



鶏の生姜御飯

材料

米…1合(洗ってザルに上げて少し置く)
 水…200ml
 A=酒・醤油各小さじ1
 鶏もも肉…1/2枚
 土生姜…5g(細切り)
 バター…5g

作り方

1. 内釜に米・水・A・土生姜・鶏もも肉・バターを入れて炊飯キーを押す。



梅じゃこ御飯

材料

米…1合(洗ってザルに上げて少し置く)
 水…200ml
 梅干し…1個
 ちりめんじゃこ…15g

作り方

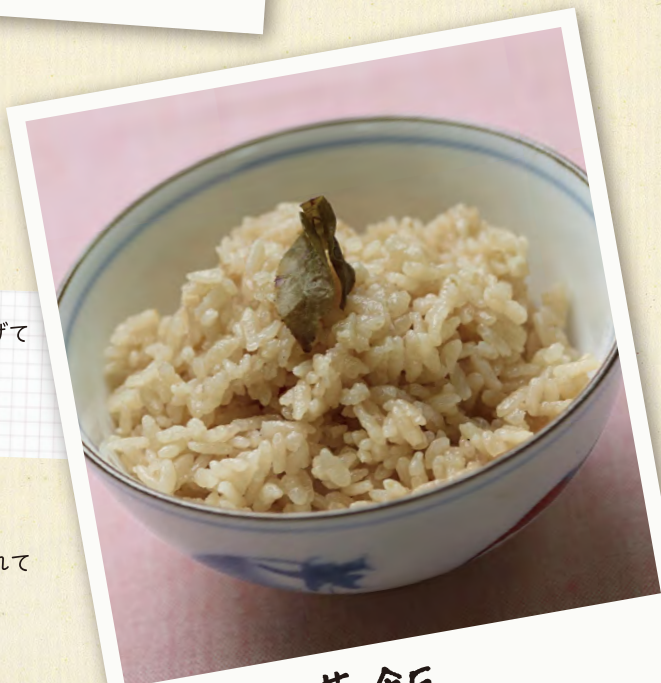
1. 内釜に米と水を入れて、梅干し・じゃこを入れて炊飯キーを押す。
2. 炊き上がったら混ぜて種を取り器に盛る。(仕上げに青じそをのせてもよい)

材料

米…1合(洗ってザルに上げて少し置く)
 ウーロン茶…200ml

作り方

1. 内釜に米とウーロン茶を入れて炊飯キーを押す。



ウーロン茶飯



炊き込み御飯

材料

米…1合(洗ってザルに上げて少し置く)
 水…200ml
 鶏もも肉…50～60g(1cm角切り)
 ちくわ…1本(半月切り) ごぼう…15g(細切り)
 人参…20g(短冊切り) こんにゃく…20g(短冊切り)
 こんぶ…1枚(3cm角切り)
 醤油・酒…各大さじ1 みりん…小さじ1
 塩…少々 仕上げ=三つ葉(小口切り)

作り方

1. 内釜に米・水と材料と調味料を入れて、炊飯器キーを押す。
2. ①が上がると昆布を取り出し全体混ぜて、三つ葉を加え、さっと合わせて器に盛る。

材料

トマト…1/4個(くし切り)
 茄子…皮付き(1cm厚さ4切れ)
 ズッキーニ…1cm厚さ4切れ
 玉葱…1/4個(くし切り)
 じゃがいも…1/2個(半分に切る)
 人参…4cm長さ1本(半分に切る)
 パプリカ…2切れ 塩コショウ…少々
 A=鶏がらスープの素小さじ1・ケチャップ大さじ1/2・
 水大さじ2・塩コショウ少々
 仕上げ=イタリアンパセリ少々

作り方

1. 内釜に材料をすべて入れて炊飯キーを押す。
2. 炊き上がった器に盛ってイタリアンパセリをふり、仕上げる。



トマト煮



白菜と豚肉のサンド煮

材料

白菜…200g(4~5cm幅に切っておく)
 豚肉薄切り…60g(4~5cm幅に切っておく)
 生椎茸…1枚(薄切り)
 土生姜…5g(細切り)
 A=水50ml・醤油・酒・みりん各小さじ1・
 和風だしの素少々

作り方

1. 内釜に切り口を上にして白菜を入れ、すき間に豚肉・椎茸を刺し込む。
2. 土生姜を散らし、Aを入れて炊飯キーを押す。



鯖のあさり煮

材料

鯖片身…半分(切る)
 白葱…1/2本(斜め切り)
 A=酒大さじ3・水100ml・
 醤油・みりん各小さじ1

作り方

1. 内釜に鯖・白葱とAを入れて炊飯キーを押す。

材料

トッポギ…150g
 玉葱…1/2個(薄切り)
 キャベツ…80g(短冊切り)
 ひら天…50g(短冊切り)
 ニンニク…1/2かけ(薄切り)
 A=コチュジャン大さじ1と1/2・
 砂糖大さじ1・みりん大さじ1/2・
 水50ml

作り方

1. 内釜に材料をすべて入れて炊飯キーを押して30分おく。
2. ①をよく混ぜて器に盛る(仕上げに青葱小口切りをのせてもよい)



野菜トッポギ



鶏手羽元のパイナップル煮

材料

鶏手羽元…4~5本
パイナップル…2切れ
(6~8等分する)
A=パイナップルの汁150ml・
醤油大さじ1

作り方

- 1.内釜に材料をすべて入れて炊飯キーを押す。

材料

鶏手羽先…3本 赤飯…100g
甘栗…3個 クコ…大さじ1
土生姜…薄切り3~4枚
青葱の白い部分…少々
ごま油…少々 水…300ml
塩コショウ…少々

作り方

- 1.内釜に材料をすべて入れて炊飯キーを押す。
- 2.①が炊き上がったたら軽く混ぜて器に盛って青葱の緑の部分を散らす。
(少し煮詰まっていたら水を加えて調整する)



参鶏湯



材料

茄子…200g(半月切り)
合挽きミンチ…50g
玉葱…1/4個(みじん切り)
土生姜…5g(細切り)
A=トマトピューレ大さじ2・水200ml
カレールウ…1かけ(刻む)

作り方

- 1.内釜に茄子・玉葱・ミンチ・生姜を入れてAを注ぎ入れて炊飯キーを押す。
- 2.ふたを開けてルウを入れて少し溶かしてフタを開けたまま保温キーを入れて8~10分置く。



茄子とミンチのドライカレー



バナナケーキ

材料

バナナ…1本
ホットケーキミックス
…50～60g

つくり方

1. ボウルにバナナとホットケーキミックスを入れてなめらかになるまで良く混ぜて内釜に入れて炊飯キーを押す。
2. そのまま返して盛る。(仕上げにチョコレートシロップをかけてもよい)

材料

A=バター40g・
バニラエッセンス少々
砂糖…20g 卵…1個 薄力粉…40g
ベーキングパウダー…小さじ1/6
パイナップル…1枚(厚みを半分にし、
残り半分を4等分に)
ドレンドチェリー…2個(1個分は
4等分に、もう1個は1/2個と残り
半分にする)
グラニュー糖…少々

つくり方

1. ボウルにAを入れて柔らかくになったら砂糖を加えて混ぜ、卵を入れて良く混ぜ、薄力粉を振って入れ混ぜる。
2. 内釜にバターを塗り、グラニュー糖を全体にふりかけ、パイナップルとチェリーを飾り、その上に①を流し入れて炊飯キーを押す。
3. ②ができれば底が表面に来るようにそのまま返す。



パイナップルケーキ