

「マイコン電気圧力鍋」のかんたん時短ごはん

RECIPE BOOK

手軽でおいしい、シンプルレシピ **51**



★★

掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。お料理をはじめる前に、必ず取り扱い説明書をご覧ください。

毎日ごはんを作りながら、 こんな風に思ったことはありませんか？

「ときどきは、がんばらずにごはんを作りたい」
「時間をかけずにおいしいものを自炊したい」
「こんな便利なものがあっていいな」

そんな願いを叶える調理器具が誕生しました。

材料を入れて、ボタンを押すだけ！
51種の豊富なレシピが満載！

「朝・昼・夜のごはん」から「作り置き」や「おつまみ」、
そして「おもてなし」に「ヘルシースイーツ」が、この一冊で実現！

圧力鍋の初心者や、
この調理鍋からデビューする方でもカンタン！ 便利！

明日からの毎日が、この一台から変化していくはず。

ボタンを押すことで変わっていく毎日を感じてみてください。



CONTENTS

P1 はじめに

P3 目次

P5 朝ごはん

P6 具だくさんミネストローネ •圧力1

ホワイトミネストローネ •圧力1

P7 玄米サラダ •玄 米

P8 ゆで卵 •圧力1

豆乳鶏粥 •圧力3

P9 昼ごはん

P10 ベーコンとチーズのリゾット •圧力2

P11 トマトクリームリゾット •圧力2

根菜ピラフ •炊 飯

P12 あさりのピラフ •炊 飯

P13 夜ごはん

P14 ポトフ •圧力2

ロールキャベツ •圧力3

P15 豚汁 •圧力3

P16 蒸し鶏 •圧力3

P17 おでん •圧力5

鶏ごぼうの炊きこみごはん •炊 飯

P18 中華おこわ •圧力2

P19 煮込みハンバーグ •圧力3

P20 玄米カレーチキンピラフ •玄 米

白菜の酸辣湯 •圧力1

P21 筑前煮 •圧力2

P22 サバの味噌煮 •圧力1

イワシの生姜煮 •圧力1

P23 ビーフカレー •圧力4

ビーフシチュー •圧力4

P24 大根の飴煮 •圧力4

ミートソース •圧力2

P25 筍ご飯 •炊 飯

赤飯 •圧力2

P26 栗おこわ •圧力2

サムゲタン •圧力5

P27 おもてなし

P28 ローストビーフ •圧力2

P29 あさりとキャベツのワイン煮 •圧力1

P30 スペアリブのマーマレード煮 •圧力5

チキンのトマト煮 •圧力3

P31 ラタトゥイユ •圧力3

パエリア •炊 飯

P32 豚肩ロースのキャベツ煮 •圧力4

P33 おつまみ

P34 おつまみメンマ •圧力1

蒸し茄子 •圧力1

P35 牛スジ大根 •圧力5

鶏レバーの甘辛煮 •圧力1

P36 牛ごぼう •圧力2

煮豚(チャーシュー) •圧力5

P37 作り置き

P38 なめたけ •圧力1

チキンロール •圧力3

P39 切り干し大根煮 •圧力2

ひじき煮 •圧力1

P40 ポテトサラダ •圧力3

P41 ヘルシースイーツ

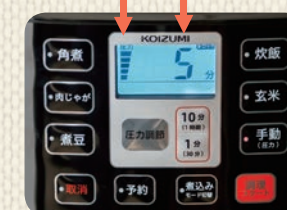
P42 かぼちゃのデザートサラダ •圧力3

P43 豆乳チョコレートケーキ •炊 飯

P44 ヨーグルトチーズケーキ •炊 飯

圧力レベルの調整
1～5段階

時間の設定
「圧力」時…1分単位
(圧力をかける時間*)
「煮込み」時…30分単位



アイコンについて

- 圧力1 1. 手動(圧力)ボタンを押し、指定の圧力に設定してください。
- 圧力2 2. 10分、1分ボタンを押し、時間を設定してください。※
- 圧力3 3. 調理スタートボタンを押してください。
- 圧力4
- 圧力5

5 MIN. それぞれのレシピでの設定時間についての表記です。

- 玄 米 1. 玄米ボタンを押してください。
- 2. 調理スタートボタンを押してください。
- 煮込み 1. 煮込みボタンを押し、弱中強を設定してください。
- 2. 1時間、30分ボタンを押し、時間を設定してください。
- 3. 調理スタートボタンを押してください。

