35分

HT99A：手動▷煮物1-2(まぜない)▷35分

手動



バジルがふわりと香ります。ビールにもご飯にもよく合う！

材料 2人分

鶏手羽先…6本(約350g)

生しいたけ(半分に切る)…100g

にんにく(半分に切ってつぶす)

…3かけ

赤唐辛子(半分に折って種を除く)…1本

〈煮汁〉

ごま油、みりん…各大さじ2

しょうゆ…大さじ1½

酒…大さじ1

砂糖…小さじ1

〈仕上げ〉

バジルの葉…20g

作り方

1 内鍋に手羽先、にんにく、しいたけ、赤唐辛子を入れ、煮汁の材料を加える。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【肉じゃが】で加熱する。加熱後、全体を混ぜ、バジルを入れてさっと混ぜる。

**鶏手羽先と
しいたけの
台湾風煮込み**

加熱時間
35分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-1 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-1 ▷スタート





刻んだ野菜をたっぷり入れた、あっさりめのカレーです。

材料 2人分

合いびき肉…300g
 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個(約100g)
 ブチトマト(縦半分に切る)…8個
 ピーマン(1cm四方に切る)…3個
 しょうがのすりおろし…1かけ分
 にんにくのすりおろし…1かけ分
 A | カレー粉…大さじ1
 | 塩…小さじ1
 B | トマトケチャップ…大さじ1
 | ウスターソース…小さじ1

温かいご飯…適宜

作り方

1 内鍋にひき肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。しょうが、にんにく、野菜をのせ、Bをかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【肉じゃが】**で加熱する。全体を混ぜ、器にご飯を盛ってかける。

ドライカレー

加熱時間
35分

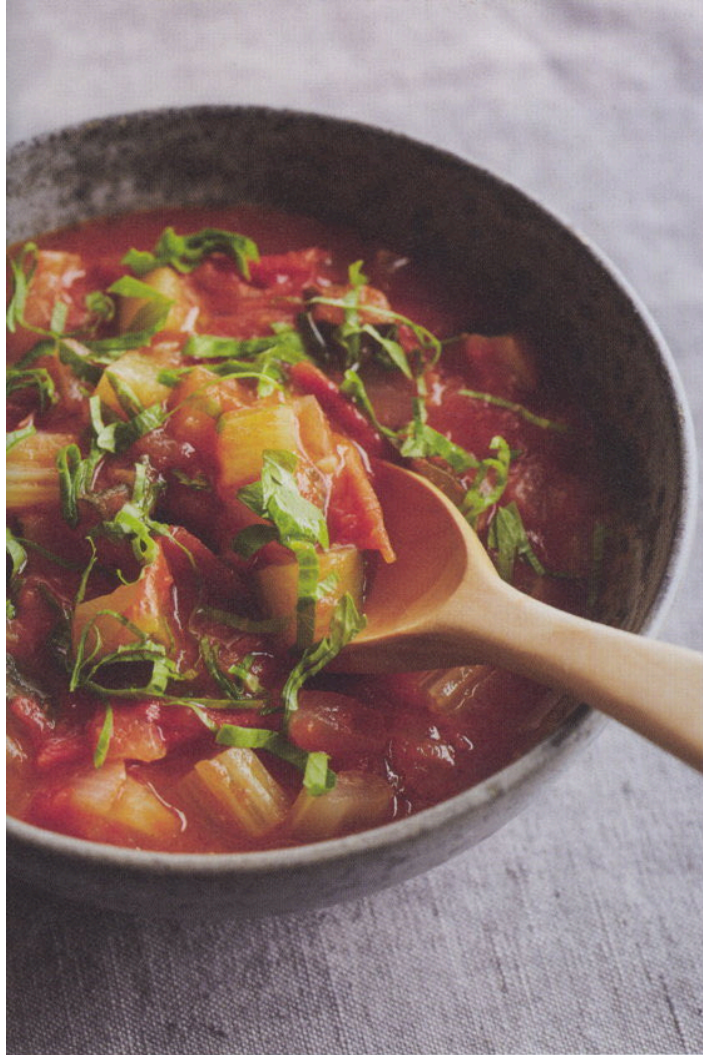
HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

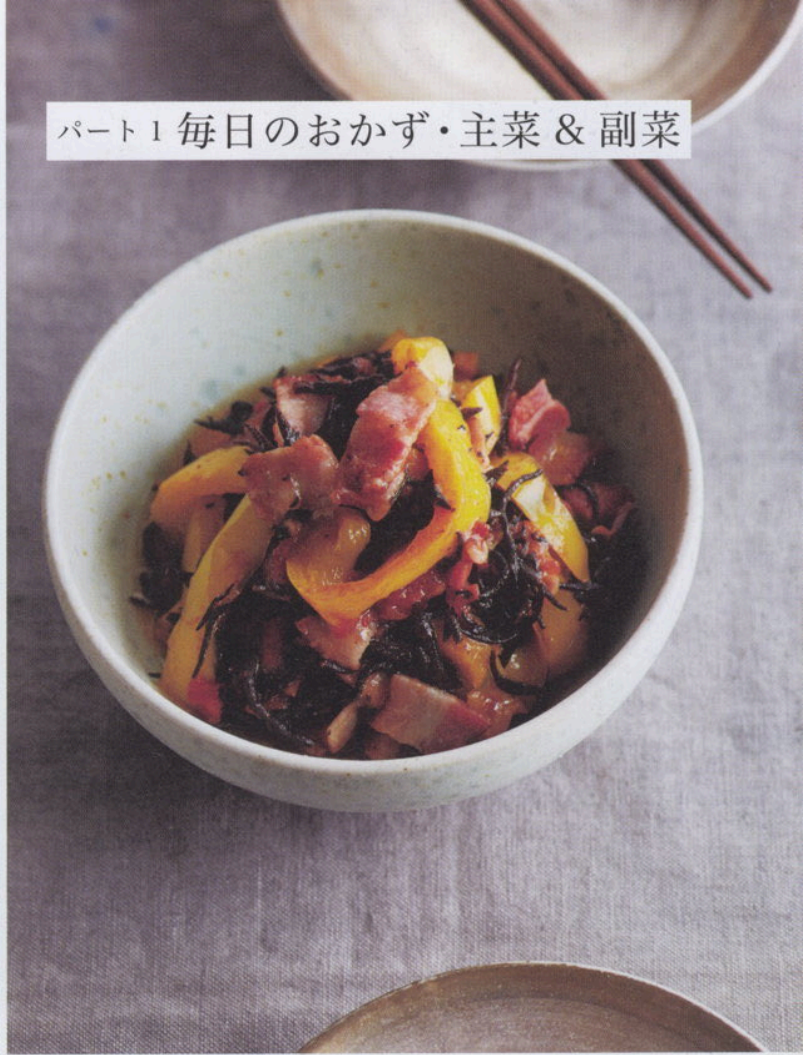
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-1 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-1 ▷スタート





野菜の水分だけで、うまみ満載。



ひじきを洋風に。もどさなくていいからラク！

材料 2人分

トマト(一口大に切る)…2個(約260g)
玉ねぎ(1cm四方に切る)…½個(約100g)
セロリ(1cm角に切る)…½本(約75g)
ズッキーニ(1cm角に切る)…½本(約100g)
にんにくのみじん切り…½かけ分
A ローリエ…1枚
白ワイン、オリーブオイル…各大さじ1
塩…小さじ½
粗びき黒こしょう…少々

〈仕上げ〉

セロリの葉(せん切り)…適宜

作り方

1 内鍋ににんにく、野菜を入れ、Aを加える。

2 本体にセットしてふたをし、**手動【スープ(35分)】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、セロリの葉を散らす。

ミネストローネ

加熱時間
35分

材料 2人分

パプリカ(黄・縦半分に切り、縦に幅1cmに切る)…1個
芽ひじき(水洗いする)…15g
ベーコン(幅1cmに切る)…4枚
カットトマト缶詰(400g入り)…½缶
塩…小さじ½
オリーブオイル…大さじ½

下準備

・オーブン用シートを50×30cmに切る。

作り方

1 蒸しトレイ(蒸し板)にオーブン用シートを敷き(P43写真参照)、カットトマト、ひじき、塩を入れてさっと混ぜる。パプリカ、ベーコンの順にのせ、オーブン用シートをたたむように口を閉じ、ホッチキスなどで止める。

2 内鍋を本体にセットして水2カップを入れ、1をのせてふたをし、**手動【蒸す(35分)】**で加熱する。オリーブオイルを加えて混ぜる。

パプリカとひじき、ベーコンのトマト煮

加熱時間
35分



HWシリーズ：手動で作る▷スープを作る▷まぜる▷35分▷スタート

HW10E：手動で作る▷スープを作る▷まぜる▷35分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷煮物2-1(まぜる)▷35分

HT99A：手動▷煮物1-1(まぜる)▷35分

HWシリーズ：手動で作る▷蒸す▷35分▷スタート

HW10E：手動で作る▷蒸す▷35分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷蒸し物4▷35分

HT99A：手動▷蒸し物2▷35分



鶏スペアリブと 切り干し大根の 蒸し煮

加熱時間
35分

蒸し煮ならしっとり、ふっくら。

材料 2人分

鶏スペアリブ…10本(約200g)
切り干し大根…15g
しめじ(ほぐす)…1パック(約100g)
〈下味〉

しょうがのせん切り…1かけ分
しょうゆ…小さじ1

A 水…大さじ1

しょうゆ、みりん、酒…各小さじ2

下準備

- ・切り干し大根を水洗いして水けを絞る。
- ・鶏肉に下味の材料をからめる。
- ・オーブン用シートを50×30cmに切る。

作り方

- 1 蒸しトレイ(蒸し板)にオーブン用シートを敷き、切り干し大根、しめじを入れ、Aをかける。全体をさっと混ぜ、鶏肉をのせる。
- 2 内鍋に水2カップを入れて、1をのせ、オーブン用シートをたたむように口を閉じ、ホッチキスなどで止める。
- 3 本体にセットしてふたをし、**手動【蒸す(35分)】**で加熱する。