- 炊 飯 1. 炊飯ボタンを押してください。
- 2. 調理スタートボタンを押してください。

※「圧力」で表記されている時間は、圧力が上がるまでの時間と、減圧時間は含みません。

この本の使い方

- 材料は、レシピ内に記載されたもの以外は、基本的に4人分です。
- 大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。お料理をはじめる前に、必ず取り扱い説明書をご覧ください。



1日を元気にスタート

朝ごはん

BREAKFAST

時間がなくてもしっかり朝ごはんは食べたい!
最小限の材料だけでOKの時短レシピ
1日のスタートに必要なエネルギーを
チャージしてでかけましょう

具たくさんミネストローネ (トマト味) ・圧力1 4MIN.

材料

INGREDIENTS

玉ねぎ…100g	トマト缶…200g
人参…100g	コンソメ…小さじ2
セロリ…50g	ローリエ…1枚
にんにく…1かけ	塩胡椒…少々
キャベツ…2枚	水…500ml
ベーコン…2枚	[添え物] パセリ

作り方

RECIPE

1. 玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツは1cm角のサイコロ状に切り、ベーコンは細切りに、にんにくは軽くつぶしておく。
2. 圧力鍋にすべての材料を入れてひと混ぜし、蓋を閉めて「圧力1」で4分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

・圧力1 4MIN. ホワイトミネストローネ (コンソメ味)

材料

INGREDIENTS

れんこん…30g	じゃがいも…150g (中1個)
大根…50g	コンソメ…小さじ2
セロリ…25g	水…400ml
ねぎ…50g	オリーブオイル…大さじ1
ウインナー…4本	[添え物] パセリ

作り方

RECIPE

1. セロリは薄切りに、れんこん、大根、じゃがいもは薄いいちょう切りにする。ねぎは粗めのみじん切りに、ウインナーは斜めに半分に切る。
2. 圧力鍋にオリーブオイル以外の材料を入れて軽く混ぜ、蓋をして「圧力1」で4分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて、オリーブオイルを加えてひと混ぜしたら出来上がり。



玄米サラダ (グレインズサラダ) ・玄 米

- 材料
- 玄米…50g
赤玉ねぎ…50g
トマト…1 個
きゅうり…1/2 本
黄パプリカ…30g
アボカド…1/2 個
- レモン果汁…大さじ 1
オリーブオイル…大さじ 1
にんにく…1 かけ
塩胡椒…少々
[添え物]
イタリアンパセリ

- 作り方
1. 圧力鍋に洗った玄米 (1合) を入れ、玄米の目盛りに合わせて水を加えて「玄米」で炊いておく。玄米は、炊いたものから 50g を使用する。
 2. トマト、アボカド、きゅうりは 1cm 角の角切りに、赤玉ねぎ、黄パプリカはみじん切りにする。
 3. ボウルにオリーブオイル、塩胡椒、レモン果汁、すりおろしたにんにくをよく混ぜ合わせて 1 と 2 を和えたら出来上がり。

ゆで卵 ・圧力 1 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

鶏卵…4 個
水…大さじ 2

作り方 RECIPE

1. 圧力鍋に鶏卵と水を入れて蓋をし、「圧力 1」で 1 分加熱する。
2. 加熱後、保温を消し、ピンが下がったら出来上がり。



豆乳鶏粥 ・圧力 3 10 MIN.

材料 INGREDIENTS

米…1/2 合 (75g) 生姜…10g
鶏もも肉…1/2 枚 (120g) 水…700ml
酒…大さじ 1 豆乳…50ml
塩…小さじ 1 ごま油…適量
ねぎの青い部分…1 本分 [添え物] 小ねぎ

作り方 RECIPE

1. 米は研いで水気を切っておく。鶏もも肉は食べやすい大きさにカットする。
2. 圧力鍋にすべての材料を入れて蓋をし、「圧力 3」で 10 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。お好みでごま油をかけ出来上がり。





しっかりメニューもスピーディー

昼ごはん

LUNCH

昼になるとやっぱりごはんが食べたいもの
ピラフからリゾットまでたった1台でできあがり
蓋を開けるときはワクワク&ドキドキ
片付けも簡単&スピーディー！



ベーコンとチーズのリゾット

・圧力 2

2 MIN.

材料

米…2 合
ベーコン…2 枚
粉チーズ…25g
白ワイン…50ml
コンソメ…小さじ 1
水…400ml
塩胡椒…少々
[添え物] 粗挽き黒胡椒…少々

INGREDIENTS

作り方

1. ベーコンは細切りにする。
2. 圧力鍋に米、白ワイン、水、コンソメを入れて軽く混ぜる。
3. ベーコンを加えて蓋をし、「圧力 2」で 2 分加熱する。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら蓋をあけ、粉チーズ、塩胡椒を加えて混ぜたら出来上がり。

RECIPE

•圧力 2 2 MIN.

トマトクリームリゾット

材料

INGREDIENTS

米…2 合 水…150ml
むきえび…8 尾 にんにく…1 かけ
トマト缶…1 缶 (400g) コンソメ…小さじ 1
白ワイン…60ml
塩…小さじ 1/3
生クリーム…100ml

作り方

RECIPE

1. えびはきれいに洗って水気を切る。
2. 圧力鍋に生クリーム以外を入れて軽く混ぜ合わせ、蓋をして「圧力 2」で 2 分加熱する。
3. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら蓋を開けて生クリームを加える。
4. 全体に生クリームが混ざったら出来上がり。

根菜ピラフ (和風) •炊 飯

材料

INGREDIENTS

米…2 合 醤油…大さじ 1 と 1/2
れんこん…150g にんにく…1 かけ
ベーコン…30g バター…10g
人参…20g 水…260ml

作り方

RECIPE

1. 米は洗ってザルにあけておく。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
2. れんこんは皮をむいて 5 ミリ程度の厚さにいちょう切りにし、にんにくと人参はみじん切りにする。
3. 圧力鍋に米・水・醤油を入れてひと混ぜし、2 を加えて蓋をし、「炊飯」で炊く。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら蓋をあけ、バターを加える。全体をよく混ぜ合わせたら出来上がり。



あさりのピラフ (コンソメ味) •炊 飯

材料

INGREDIENTS

米…2 合 バター…10g
あさり…250g 白ワイン…大さじ 1
にんにく…1 かけ ベーコン…2 枚
赤パプリカ 玉ねぎ…1/4 個 (50g)
…1/8 個 (30g) [添え物]
水…260ml イタリアンパセリ…少々
コンソメ…小さじ 2

作り方

RECIPE

1. あさは洗って塩水に入れ、砂抜きをする。米は洗ってザルににあけておく。
2. にんにく、玉ねぎ、赤パプリカはみじん切りに、ベーコンは細切りにする。
3. 圧力鍋に米、水、コンソメ、白ワインを入れてひと混ぜし、2 とあさりを入れて蓋をして「炊飯」で炊く。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら蓋をあけてバターを加え混ぜ合わせたら出来上がり。

★
★
★

時間がなくてもきちんとごはん

夜ごはん

DINNER

毎日メニューを考えるのが大変な夜ごはん
時間をかけたくない時に
頼りになるのが様々な機能
おこわや炊飯モードを駆使して
夜ごはんのレパートリーを増やしましょう



ポトフ

・圧力 2

4 MIN.

材料

INGREDIENTS

ソーセージ…4本 水…600ml
玉ねぎ…1個(200g) 塩…少々
キャベツ…1/4個(200g) ジャがいも…中2個(200g)
コンソメ…小さじ2 人参…1本(90g)
ローリエ…1枚

作り方

RECIPE

1. ジャがいもは皮をむき半分に切る。玉ねぎは4等分に切る。人参は皮をむき4等分に切る。キャベツは芯を付けたまま3～4つにくし切りにする。
2. 圧力鍋に水とコンソメを加えてよく混ぜ、1の野菜とソーセージ、ローリエと塩を入れて蓋をし、「圧力2」で4分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

ロールキャベツ

・圧力 3

3 MIN.

材料

INGREDIENTS

キャベツの葉…4枚 豚ひき肉…150g
玉ねぎ…1/4個(50g) ケチャップ…小さじ1
塩胡椒…少々 ベーコン…2枚
水…200ml コンソメ…小さじ1

作り方

RECIPE

1. 沸騰したお湯でキャベツの葉を茹でてしんなりさせる。流水で冷やし芯の部分は削ぎ取る。
2. ボウルに豚肉、みじん切りにした玉ねぎとキャベツの芯の部分、塩胡椒、ケチャップでよく混ぜ合わせ4等分にする。
3. 1のキャベツに2のタネを包み、広がらないように楊枝で綴じ目に刺しておく。
4. 圧力鍋に水とコンソメを加えてよく混ぜてから、3と細切りにしたベーコンを加える。蓋をして「圧力3」で3分加熱する。
5. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。