オーブン用シートで包んで加熱する。その際、蒸しトレイの高さからはみ出さないようにし、蒸気を逃がすようにすき間を作りながらホッチキスなどで止める。



HWシリーズ：手動で作る▷蒸す▷35分▷スタート

HW10E：手動で作る▷蒸す▷35分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷蒸し物4▷35分

HT99A：手動▷蒸し物2▷35分



酢で後味さっぱり。肉も柔らかです。

材料 2人分

鶏もも肉(小・4等分に切る)…2枚(約400g)
玉ねぎ(小・縦半分に切る)…2個(約200g)
にんにく(半分に切ってつぶす)…2かけ
塩…小さじ¾

粗びき黒こしょう…少々

A 白ワイン…大さじ2

白ワインビネガー(または酢)…大さじ1

バター…10g

砂糖…小さじ½

〈仕上げ〉

パセリのみじん切り…適宜

下準備

- ・鶏肉に塩、粗びき黒こしょうをふる。

作り方

- 1 内鍋に鶏肉とにんにく、野菜、Aを入れる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【肉じゃが】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、パセリを散らす。



鶏肉のビネガー煮

加熱時間
35分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷肉じゃが▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物2-1▷スタート

HT99A：自動▷煮物1-1▷スタート



バターが際立つ塩味仕立て。ねっとりとした里いもも絶品。

材料 2人分

鶏手羽元…5～6本(約360g)
里いも(小)…5～6個(約300g)
ねぎ(小口切り)…1本(約100g)
塩、粗びき黒こしょう…各適宜
A | 白ワイン、水…各大さじ2
バター…20g

下準備

・鶏手羽元に塩小さじ½、粗びき黒こしょう少々をふってもむ。
・里いもは皮をむき、塩適宜をふってもみ、水洗いして水けを拭く。

作り方

1 内鍋にねぎ、鶏手羽元、里いもの順に入れ、Aをかける。

2 本体にセットしてふたをし、**手動【煮物(1時間)】**で加熱する。塩少々、バターを加えて混ぜる。粗びき黒こしょう少々をふる。

**鶏手羽元と里いもの
塩バター煮**

加熱時間 **1時間**

HWシリーズ：手動で作る▷煮物を作る▷まぜない▷1時間▷スタート

HW10E：手動で作る▷煮物を作る▷まぜない▷1時間▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷煮物2-2(まぜない)▷1時間

HT99A：手動▷煮物1-2(まぜない)▷1時間





骨つき肉のうまみをじっくり煮出します。ルウを使わずにさっぱりと。

材料 2人分

鶏骨つきももぶつ切り肉…400g
 玉ねぎ(みじん切り)…1個(約200g)
 トマト(一口大に切る)…1個(約150g)
 しょうがのみじん切り…1かけ分
 にんにくのみじん切り…1かけ分
 赤唐辛子(半分にちぎり種を除く)…1本
 A プレーンヨーグルト…大さじ2
 カレー粉…大さじ1
 塩…小さじ1
 砂糖…小さじ½
 サラダ油…大さじ1

〈仕上げ〉

ゆで卵(幅1cmの輪切り)…2個
 パセリのみじん切り…少々

温かいご飯…適宜

作り方

1 内鍋にAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてもみ込む。しょうが、にんにく、野菜、赤唐辛子をのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【チキンと野菜のカレー(無水カレー)】**で加熱する。全体を混ぜ、**手動【煮詰める(5分)】**で加熱する。器にご飯を盛ってかけ、ゆで卵をのせ、パセリをふる。

スパイシー チキンカレー

加熱時間 **1時間+**

HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷チキンと野菜のカレー(無水カレー)▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷チキンと野菜のカレー(無水カレー)▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷カレー・スープ 1-1▷スタート

HT99A:自動▷煮物 1-14▷スタート





牛すね肉の カレー

加熱時間 1 時間 30 分

牛すね肉がとろけます。下味にカレー粉をプラスして臭みもなし。

材料 2 人分

牛すねかたまり肉(3cm角に切る)
…300g
にんじん(小・乱切り)…1 本(約 100g)
玉ねぎ(みじん切り)…½個(約 100g)
セロリ(みじん切り)…½本(約 80g)
しょうがのみじん切り…½かけ分
にんにくのみじん切り…½かけ分
カットトマト缶詰(400g 入り)…½缶
(下味)

赤ワイン…大さじ 2
カレー粉…小さじ 2
塩…小さじ ¾
粗びき黒こしょう…少々
サラダ油…大さじ 1
カレールウ(フレーク)
…大さじ 2 (約 20g)
温かいご飯…適宜

下準備

・牛肉に下味の材料をもみ込む。

作り方

1 内鍋にサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、野菜、トマト缶、牛肉、カレールウの順に加える。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【スペアリブの煮こみ】**で加熱する。全体を混ぜ、器にご飯を盛ってかける。



野菜の水分を上手に引き出してくれるから、水は加えなくてもOK。うまみの凝縮したカレーに。



HW シリーズ: メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷スペアリブの煮こみ▷スタート

HW10E: メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷牛すじの煮こみ▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B): 自動▷煮物 2-6 ▷スタート

HT99A: 自動▷煮物 1-7 ▷スタート

パート 2

冷凍 ミールキットが あれば

時間のあるときに、下ごしらえをした肉や魚と、
カットした野菜を冷凍したミールキットを作っておけば、
買い物に行けない日もおなか満足のおかずが完成！
冷凍なら3～4週間は日もちするから、食べたいタイミングで食べられるだけでなく、
冷凍することで味もしっかりしみて、おいしさも抜群です。

冷凍しておけばラクラクごはん！

冷凍ミールキットの作り方

下味をつけた肉や魚と、野菜は別の袋で冷凍します。肉や魚はコンパクトにまとめやすいし、野菜から水分が出たり、色が変わることもありません。

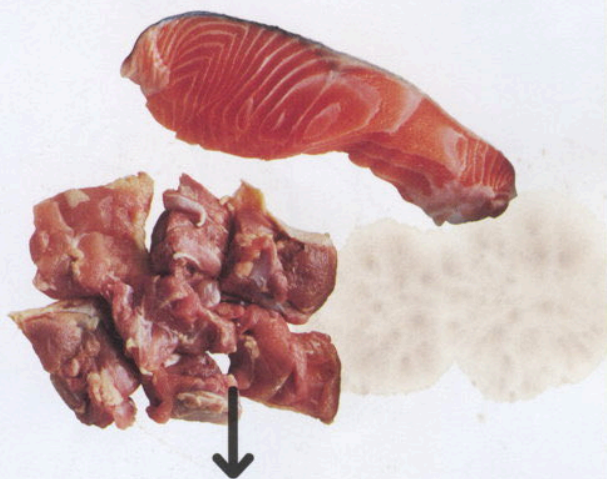
野菜は……



料理に応じて切り、
ポリ袋に入れて冷凍



肉や魚は……



下味をつけて
冷凍用保存袋へ



冷凍するときは、薄く平らにしてしっかり空気を抜き、真空に近い状態にして口を閉じるのがコツ。味が均一にしみ込むし、冷凍庫の中にすっきり納まり、解凍も早い。





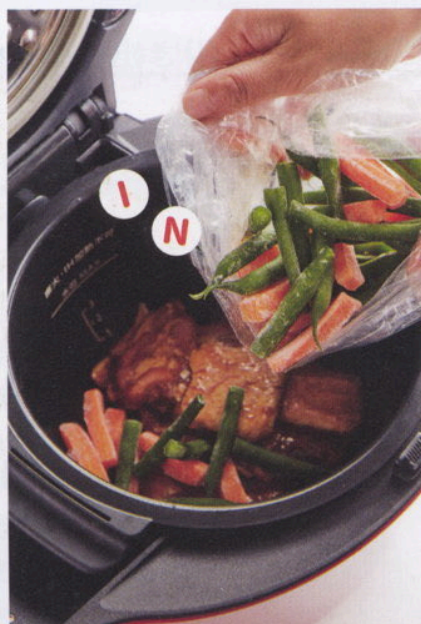
冷凍ミールキットの 使い方



1

水につけて半解凍

冷凍した肉や魚は、袋ごと水に 20 ～ 30 秒つけるか、20 秒ほど流水に当てて、手でほぐせるくらいの半解凍の状態にします。内鍋に入れるためにいくつか分割できればよいので、完全に解凍できていなくても大丈夫。冷蔵庫で数時間かけて自然解凍しても OK です。



2

内鍋に IN

1 を適当な大きさに割って内鍋に入れ、その上に冷凍した野菜を凍ったまま加えます。あとはそれぞれの自動調理キーで調理をスタートします。

※加熱後、仕上がりを確認して、適宜加熱の延長をしてください。

冷凍せずに調理することも可能です！

この本で紹介している冷凍ミールキットのレシピは、すべて冷凍せずにそのまま調理しても作れます。冷凍して味がしみ込むことを考慮した味つけになっているので、できれば肉や魚に下味をつけたあと、15 分ほどおいてから調理すると、よりおいしく仕上がります。



豚肉のうまみとあっさり塩味が、れんこんの甘みを引き出します。

材料 2人分

豚こま切れ肉…250g

れんこん(幅5mmの半月切り)…200g

A ねぎ(みじん切り)…¼本(約25g)

ごま油、酒…各大さじ1

塩、砂糖、片栗粉…各小さじ½

粗びき黒こしょう…少々

〈仕上げ〉

白いりごま…少々

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【回鍋肉】**で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、白ごまをふる。

豚肉とれんこんの ねぎ塩炒め

加熱時間
20分

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、豚肉を入れてもみ混ぜ、冷凍する。

② ポリ袋にれんこんを入れ、冷凍する。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-13 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20 ▷スタート



しょうがはせん切りにして、存在感をアップします。

材料 2人分

豚ロース薄切り肉(しょうが焼き用)

…6枚(約250g)

ごぼう(縦半分に切り、斜め薄切り)

…½本(約75g)

玉ねぎ(横に幅1cmに切る)

…½個(約100g)

A しょうがのせん切り…2かけ分

しょうゆ…大さじ1

みりん…小さじ2

砂糖、みそ…各小さじ1

片栗粉…小さじ½

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で半分(3枚ずつ)に割り、内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【さばのみそ煮】**で加熱する。肉をほぐし、たれをからめる。

豚肉とごぼうの しょうが焼き

加熱時間
20分

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、豚肉を入れてからめ、3枚ずつ重ねて並べ、冷凍する。

② ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



じゃがいもも冷凍 OK。ピリ辛ホクホク、箸が止まらない！

材料 2人分

豚ひき肉…250g

じゃがいも(1cm角の棒状に切る)

…2個(約300g)

A ねぎ(みじん切り) …¼本(約25g)

しょうがのみじん切り…1かけ分

水…大さじ2

みそ、酒…各大さじ1

しょうゆ、砂糖、トウバンジャン豆板醬

…各小さじ½

片栗粉…大さじ½

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせ、水¼カップを加える。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【回鍋肉】**で加熱する。全体を混ぜる。

麻婆じゃがいも

加熱時間
20分

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、ひき肉を入れてもみ混ぜ、冷凍する。

② ポリ袋にじゃがいもを入れ、片栗粉を加えてまぶし、冷凍する。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート



韓国風のピリ辛炒め。野菜もたっぷり食べられます。

材料 2人分

牛こま切れ肉…200g
 にら(長さ4cmに切る)…½束(約50g)
 パプリカ(黄・縦に幅1cmに切る)
 …½個(約75g)
 にんじん(細切り)…½本
 A にんにくのみじん切り…1かけ分
 コチュジャン、酒…各大さじ1
 しょうゆ…大さじ½
 片栗粉…小さじ½
 片栗粉…小さじ1

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、牛肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、片栗粉を加えてまぶし、冷凍する。

作り方

- 1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【**回鍋肉**】で加熱する。全体を混ぜる。

ブルコギ

加熱時間
20分



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート



カレー粉の香りにそそられます。レモン汁で後味さっぱり。

材料 2人分

めかじきの切り身…2切れ(約180g)
カリフラワー(小房に分ける)…120g
パプリカ(赤・縦に幅1cmに切る)
…½個(約75g)
A にんにくのすりおろし…½かけ分
プレーンヨーグルト…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
カレー粉…小さじ2
レモン汁…小さじ1
塩…小さじ½

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、かじきを加えてからめ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。

作り方

- 1 ②を凍ったまま内鍋に入れる。①を20秒ほど水につけ、手で1切れずつにしてのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【さばのみそ煮】**で加熱する。

タンンドリーかじき

加熱時間
20分



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート
HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート
HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



ご飯が止まらないにんにくみそ味。鮭がふっくら。

材料 2人分

生鮭の切り身…2切れ(約220g)
 キャベツの葉(一口大に切る)
 …2枚(約100g)
 玉ねぎ(くし形切り)…¼個(約50g)
 ピーマン(一口大に切る)…2個
 A にんにくのすりおろし…½かけ分
 みそ…大さじ1½
 みりん、酒…各大さじ1
 砂糖…小さじ1
 片栗粉…大さじ½

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、鮭を加えてからめ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、片栗粉を加えてまぶし、冷凍する。

作り方

- 1 ①を20秒ほど水につけ、手で1切れずつにし、内鍋に入れる。
 ②を凍ったままのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、
 自動調理メニュー【さばのみそ煮】
 で加熱する。



鮭の
 ちゃんちゃん焼き

加熱時間 20分

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さばのみそ煮▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-10▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-9▷スタート



ウスターソースがスパイシー。野菜も絶妙の組み合わせ。

材料 2人分

豚こま切れ肉…250g
 オクラ(斜め半分に切る)…8～10本
 セロリ(小・斜め薄切り)
 …1本(約100g)
 A にんにくのみじん切り…1かけ分
 ウスターソース…大さじ2
 しょうゆ…小さじ1
 片栗粉…小さじ½

〈仕上げ〉

粗びき黒こしょう…少々

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、豚肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。

作り方

- 1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【**回鍋肉**】で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

豚肉とオクラの ウスターソース煮

加熱時間
20分



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート
HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート
HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-13▷スタート
HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート



豚バラの脂がピリ辛みそ味と合わさって、箸がすすみます。

材料 2人分

豚バラ薄切り肉(長さを3等分に切る)

…250g

キャベツの葉(一口大に切る)

…2枚(約100g)

パプリカ(赤・一口大の乱切り)

…½個(約75g)

A | にんにくの薄切り…1かけ分

みそ、酒、みりん…各大さじ1

トウバンジャン
豆板醤…小さじ½

片栗粉…大さじ½

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【**回鍋肉**】で加熱する。全体を混ぜる。

回鍋肉
ホ
イ
コ
オ
ロ
ウ
加熱時間 **20分**

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、豚肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。

② ポリ袋に野菜を入れ、片栗粉を加えてまぶし、冷凍する。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷回鍋肉▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-13▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-20▷スタート

担担豆腐スープ

加熱時間
30分



豆腐さえあればすぐできる、ピリ辛具たくさんスープ。

材料 2人分

鶏ひき肉…150g

チンゲンツァイ
青梗菜(葉は一口大、茎はしんをつけたまま

8つ割りにする)…1株(約100g)

エリンギ(縦半分、横半分に切り、

縦に幅5mmに切る)…1本(約50g)

A にんにくのみじん切り…1かけ分

みそ…大さじ2

酒…大さじ1

トラバングヤン
豆板醤…小さじ1

B 白すりごま…大さじ3

片栗粉…小さじ2

鶏ガラスープの素(顆粒)

…小さじ1

木綿豆腐(1.5cm角に切る)…½丁

〈仕上げ〉

ラー油…適宜

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、ひき肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。

② ポリ袋に野菜を入れ、Bを加えてまぶし、冷凍する。

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせ、水2カップを加える。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【トムヤムクン】で加熱する。

3 報知音が鳴ったら、全体を混ぜる。豆腐を加えて再びふたをし、スタートを押す。全体をそっと混ぜて器に盛り、ラー油をふる。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷トムヤムクン▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷トムヤムクン▷スタート

HT16E/HT99B：手動▷カレー・スープ1-1(まぜる)▷約10分加熱後、5分延長

HT24B：手動▷カレー・スープ1-1(まぜる)▷約3分加熱後、1～2分延長

HT99A：手動▷煮物1-1▷約10分加熱後、5分延長



えびだんご スープ

加熱時間
30分+

えびだんごは後で加えて、ふんわりと火を通します。

材料 2人分

むきえび(包丁で粗くたたく)…150g
大豆もやし…½袋(約100g)
生しいたけ(4つ割り)…3個

A ねぎ(みじん切り)…¼本(約25g)
しょうがのみじん切り…½かけ分
片栗粉…大さじ½
ごま油…小さじ1
しょうゆ…小さじ½
塩…小さじ¼
こしょう…少々

B 鶏ガラスープの素(顆粒)
…小さじ1
塩…小さじ¼

〈仕上げ〉

パクチー(ざく切り)…少々
粗びき黒こしょう…少々

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にむきえびを入れ、Aを加えてもみ混ぜる。1cmほどの厚さにし、菜箸で3×4列(12等分)の溝をつけ(P61写真参照)、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、Bを加えてまぶし、冷凍する。

作り方

- ① 内鍋に水2カップを入れ、②を凍ったまま加える。
- ② 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【トムヤムクン】で加熱する。
- ③ 報知音が鳴ったら全体を混ぜる。①を溝にそって12等分に割って加え、再びふたをしてスタートを押す。全体を混ぜ、再びふたをして加熱を延長(10分)する。器に盛り、粗びき黒こしょうをふり、パクチーをのせる。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷トムヤムクン▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷トムヤムクン▷スタート

HT16E/HT99B：手動▷カレー・スープ(まぜる)1-1▷約10分加熱後、5分延長▷10分延長

HT24B：手動▷カレー・スープ1-1(まぜる)▷約3分加熱後、1～2分延長▷10分延長

HT99A：手動▷煮物1-1▷約10分加熱後、5分延長▷10分延長



牛肉のうまみたっぷり！ ぜいたくな味わい。

材料 2人分

牛こま切れ肉…200g
えのきだけ(長さを3等分に切る)…1袋(約100g)
ねぎ(幅1cmの斜め切り)…½本(約50g)

A | しょうゆ…大さじ3
砂糖…大さじ1½
酒…大さじ1
片栗粉…小さじ2

冷凍うどん(または煮込み用ゆでうどん)
…2玉

〈仕上げ〉

温泉卵(P93参照)…2個
七味唐辛子…少々

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、牛肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせ、水3カップを加える。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【トムヤムクン】**で加熱する。