豚汁

・圧力 3

3 MIN.

材料 INGREDIENTS

豚こま切れ肉…100g
人参…40g
こんにゃく…50g
水…600ml
和風だしの素…小さじ1
醤油…小さじ1
大根…150g
ごぼう…1/2 本 (50g)
味噌…大さじ2
[添え物]
ねぎ、七味唐辛子

作り方 RECIPE

1. 大根と人参はいちょう切りに、こんにゃくは縦半分に切ってから薄切りにする。ごぼうはきれいに洗ってから斜めに薄切りにし、水に漬けてアク抜きをしてから水気を切る。
2. 圧力鍋に水と和風だしの素、1の食材、豚肉を入れて蓋をし、「圧力3」で3分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ、味噌と醤油を加えて出来上がり。



蒸し鶏

・圧力 3

1 MIN.

材料 INGREDIENTS

鶏むね肉…1 枚 (250g)
A [砂糖…小さじ1
塩…小さじ1
ねぎの青い部分…1 本分
生姜…10g
水…200ml

[棒棒鶏だれ]
酢…大さじ2
醤油…大さじ1
生姜…10g
トマト…1 個
ごま油…小さじ1

作り方 RECIPE

1. 鶏肉はAの塩と砂糖をすり込んで30分おく。
2. 圧力鍋にすべての材料を入れて蓋をし、「圧力3」で1分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温を消して、ピンが下がれば出来上がり。

[棒棒鶏だれ]
1. 生姜はすりおろし、ねぎはみじん切りにして、すべての材料を混ぜ合わせる。
2. きゅうり、トマト、蒸し鶏を皿に盛り1をかけて出来上がり。



おでん ・圧力 5 25 MIN.

材料

大根…250g 和風だしの素…小さじ 2
ゆで卵…2 個 酒…大さじ 3
こんにゃく…1 枚 みりん…大さじ 2
さつま揚げ…2 枚 醤油…大さじ 2
ちくわ…2 本 塩…少々
水…500ml [添え物] 和からし

作り方

1. 大根は皮をむいて2cmくらいの厚さに輪切りにする。ちくわは斜めに半分にこんにゃくは4等分にきる。ゆで卵は殻をむいておく。
2. 圧力鍋に水とすべての調味料を加えて軽く混ぜ残りの材料を入れて蓋をし、「圧力5」で25分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

鶏ごぼうの炊きこみごはん ・炊 飯

材料

米…2 合 A 醤油…大さじ 1
鶏もも肉…150g 酒…大さじ 1
ごぼう…60g B 醤油…大さじ 2
人参…30g みりん…大さじ 2
水…260ml 酒…大さじ 1

作り方

1. 鶏肉と人参は2cmほどの角切りにする。ごぼうは笹がきにし、水に漬けてアクを抜く。鶏肉は調味料Aに15分漬けておく。
2. 米は洗ってザルにあげて水気を切っておく。
3. 圧力鍋に米と水と調味料Bを入れる。
4. さらに1の具材も加えて「炊飯」で炊きあげ、ピンが下がったら出来上がり。



中華おこわ ・圧力 2 20 MIN.

材料

もち米…2 合 A 酒…大さじ 1
干しいたけ…2 枚 醤油…大さじ 1
干しエビ…15g オイスターソース
たけのこの水煮…50g …大さじ 1
人参…30g 砂糖…小さじ 1/2
鶏もも肉…100g

戻し汁…260 ml

作り方

1. もち米は洗ってザルにあげて水気を切っておく。
2. 干しいたけは200ml、干しエビは100mlの水でそれぞれ戻す。それぞれの戻し汁を合わせ、260mlになるように調整する。干しいたけは水気を絞って細切りに、干しエビは水気を絞ってみじん切りにする。
3. 鶏肉と人参、たけのこは2cmの角切りにする。
4. 圧力鍋に調味料Aと戻し汁ともち米を入れ、よく混ぜ合わせる。
5. さらに2と3を加え、「圧力2」で20分加熱する。
6. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



煮込みハンバーグ

•圧力3

5 MIN.

材料(2人分)