3 報知音が鳴ったら、冷凍うどんを凍ったまま(ゆでうどんはほぐす)加え、再びふたをし、スタートを押す。全体を混ぜて器に盛り、温泉卵をのせ、七味唐辛子をふる。

うどん
すき焼き

加熱時間
30分



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷スープ▷トムヤムクン▷スタート

HW10E：

HT16E/HT99B：手動▷カレー・スープ1-1(まぜる)▷約10分加熱後、5分延長

HT24B：手動▷カレー・スープ1-1(まぜる)▷約3分加熱後、1～2分延長

HT99A：手動▷煮物1-1(まぜる)▷約10分加熱後、5分延長

加熱時間
30分

トマト煮込み ハンバーグ



成形なしでOK！ 肉汁ジュワーなハンバーグもおまかせ。

材料 2人分

〈肉だね〉

合いびき肉…300g
卵…1個
玉ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
小麦粉…大さじ2
塩…小さじ $\frac{1}{2}$
粗びき黒こしょう…少々

しめじ(小房に分ける)

…1パック(約100g)

ブロッコリー(小房に分ける)

… $\frac{1}{3}$ 株(約100g)

〈ソース〉

カットトマト缶詰(400g入り)… $\frac{1}{2}$ 缶
水… $\frac{1}{4}$ カップ
トマトケチャップ…大さじ1
ウスターソース…小さじ1
塩、砂糖…各小さじ $\frac{1}{2}$
ローリエ…1枚

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋に肉だねの材料を入れてもみ混ぜる。2cmほどの厚さにし、菜箸で十字に溝をつけ(下写真参照)、冷凍する。

② 別の冷凍用保存袋にソースの材料を入れて混ぜ、冷凍する。

③ ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。



4等分に割りやすいように、菜箸を押つけて溝をつけてから冷凍する。

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、溝にそって4等分に割って内鍋に入れる。②を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に加える。③を凍ったままのせる。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【白菜と豚バラの重ね煮】で加熱する。ソースをからめる。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷野菜▷白菜と豚バラの重ね煮▷スタート

HW10E：

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-4 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-6 ▷スタート



ごま油が香る中華風。肉も野菜も味しみしみ。

材料 2人分

鶏もも肉(から揚げ用) …250g
 さやいんげん(長さを3～4等分に切る)
 …100g
 にんじん(7～8mm角の棒状に切る)
 …½本(約75g)
 A しょうがのすりおろし…½かけ分
 しょうゆ、酒、ごま油
 …各大さじ1
 片栗粉…小さじ½

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。

作り方

- 1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【**ビーフカレー**】で加熱する。全体を混ぜる。

煮込み 鶏肉といんげんの

加熱時間 **45分**



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート
HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート
HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B):自動▷カレー・スープ1-2▷スタート
HT99A:自動▷煮物1-15▷スタート



ほっくりと煮えた大豆が滋味深く、ほっとする味わい。

材料 2人分

鶏手羽元…6本(約350g)

ゆで大豆(P74参照)…150g

ねぎ(斜め薄切り)…1本(約100g)

A しょうゆ、酒、みりん
…各大さじ1

オイスターソース…小さじ1

片栗粉…小さじ½

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてからめ、冷凍する。

② ポリ袋に大豆とねぎを入れ、冷凍する。

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で1本ずつくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせ、水½カップを加える。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【ビーフカレー】**で加熱する。全体を混ぜる。

煮もの 鶏肉と大豆の

加熱時間
45分



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷カレー・スープ1-2▷スタート

HT99A:自動▷煮物1-15▷スタート



野菜の水分でふっくら煮上げます。くたくた野菜も絶品。

材料 2人分

豚肩ロース肉(とんカツ用・
2〜3等分に切る)…2枚(約250g)
玉ねぎ(みじん切り)…1/8個(約25g)
プチトマト…1パック(約200g)
しし唐辛子…1パック(約100g)
A 白ワイン、オリーブオイル
…各大さじ1
片栗粉…小さじ1
塩、砂糖…各小さじ1/2
粗びき黒こしょう…少々

〈仕上げ〉

| 粗びき黒こしょう…少々

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、豚肉を加えてからめ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、冷凍する。

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で4〜6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせ、水1/2カップを加える。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【**ビーフカレー**】で加熱する。全体を混ぜて器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

豚肉としし唐の トマト煮

加熱時間
45分



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷カレー・スープ1-2▷スタート

HT99A:自動▷煮物1-15▷スタート



鶏肉ときのこの マスタードクリーム煮

加熱時間
45分

粒マスタードがアクセント。あっさり軽めの味わいです。

材料 2人分

鶏もも肉(から揚げ用)…250g
マッシュルーム(幅5mmに切る)
…1パック(約100g)
玉ねぎ(縦に薄切り)…¼個(約50g)
A 白ワイン…大さじ1
粒マスタード…小さじ2
小麦粉…小さじ1
塩…小さじ½
粗びき黒こしょう…少々
小麦粉…小さじ1
〈仕上げ〉
生クリーム(または牛乳)…¼カップ
パセリのみじん切り…少々

ミールキットを作る

- ① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてもみ混ぜ、冷凍する。
- ② ポリ袋に野菜を入れ、小麦粉を加えてまぶし、冷凍する。

作り方

- 1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。②を凍ったままのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【ビーフカレー】**で加熱する。生クリームを加えて混ぜ、器に盛り、パセリをふる。



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート
HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷カレー・スープ1-2▷スタート
HT99A:自動▷煮物1-15▷スタート



ご飯との相性抜群！ 台湾のおふくろの味を手軽に。

材料 2人分

豚バラ薄切り肉(幅2cmに切る)

…200g

ねぎ(小口切り)…1本(約100g)

A しょうゆ、酒…各大さじ1

砂糖、オイスターソース

…各小さじ1

しょうがのみじん切り…1かけ分

にんにくのみじん切り…1かけ分

温かいご飯…適宜

〈仕上げ〉

パクチー(ざく切り)…適宜

ゆで卵(半分に切る)…1個

ミールキットを作る

① 冷凍用保存袋にAを入れて混ぜ、豚肉、ねぎを入れてもみ混ぜ、冷凍する。

作り方

1 ①を20秒ほど水につけ、手で5～6等分にくずして内鍋に入れる。水¼カップを加える。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【ビーフカレー】**で加熱する。全体を混ぜ、ご飯を器に盛ってかけ、ゆで卵、パクチーを添える。

ルーロウハン

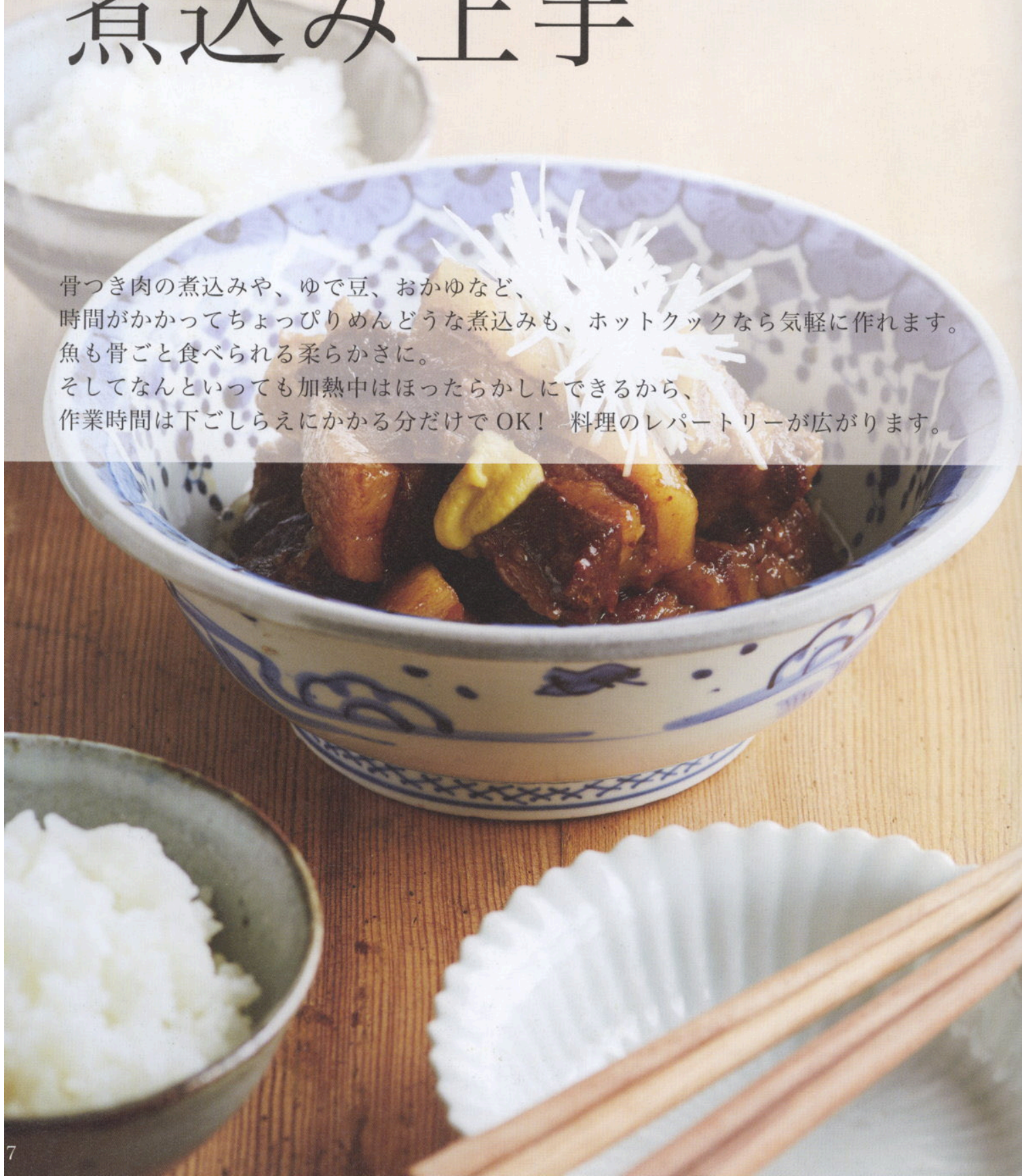
加熱時間
45分



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート
HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷カレー・シチュー▷ビーフカレー▷スタート
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷カレー・スープ1-2▷スタート
HT99A:自動▷煮物1-15▷スタート

ホットクックは 煮込み上手

骨つき肉の煮込みや、ゆで豆、おかゆなど、
時間がかかってちょっぴりめんどうな煮込みも、ホットクックなら気軽に作れます。
魚も骨ごと食べられる柔らかさに。
そしてなんといっても加熱中はほったらかしにできるから、
作業時間は下ごしらえにかかる分だけでOK！ 料理のレパートリーが広がります。





スペアリブと れんこんの 中華風煮

加熱時間 1 時間 30 分 +

材料 3～4人分

豚スペアリブ…400g

れんこん(幅1cmの半月切り)…200g

しょうが(皮ごと薄切り)…1かけ

赤唐辛子(半分にちぎり種を除く)…1本

ごま油…大さじ½

〈合わせ調味料〉

酒、みりん…各大さじ2

みそ…大さじ1

オイスターソース…大さじ½

しょうゆ…小さじ1

下準備

・内鍋に豚肉とかぶるくらいの水を入れる。本体にセットしてふたをし、**手動【スープ(5分)】**で加熱する。加熱後、湯を捨てて、豚肉をさっと洗って水けをきる(手動で作る▷スープを作る▷まぜない▷5分▷スタート)。

作り方

1 内鍋にごま油、しょうが、豚肉、れんこん、赤唐辛子の順に入れ、合わせ調味料の材料を混ぜてかける。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【スペアリブの煮こみ】**で加熱する。全体を混ぜる。



HW シリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷スペアリブの煮こみ▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷牛すじの煮こみ▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷煮物 2-6 ▷スタート

HT99A:自動▷煮物 1-7 ▷スタート



さんまの韓国風 柔らか煮

加熱時間 **2** 時間 **30** 分



材料 3～4人分

さんま…4尾(約480g)

〈合わせ調味料〉

コチュジャン、酒、みりん

…各大さじ2

砂糖、水…各大さじ1

しょうゆ…小さじ1

塩…小さじ2

〈仕上げ〉

しらがねぎ…¼本分

作り方

1 内鍋に合わせ調味料の材料を入れて混ぜ、さんまをできるだけ重ならないように並べる。オープン用シートで落としふたをする。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【さんまの骨までやわらか煮】で加熱する。器に盛り、しらがねぎをのせる。



さんまは塩水につけてから調理することで、臭みが取れる。

下準備

- ・さんまは頭と尾を切り落とし、3等分の筒切りにする。竹串などで内臓を除いてさっと洗う。水4カップに塩を溶かし、20分ほどつけて水けを拭く。
- ・オープン用シートで落としふたを作る(P27下写真参照)。



HWシリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さんまの骨までやわらか煮▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷魚介▷さんまの骨までやわらか煮▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷煮物 2-20 ▷スタート

HT99A:自動▷煮物 1-11 ▷スタート



じっくり煮込むから、肉がほろりとくずれる柔らかさです。

東坡肉
トシポロウ
加熱時間 1時間35分+

材料 3～4人分

豚バラかたまり肉(4cm角に切る)
…600g

ねぎの青い部分…1本分

しょうがの薄切り…1かけ分
〈煮汁〉

水…1カップ

しょうゆ…大さじ3

酒、みりん…各大さじ2

砂糖…大さじ1½

オイスターソース…小さじ2

〈仕上げ〉

| しらがねぎ、練り辛子…各適宜

下準備

・内鍋に豚肉とかぶるくらいの水を入れ、ねぎの青い部分、しょうがを加える。本体にセットしてふたをし、**手動【スープ(20分)】**で加熱する。加熱後、湯を捨てて、豚肉をさっと洗って水けをきる(手動で作る▷スープを作る▷まぜない▷20分▷スタート)。

・オープン用シートで落としぶたを作る(P27参照)。

作り方

1 内鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、豚肉を入れる。オープン用シートで落としぶたをする。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【豚の角煮】**で加熱する。器に盛り、しらがねぎをのせ、辛子を添える。



HW シリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷豚の角煮▷スタート

HW10E：手動▷煮物を作る▷まぜない▷1時間25分

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-7 ▷スタート

HT99A：手動▷煮物 1-2 ▷1時間20分▷スタート



時間のかかるゆで豆もおまかせ！ ふっくらゆで上がります。

ゆで大豆

加熱時間
3時間

材料 作りやすい分量

大豆…300g

下準備

・大豆はさっと洗って内鍋に入れ、水5カップを加えて2～3時間おいてもどす。

作り方

1 内鍋を本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー **【五目豆】** で加熱する。

2 報知音が鳴ったら、いったんふたを開け、再びふたをしてスタートを押す。

冷蔵庫で2～3日
冷凍室で1か月
保存可



ゆでた豆は冷凍が可能。ゆで汁をきって冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。



もどすときは、内鍋を使うとそのまま本体にセットできるのでラク。ゆで汁には豆のうまみがたっぷり出ているので、スープや煮ものに使って。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷豆▷五目豆▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷豆▷黒豆▷スタート

HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-21 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-13 ▷スタート



ポン酢であっさりと。うまみの溶け出たスープも使えます。

牛すじポン酢

加熱時間
1時間
30分+



下ゆでもホットクックで。しっかり下ゆでしておくことで、臭みもなく、すっきりとした味わいに。

材料 3～4人分

牛すじ…500g
ねぎの青い部分…1本分
しょうがの薄切り…1かけ分
A 水…2カップ
酒…1カップ
塩…小さじ1

ポン酢しょうゆ…適宜
〈仕上げ〉

万能ねぎ(小口切り)…適宜

作り方

1 内鍋にAを入れてさっと混ぜ、ねぎの青い部分、しょうが、牛すじを加える。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【牛すじの煮こみ】で加熱する。器に盛り、万能ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

下準備

・内鍋に牛すじとかぶるくらいの水を入れる。本体にセットしてふたをし、**手動【スープ(15分)】**で加熱する。加熱後、湯を捨てて、牛すじをさっと水洗いして食べやすい大きさに切る(手動で作る▷スープを作る▷まぜない▷15分▷スタート)。

冷蔵庫で
3～4日
保存可



残った分は汁ごと保存容器に入れて冷蔵庫で保存を。



HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷牛すじの煮こみ▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷肉▷牛すじの煮こみ▷スタート

HT99A 以外 (HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-6 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-7 ▷スタート



胃腸にやさしいおかゆは、朝食にも、遅い時間の夕食にも。

材料 2人分

- 米… $\frac{1}{3}$ 合(約 50g)
- ごま油…小さじ 1
- A 熱湯… $2\frac{1}{2}$ カップ
- 鶏ガラスープの素(顆粒)
…小さじ 1
- 塩…小さじ $\frac{1}{4}$

〈仕上げ〉

- パクチー(ざく切り)…適宜
- 油揚げ… $\frac{1}{2}$ 枚
- ザーサイ(びん詰)…適宜

作り方

1 内鍋に水けをきった米、ごま油を入れてさっと混ぜる。Aを加えて、さっと混ぜる。

2 本体にセットしてふたをし、自動調理メニュー【おかゆ】で加熱する。全体を混ぜ、器に盛り、パクチー、油揚げ、ザーサイをのせる。

中華がゆ

加熱時間 1 時間 10 分

下準備

- ・米は炊く 30 分ほど前にといでたっぷりの水につける。
- ・油揚げはオーブントースター(1000W)で 2～3 分焼き、横半分に切って幅 5mm に切る。



HW シリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷米▷おかゆ▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷煮物▷米▷おかゆ▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷煮物 2-22 ▷スタート

HT99A：自動▷煮物 1-22 ▷スタート

パート 4

話題の 〈発酵・低温調理〉も お手のもの

分厚い肉は柔らかに、魚はしっとりトロける食感に調理できると評判の低温調理もホットクックならお手のもの。

食材に適した温度をキープしながら加熱することができるから、お店みたいな仕上がり！ 温度管理のむずかしい温泉卵も失敗なし。さらに体にいいと評判の発酵食品作りもできちゃいます。



[発酵・低温調理]もラクラク

加熱温度や時間管理の手間がいらないから、ヨーグルトや豆腐、温泉卵も思いのまま。
手作りの楽しさが倍増します。

低温調理のやり方



低温調理に使う耐熱の保存袋、ポリ袋について

低温調理のときに使う保存袋は、必ず耐熱温度が100℃以上のものを使用してください。ポリ袋を使う場合も、耐熱性の高密度ポリエチレン製のものを使用します。



発酵調理のときの下準備

発酵調理をするときは必ず調理前に内ぶたや内鍋の消毒を行ってください。キッチン用のアルコールスプレーを使うか、または以下のとおりに煮沸消毒します。



内鍋、内ぶた、まぜ技ユニットを本体にセットし、水1カップを注ぎ、材料をかき混ぜるスプーンを入れる。手動【スープ(20分)】で加熱する。加熱後、湯を捨ててさます(手動で作る▷スープを作る▷まぜない▷20分▷スタート)。

サーモンのコンフィ レモンヨーグルトソース

加熱時間
40分



低温調理でとろける食感。
さっぱりしたソースが合います。



HWシリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷45℃▷40分▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷45℃▷40分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵6▷45℃▷40分▷スタート