INGREDIENTS

合いびき肉…250g	A	水…100 ml
玉ねぎ…100g		ケチャップ…大さじ2
牛乳…大さじ2		中濃ソース…大さじ2
パン粉…大さじ2		砂糖…小さじ1
ナツメグ…少々		コンソメ…小さじ1
塩…小さじ1 / 3		バター…10g
胡椒…少々		

作り方

RECIPE

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、塩胡椒、ナツメグ、牛乳、パン粉を加えてよくこねて4等分にし、小判形に成形する。
3. 圧力鍋に調味料Aを入れてよく混ぜ合わせ、2を入れて蓋をする。
4. 「圧力3」で5分加熱する。
5. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

玄米カレーチキンピラフ

•玄米

材料

INGREDIENTS

玄米…2 合	カレー粉…大さじ1
鶏もも肉…150g	コンソメ …小さじ1
赤パプリカ…1/2 個	水…380ml
にんにく…1 かけ	
玉ねぎ…50g	
ケチャップ…大さじ1	

作り方

RECIPE

1. 玄米はさっと洗いざるにあける。
2. 鶏もも肉、赤パプリカは食べやすい大きさに切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. 圧力鍋に1と2と残りの材料を入れてひと混ぜし「玄米」で炊きあげ、ピンが下がったら出来上がり。



白菜の酸辣湯

•圧力1

2 MIN.

材料

INGREDIENTS

白菜…5枚	きくらげ…8個	B	ラー油…小さじ2
鶏ひき肉…100g	鶏卵…1個		ごま油…大さじ1
A	醤油…小さじ1	酒…大さじ1	生姜…10g
	ごま油…小さじ1	水…4カップ	長ねぎ…50g
	片栗粉…小さじ1	B	醤油…大さじ1
	塩…小さじ1/2		酢…大さじ2
			片栗粉…〈大さじ2〉
			+水〈大さじ2〉

作り方

RECIPE

1. 鶏肉はボウルに入れ、調味料Aを合わせてもみ込んでおく。きくらげはたっぷりの水でもどす(分量外)。
2. 圧力鍋に1とザク切りにした白菜、きくらげ、酒、水を加えて蓋をし、「圧力1」で2分加熱する。
3. 生姜とねぎはみじん切りにしてBの調味料を合わせておく。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋を開けて水溶き片栗粉を入れ、とろみを出す。
5. 溶き卵を流し入れて軽く混ぜ、卵が固まったら3を加えて出来上がり。



筑前煮 ・圧力 2 1 MIN.

材料

INGREDIENTS

鶏もも肉…250g
 ごぼう…100g
 人参…100g
 れんこん…50g
 たけのこの水煮…100g
 こんにゃく…100g
 きぬさや…8枚
 干しいたけ…2枚

A 砂糖…大さじ 2
 醤油…大さじ 2
 酒…大さじ 3
 みりん…小さじ 1
 干しいたけの戻し汁…100ml
 ごま油…大さじ 1

作り方

RECIPE

1. 干しいたけは 200ml (分量外) の水でもどす。
2. れんこん、人参、ごぼう、たけのこは乱切りにし、ごぼうとれんこんは分量外の酢水に漬けてアク抜きをする。
3. 干しいたけは半分に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切ってごま油に漬けておく。
4. こんにゃくは塩もみしてから洗い、スプーンや手で食べやすい大きさに切る (手綱こんにゃくの飾り切りでもよい)。
5. 圧力鍋に調味料 A を入れてよく混ぜ鶏肉と 2 の野菜、3 のしいたけ、4 のこんにゃくを入れて蓋をし、「圧力 2」で 1 分加熱する。
6. 加熱後そのまま保温を消し、ピンが下がったら蓋をあけてきぬさやを入れ、再び蓋をして 5 分ほど蒸らしたら出来上がり。



サバの味噌煮 ・圧力 1 10 MIN.

材料

INGREDIENTS

サバ切り身…4切れ みりん…大さじ 3
 味噌…大さじ 3 砂糖…大さじ 3
 生姜…15g 水…200ml
 酒…大さじ 3 醤油…大さじ 1

作り方

RECIPE

1. サバはきれいに洗って皮目に十字に切れ込みを入れ、熱湯をかけて臭みを抜く。
2. 圧力鍋にすりおろした生姜、残りの調味料を加えてよく混ぜてから 1 を入れて蓋をし、「圧力 1」で 10 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



イワシの生姜煮 ・圧力 1 13 MIN.