HT99A：手動▷発酵5▷45℃▷40分▷スタート

材料 作りやすい分量

サーモンの刺し身
…2さく(約300g)

〈下味〉

水…1カップ
塩…大さじ1
砂糖…大さじ½

オリーブオイル…大さじ2

〈レモンヨーグルトソース〉

きゅうり(みじん切り)…½本
プレーンヨーグルト…大さじ3
オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ1
塩…小さじ¼
粗びき黒こしょう…少々

〈仕上げ〉

レモン(国産)の皮のすりおろし
…少々

下準備

- ・ポリ袋に下味の材料を入れて混ぜ、サーモンを入れて口を閉じ、冷蔵庫に1時間ほど置く。水けを拭く。
- ・ソースのきゅうりは塩をまぶして5分おき、水けを絞り、他のソースの材料と混ぜる。

作り方

1 耐熱の保存袋にサーモンを入れ、オリーブオイルを加える。空気を抜いて口を閉じ、内鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し板)をのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**手動[発酵・低温調理(45℃・40分)]**で加熱する。保存袋ごと氷水につけ、手早く冷やす。適量を食べやすく切って器に盛り、レモンヨーグルトソースをかける。レモンの皮を散らす。

サーモンのコンフィは
冷蔵庫で
3日保存可



簡単鶏ハム

加熱時間 40分



絶妙のしっとりかげん。そのまま食べても、サンドイッチにも。

材料 作りやすい分量

鶏胸肉(大)・・・1枚(約300g)

〈下味〉

塩・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ½

A レモン(国産)の輪切り・・・1枚
にんにくの薄切り・・・½かけ分
ローリエ・・・1枚

オリーブオイル・・・大さじ2

〈香味ソース〉

青じその葉(みじん切り)・・・10枚

パクチー(みじん切り)・・・1株

にんにくのすりおろし・・・¼かけ分

オリーブオイル・・・大さじ1

レモン汁・・・小さじ1

塩・・・小さじ¼

〈仕上げ〉

粗びき黒こしょう・・・少々

下準備

・鶏肉の皮を取って下味の材料をすり込み、ラップにのせ、Aをのせてぴっちりと包む。バットにのせ、冷蔵庫に3時間～一晩置き、さっと洗って水けを拭く。

・香味ソースの材料を混ぜる。



塩、砂糖で余分な水分を除き、レモン、にんにく、ローリエで香りづけをする。最低3時間はおいて。

作り方

1 耐熱の保存袋に鶏肉を入れ、オリーブオイルを加える。空気を抜いて口を閉じ、内鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し板)をのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**手動[発酵・低温調理(70℃・40分)]**で加熱する。適量を食べやすく切って器に盛り、香味ソースをかけ、粗びき黒こしょうをふる。

鶏ハムは
冷蔵庫で
3～4日
保存可

HWシリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷70℃▷40分▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷70℃▷40分▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵6▷70℃▷40分▷スタート

HT99A：手動▷発酵5▷70℃▷40分▷スタート

オイルサーディン

加熱時間
1 時間



手作りのおいしさは格別！ レモンをキュッと絞って。

材料 作りやすい分量

いわし…4～5尾(約300g)

〈下味〉

塩…小さじ ½

砂糖…小さじ ¼

A ローリエ…1枚

赤唐辛子(半分にちぎり種を除く)

…1本

オリーブオイル…½カップ

〈仕上げ〉

紫玉ねぎ(薄切り)…¼個

レモン(国産・ごく薄い輪切り)…適宜

粗びき黒こしょう…少々

下準備

・いわしは頭を切り落とし、腹側に切り込みを入れて内臓を除く。さっと洗って水けを拭く。下味の材料をまぶし、ラップをかけて冷蔵庫に1時間ほど置き、腹の中まで水けを拭く。

作り方

1 耐熱の保存袋にいわしを入れ、Aを加える。空気を抜いて口を閉じ、内鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し板)をのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**手動[発酵・低温調理(90℃・1時間)]**で加熱する。適量を器に盛り、紫玉ねぎ、レモンを添え、粗びき黒こしょうをふる。



冷蔵庫で
1週間
保存可

HW シリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷90℃▷1時間▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷90℃▷1時間▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵6▷90℃▷1時間▷スタート

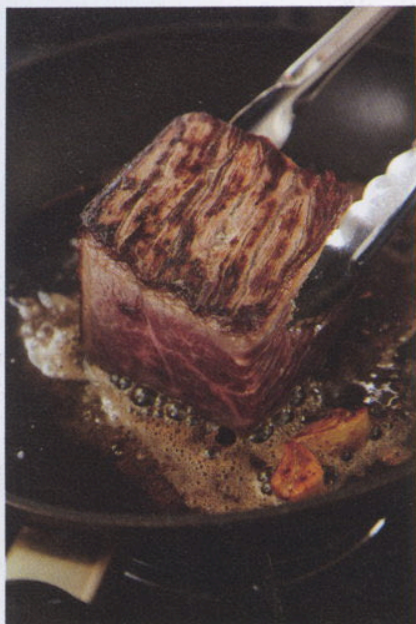
HT99A：手動▷発酵5▷90℃▷1時間▷スタート

ローストビーフ

加熱時間 **40** 分



まわりを焼きつけたら、あとはおまかせ。ロゼ色も失敗なし。



牛肉は表面だけをフライパンで香ばしく焼きつけ、中は低温でじっくり加熱することで絶妙の仕上がりに。

材料 作りやすい分量

牛ももかたまり肉…450g
にんにく(半分に切る)…1 かけ
塩…大さじ ½

赤ワイン…½ カップ

A 玉ねぎ(縦に薄切り)…¼ 個
セロリの葉…10g
にんじん(薄い輪切り)…10g

B 水…¼ カップ
ウスターソース、しょうゆ
…各小さじ 1
砂糖…小さじ ½
粗びき黒こしょう…少々

サラダ油…大さじ 1

バター…20g

〈仕上げ〉

クレソン…適宜

下準備

・牛肉に塩をすり込み、ラップをかけて室温に 30 分ほど置き、水けを拭く。

作り方

1 フライパンにサラダ油、バター、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら強火にして牛肉を入れる。全部の面を 1 分ずつ焼き、肉とにんにくを取り出す(途中、にんにくが焦げそうなら先に取り出す)。

2 フライパンの油を拭き、赤ワイン、A を入れて中火にかける。ほとんど水分がなくなるまで、2 分ほど煮つめ、B を加えてひと煮立ちさせる。

3 **1** を耐熱の保存袋に入れ、**2** を加える。空気を抜いて口を閉じ、内鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し板)をのせる。

4 本体にセットしてふたをし、**手動**[発酵・低温調理(65℃・40分)]で加熱する。適量を食べやすく切って器に盛り、漬け汁をかける。クレソンを添える。

冷蔵庫で
4 日
保存可



HW シリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷ 65℃▷ 40 分▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷ 65℃▷ 40 分▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵 6▷ 65℃▷ 40 分▷スタート

HT99A：手動▷発酵 5▷ 65℃▷ 40 分▷スタート



驚くほど柔らか！ 塩だけで充分なうまみが堪能できます。

塩豚のロースト

加熱時間 1 時間

材料 作りやすい分量

豚ロースかたまり肉…500g
じゃがいも(皮つきのまま6つ割り)
…2個
塩…大さじ ½
サラダ油…大さじ 3
〈仕上げ〉
| レモン…適宜

下準備

・豚肉に塩をすり込み、ラップで
ぴっちりと包んでバットにのせ、
冷蔵庫で一晩置く。水けを拭く。



塩をすり込んで一晩おくこと
で、ほどよく水分が抜けてうま
みが凝縮する。

作り方

1 フライパンにサラダ油を中火
で熱し、じゃがいもを入れ、1分
ほど揚げ焼きにする。中央をあけ
て豚肉を脂を下にして入れ、強火
にして3分ほど焼きつける。途中
じゃがいもを返しながら、肉の全
部の面を30秒ずつ焼き、じゃが
いもとともに取り出す。

2 耐熱の保存袋に豚肉、じゃが
いもの順に入れる。空気を抜いて
口を閉じ、内鍋に入れ、かぶるく
らいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し
板)をのせる。

3 本体にセットしてふたをし、
手動[発酵・低温調理(75℃・1時
間)]で加熱する。適量を食べやす
く切ってじゃがいもとともに器に
盛り、レモンを添える。

冷蔵庫で
3日
保存可



HWシリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷75℃▷1時間▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷75℃▷1時間▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵6▷75℃▷1時間▷スタート

HT99A：手動▷発酵5▷75℃▷1時間▷スタート



家庭でもハムが作れます。手早く冷やして絶妙の火の通りに。

手作りハム

加熱時間 1時間 + 30分

材料 作りやすい分量

豚肩ロースかたまり肉…560g
A にんにくの薄切り… $\frac{1}{2}$ かけ分
玉ねぎ(縦に薄切り)… $\frac{1}{8}$ 個
ローリエ…1 枚
水… $\frac{1}{4}$ カップ
塩…大さじ 1
砂糖…大さじ $\frac{1}{2}$
粗びき黒こしょう…少々
〈レモンマヨネーズ〉
紫玉ねぎ(みじん切り)… $\frac{1}{8}$ 個
マヨネーズ…大さじ 2
レモン汁…小さじ 1
粗びき黒こしょう…少々

下準備

・豚肉は、フォークで数カ所刺して穴をあける。ポリ袋に A を入れて混ぜ、豚肉を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に一晩置く。さっと水洗いして水けを拭く。25×35cmに切ったアルミホイルでぴっちり包み、直径 7×長さ 15cm くらいの円柱形に整える。

作り方

- 1 耐熱の保存袋に豚肉を入れる。空気を抜いて口を閉じ、内鍋に入れ(下写真参照)、かぶるくらいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し板)をのせる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**手動[発酵・低温調理(80℃・1時間)]**で加熱する。**加熱を延長(30分)**する。保存袋ごと氷水につけ、手早く冷やし、適量を食べやすく切って器に盛る。レモンマヨネーズの材料を混ぜて添える。



塩や砂糖を加えた水につけて余分な水分を除き、野菜やハーブで香りづけをしてから加熱する。

ハムは
冷蔵庫で
4日保存可



アルミホイルに包んだまま保存袋に入れ、口をしっかりと閉じ、水を加えて加熱する。



HW シリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷80℃▷1時間▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷80℃▷1時間▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵 6▷80℃▷1時間▷スタート

HT99A：手動▷発酵 5▷80℃▷1時間▷スタート



しっとりして風味豊か。ツナの印象ががらりと変わります。

自家製ツナ

加熱時間 1 時間

材料 作りやすい分量

めばちまぐろ(またはきはだまぐろ)の

刺し身…2 さく(約 300g)

〈下味〉

塩、砂糖…各小さじ 1

A ローリエ…1 枚

サラダ油…大さじ 4

〈仕上げ〉

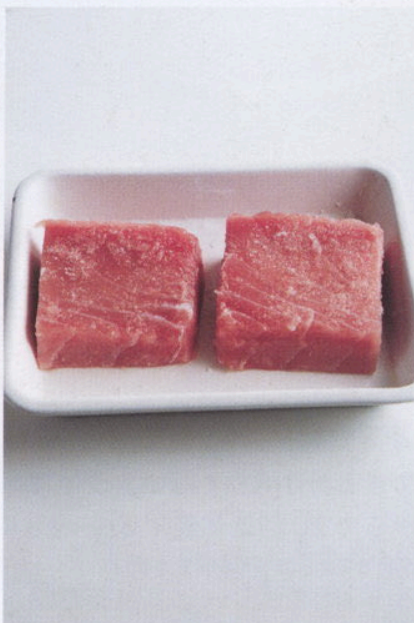
バゲット(薄切り)、バジルの葉、

粗びき黒こしょう、

オリーブオイル…各適宜

下準備

・まぐろに下味の材料をすり込み、ラップをかけて冷蔵庫に 1 時間ほど置く。水けを拭く。



余分な水分を除くと同時に、しっかり下味をつけて加熱する。

作り方

1 耐熱の保存袋にまぐろを入れ、Aを加える。空気を抜いて口を閉じ、内鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて蒸しトレイ(蒸し板)をのせる。

2 本体にセットしてふたをし、**手動[発酵・低温調理(50℃・1時間)]**で加熱する。保存袋ごと氷水につけ、手早く冷やす。適量をほぐしてバゲットにのせ、バジルを散らし、粗びき黒こしょう、オリーブオイルをかける。

冷蔵庫で
4 日
保存可



オイルをからめて加熱することでよりしっとり、舌ざわりのなめらかなツナに。



HW シリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷50℃▷1時間▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷50℃▷1時間▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵 6▷50℃▷1時間▷スタート

HT99A：手動▷発酵 5▷50℃▷1時間▷スタート



ふるふる、とろとろのできたて豆腐は格別のおいしさ。

材料 作りやすい分量

豆乳(成分無調整・大豆固形分 10%以上)
…2½ カップ
にがり…小さじ ½ ~ 大さじ 1*
〈明太ねぎだれ・2 人分〉
辛子明太子(薄皮を除いてほぐす)
…20g
万能ねぎ(小口切り) …2 本
ごま油、白いりごま…各小さじ 1
しょうゆ…小さじ ½

*にがりのマグネシウム含有量で仕上がりが変わります。100mlあたりのマグネシウム量が 6400mg 前後なら小さじ ½、950mg 前後であれば、大さじ 1 が目安量となります。

作り方

1 内鍋に豆乳、にがりを入れ、できるだけ泡立えないようにゴムべらで 20 回ほど混ぜる(途中とろみが出てきたら混ぜるのをやめる)。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【手作り豆腐】**で加熱する。粗熱を取って冷蔵庫で冷やし、器に盛り、明太ねぎだれの材料を合わせてかける。

手作り豆腐 明太ねぎだれ

加熱時間
50 分

手作り豆腐は
冷蔵庫で
3 日保存可

HW シリーズ: メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷発酵・低温調理▷手作り豆腐▷スタート
HW10E: 手動で作る▷発酵・低温調理をする▷75°C▷45~50 分▷スタート
HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B): 自動▷発酵 6-8 ▷スタート
HT99A: 手動▷発酵 5 ▷75°C▷45~50 分▷スタート





とろとろの温泉卵も、ほうっておくだけで完成！

材料 作りやすい分量

卵…4個
ブロッコリー(小房に分ける)
…½株(約150g)

〈仕上げ〉

粉チーズ、粗びき黒こしょう、
塩、オリーブオイル…各適宜

下準備

・内鍋にブロッコリーを水けがついたまま入れ、**自動調理メニュー【ゆで物(ブロッコリー)】**で加熱する(まぜ技ユニット使用。メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷ゆで物▷ブロッコリー▷スタート)。

作り方

1 内鍋に卵を入れ、かぶるくらいの水を加える。

2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【温泉卵】**で加熱する。氷水で手早く冷やす。適量をブロッコリーとともに器に盛り、塩、粉チーズ、粗びき黒こしょう、オリーブオイルをかける。

温泉卵は
冷蔵庫で
2～3日
保存可



温泉卵の温野菜サラダ

加熱時間
45分+

HWシリーズ：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷発酵・低温調理▷温泉卵▷スタート

HW10E：メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷発酵・低温調理▷温泉卵▷スタート

HT99A以外(HT24B/HT16E/HT99B)：自動▷発酵 6-7▷スタート

HT99A：



水キムチ

加熱時間 **2** 時間



サラダ感覚で食べられる、辛くない韓国風漬けものです。



冷やご飯を煮た汁を加えて、野菜の乳酸菌の発酵を助ける。軽い酸味のもとに。

材料 作りやすい分量

大根(幅 5mmのいちよう切り)…300g
にんじん(幅 3mmの短冊切り)… $\frac{1}{3}$ 本
きゅうり(幅 5mmの斜め薄切り)…1 本
りんご(皮つきのまま幅 3mmのいちよう切り)
… $\frac{1}{8}$ 個(約 50g)
にんにくの薄切り…1 かけ分
冷やご飯…30g
プレーンヨーグルト…大さじ 1
A | 塩…小さじ 2
はちみつ…小さじ 1

下準備

- ・内鍋、内ぶた、まぜ技ユニット、かき混ぜるスプーンなどを煮沸消毒する(P80 参照)。
- ・小鍋にご飯と水 1 カップを入れて煮立て、中火で 5 分ほど煮る。水 1 カップを加える。

作り方

1 内鍋に野菜、りんご、にんにくを入れ、A を加えてからめ、20 分ほどおく。煮たご飯の汁をこしながら加え、さらにヨーグルトを加えて混ぜる。

2 本体にセットしてふたをし、**手動[発酵・低温調理(40℃・2 時間)]**で加熱する。そのまま 2 時間ほどおく。

冷蔵庫で
4 日
保存可

手動

HW シリーズ：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷ 40℃▷ 2 時間▷スタート

HW10E：手動で作る▷発酵・低温調理をする▷ 40℃▷ 2 時間▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B)：手動▷発酵 6 ▷ 40℃▷ 2 時間▷スタート

HT99A：手動▷発酵 5 ▷ 40℃▷ 2 時間▷スタート

ホットクックは ご飯も上手に炊けるんです！



内鍋にといだ米と水(米 1 合なら内鍋の白米水位 1 の目盛り)を入れます。本体にセットしてふたをし、**手動[ごはんを炊く]**で加熱し、ほぐします(手動で作る▷ごはんを炊く▷○合▷スタート)。

*保温はバサつき、黄変の原因になりやすいため、おすすめできません。

豆乳ヨーグルト ブルーベリーソース

加熱時間 **6** 時間

酸味のおだやかなヨーグルト。まろやかな味わいです。

材料 作りやすい分量

豆乳(成分無調整)…2½ カップ
プレーンヨーグルト…50g
〈ブルーベリーソース〉
ブルーベリー(冷凍)…100g
砂糖…大さじ 2

下準備

・ブルーベリーソースを作る。耐熱のボールにブルーベリーを凍ったまま入れ、砂糖を加えてさっと混ぜる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。全体を混ぜて再びラップをかけ、さらに1分加熱する。
・内鍋、内ふた、まぜ技ユニット、かき混ぜるスプーンなどを煮沸消毒する(P80 参照)。

作り方

- 1 内鍋に豆乳を入れる。ヨーグルトを加え、煮沸したスプーンでよく混ぜる。
- 2 本体にセットしてふたをし、**自動調理メニュー【ヨーグルト】**で加熱する。粗熱を取り、保存容器に移して冷蔵庫で冷やす。適量を器に盛り、ブルーベリーソースをかける。

HW シリーズ:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷発酵・低温調理▷ヨーグルト▷スタート

HW10E:メニューを選ぶ▷カテゴリーで探す▷発酵・低温調理▷ヨーグルト▷スタート

HT99A 以外(HT24B/HT16E/HT99B):自動▷発酵 6-3 ▷スタート

HT99A:自動▷発酵 5-3 ▷スタート



* HW10E では
「まぜ技ユニット」を
使いません。

* でき上がり時に表面が薄いピンク色に変色することがありますが、豆乳中の成分によるものです。
においや味に違和感がなければ、そのまま食べても問題ありません。

メイン食材別に探せる！ 料理インデックス

*登場した料理をメイン食材別にまとめ、肉はさらに種類ごとに分けて、ページ順に並べました。

鶏肉

鶏肉とピーマンのケチャップ炒め	16
鶏肉のしょうが照り煮	22
鶏手羽先としいたけの台湾風煮込み	40
鶏肉のビネガー煮	43
鶏スパアリブと切り干し大根の蒸し煮	43
鶏手羽元と里いもの塩バター煮	44
鶏肉といんげんの煮込み	62
鶏肉と大豆の煮もの	63
鶏肉ときのこのマスタードクリーム煮	65
簡単鶏ハム	82

豚肉

豚肉となすのカレーみそ炒め	17
豚肉とズッキーニのバーベキュー炒め	18
豚肉とキャベツのポトフ	39
豚肉とれんこんのねぎ塩炒め	50
豚肉とごぼうのしょうが焼き	51
豚肉とオクラのウスターソース煮	56
回鍋肉	57
豚肉としし唐のトマト煮	64
スパアリブとれんこんの中華風煮	68
東坡肉	72
塩豚のロースト	86
手作りハム	88

牛肉

牛肉といんげん、パプリカのオイスター炒め	19
中華風肉じゃが	38
ブルコギ	53
牛すじポン酢	76
ローストビーフ	84

ひき肉

肉だんごとかぶのスープ春雨	23
しそチーズつくねの甘酢あん	24
トマト煮込みハンバーグ	61

魚介

えびと厚揚げのピリ辛炒め	20
いわしの酒蒸し	21
鮭のアクアパッツア	25
ぶりとごぼうのバターしょうゆ煮	26
さばの梅みそ煮	27
じゃがいもとたこ、卵のホットサラダ	37
タンドリールかじき	54
鮭のちゃんちゃん焼き	55
さんまの韓国風柔らか煮	70
サーモンのコンフィ	70
レモンヨーグルトソース	81
オイルサーディン	83
自家製ツナ	90

野菜

アスパラとパプリカのじゃこ煮	36
キャベツとツナのオイル煮	36
かぼちゃとにんじんのきんぴら	37
パプリカとひじき、ベーコンのトマト煮	42
麻婆じゃがいも	52
水キムチ	94

ご飯

カレー風味牛丼	28
まいたけたたつぷり親子丼	29
ドライカレー	41
スパイシーチキンカレー	45
牛すね肉のカレー	46
ルーロウハン	66
中華がゆ	78

麺

もちもちナポリタン	30
明太子カルボナーラ	31
えびのトマトクリームパスタ	32
野菜あんかけうどん	33
すき焼きうどん	60

スープ

キャベツと厚揚げのスープ	34
えのきと大根の梅スープ	34
ざくざくかぼちゃのスープ	35
小松菜と油揚げののりスープ	35
ミネストローネ	42
担担豆腐スープ	58
えびだんごスープ	59

その他

ゆで大豆	74
手作り豆腐明太ねぎだれ	92
温泉卵の温野菜サラダ	93
豆乳ヨーグルトブルーベリーソース	96

高山 かつえ

レシピ監修

料理研究家、J.S.A. 認定ソムリエ。
生活情報誌編集部での料理試作スタッフ、料理研究家のアシスタントを経て、2012年独立。作りやすくおいしい家庭料理が人気。著書に『フライパンちぎりパン』(小社)、『夜9時から、癒しのスープ』(成美堂出版)など。



ORANGE PAGE BOOKS

ホットクックで毎日ごはん

2020年10月12日 第1刷発行

アンケートにご協力ください！

アンケート画面は以下のURLからパソコン、スマートフォンで開くことができます。スマートフォンはQRコードからでも開けます。抽選で10名様にQUOカード(500円分)をプレゼント！

回答締め切り：

2020年11月30日 23:59

パスワード：

hotck8m

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

※ご記入いただきました個人情報およびアンケート回答項目は、統計処理を行い、今後の企画の参考にさせていただきます。また弊社からのご案内(承諾されたかたのみ)以外に使用いたしません。

<https://join.orangepage.net/enq/mok/1019>



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

ブックデザイン/茂木隆行

料理/高山かつえ

撮影/鈴木泰介

スタイリング/しのざき たかこ

取材・文/久保木 薫

調理アシスタント/降矢えりこ

器協力/UTUWA

協力/シャープ株式会社

発行人/石川国広

編集担当/井上留美子

発行所/株式会社オレンジページ

〒105-8583

東京都港区新橋4-11-1

電話 03-3436-8424(ご意見ダイヤル)

03-3436-8404(編集)

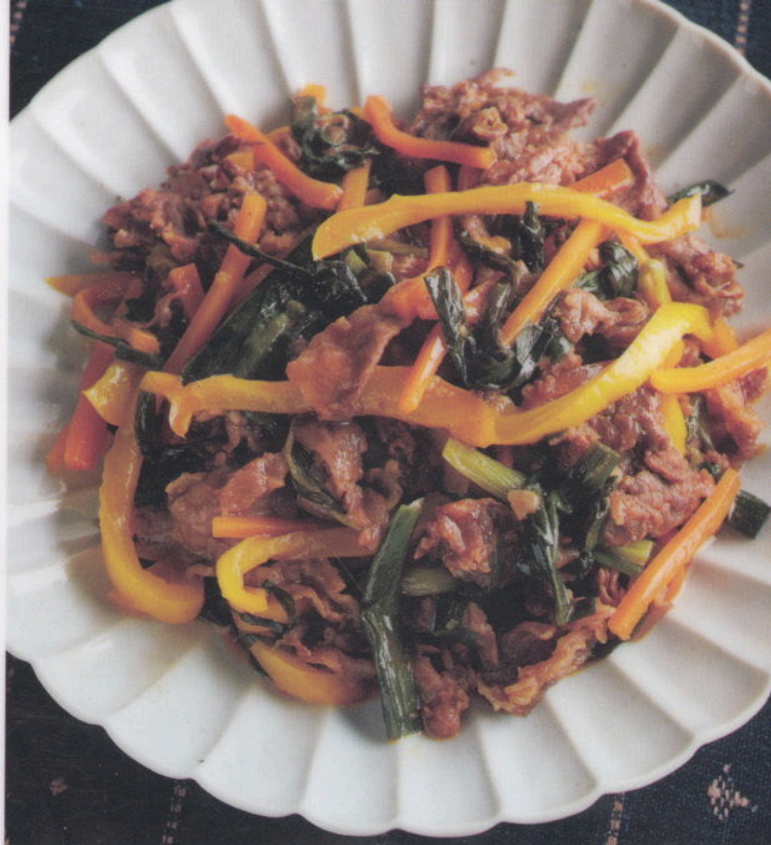
03-3436-8412(販売 書店専用ダイヤル)

0120-580799(販売 読者注文ダイヤル)

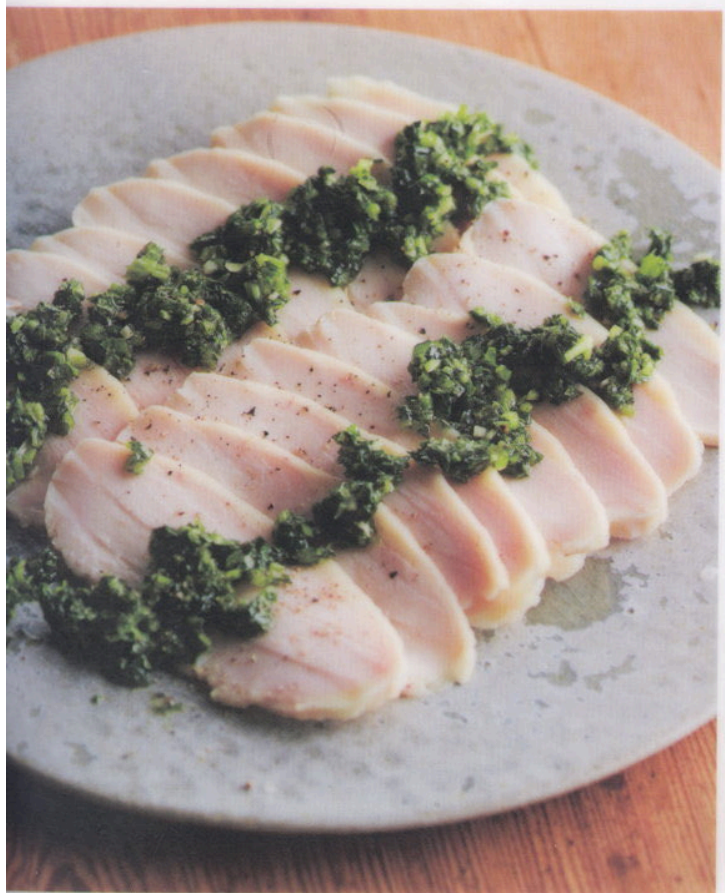
印刷・製本/株式会社シナノ Printed in Japan © ORANGE PAGE

・落丁・乱丁が万一ございましたら、小社販売部あてにご連絡ください。送料小社負担でお取り替えいたします。
・本書の全部または一部を無断で流用・転載・複写・複製することは著作権法上の例外を除き、禁じられています。
・また、本書の全部または一部を写真撮影・スキャン・キャプチャーなどにより、無断でネット上に公開したり、SNSやブログにアップすることは法律で禁じられています。
<https://www.orangepage.net>





最新機種対応で、毎日のごはん作りをサポートします！



定価 本体 **1300 円** + 税

雑誌 62245-21

ISBN978-4-86593-387-1

C9477 ￥1300E



9784865933871



1929477013001