材料 (2人分)

INGREDIENTS

イワシ…6尾 砂糖…大さじ 2
 みりん…大さじ 2 生姜…20g
 酒…大さじ 2 水…50ml
 醤油…大さじ 2

作り方

RECIPE

1. イワシはきれいに洗っておく。生姜は千切りにする。
2. 圧力鍋に 1 と残りの調味料を入れて蓋をし、「圧力 1」で 13 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



ビーフカレー

•圧力 4 10 MIN.

材料 INGREDIENTS

牛もも肉…300g じゃがいも… 2 個 (300g)
玉ねぎ…1 個 (200g) 水…600ml
人参…1 本 (150g) カレールー…90g

作り方 RECIPE

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りに、人参とじゃがいもは乱切りにする。
2. 圧力鍋に水と 1 を加えて蓋をし、「圧力 4」で 10 分加熱する。
3. 加熱後保温し、ピンが下がったら蓋をあけてカレールーを入れ、よくかき混ぜ合わせたら出来上がり。



大根の飴煮

•圧力 4 10 MIN.

材料 (2 人分) INGREDIENTS

手羽元…4 本 みりん…大さじ 2
大根…200g 砂糖…大さじ 1
酒…50ml 水…100 ml
醤油…大さじ 2

作り方 RECIPE

1. 手羽元はきれいに洗って血合いなどを取っておく。
2. 大根は皮をむいて 2cm 幅の厚さでちょう切りにする。
3. 圧力鍋にすべての材料を入れ、「圧力 4」で 10 分加熱する。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



ビーフシチュー

•圧力 4 15 MIN.

材料 INGREDIENTS

牛もも肉…300g 中濃ソース…大さじ 2
セロリ…50g 赤ワイン…100ml
玉ねぎ…50g 水…100ml
マッシュルーム…8 個 バター…10g
ケチャップ…大さじ 2 デミグラスソース缶…1 缶

作り方 RECIPE

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。セロリと玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは半分に切る。
2. 圧力鍋にデミグラスソース缶以外の材料をすべて入れて蓋をし、「圧力 4」で 15 分煮込む。
3. 加熱後保温し、ピンが下がったら蓋をあけてデミグラスソース缶を入れてよく混ぜ合わせたら出来上がり。



ミートソース

•圧力 2 2 MIN.

材料 INGREDIENTS

合いびき肉…200g 玉ねぎ…40g
にんにく…1 かけ セロリ…20g
白ワイン…50ml ケチャップ…大さじ 1
中濃ソース…大さじ 1 トマト缶…1 缶
ローリエ…1 枚 [添え物]
塩胡椒…少々 パセリ、粉チーズ

作り方 RECIPE

1. にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
2. 圧力鍋に 1 と残りの材料をすべて入れて蓋をし、「圧力 2」で 2 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

筍ご飯

・炊飯

材料

米…2合
筍の水煮…150g
油揚げ…1/2枚
醤油…大さじ1
水…260ml

酒…大さじ1
和風だしの素…小さじ2
〔添え物〕
木の芽または、小笹

作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
2. 筍は横に半分に切り、穂先はくし切りに、根元はいちょう切りにする。油揚げは3cmくらいの長さで細切りにする。
3. 圧力鍋に米と醤油、酒、和風だしの素、水を入れる。
4. さらに筍と油揚げを入れて蓋をし、「炊飯」で炊きあげ、ピンが下がったら出来上がり。



栗おこわ

・圧力2

20 MIN.

材料

もち米…2合
栗の甘露煮…200g
酒+水…300ml（酒は大さじ1）
塩…小さじ1/2

作り方

1. 圧力鍋にすべての材料を入れ、「圧力2」で20分加熱する。
2. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

赤飯

・圧力2

20 MIN.

材料

もち米…2合
ささげ…50g
塩…小さじ1/2

ささげの煮汁…300ml

作り方

1. もち米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
2. 鍋にたっぷりの水とささげを入れ、沸騰させたらお湯を捨てる。
3. 再び鍋に500mlの水と2のささげを入れ、沸騰させてから中火で20分茹でる。粗熱を取り煮汁とささげと分けておく。
4. 圧力鍋にもち米、塩、煮汁300ml、ささげを加えて蓋をし、「圧力2」で20分加熱する。
5. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

サムゲタン

・圧力5

20 MIN.

材料

骨付き鶏もも肉…1本
（または手羽元…4本）
にんにく…1かけ
もち米…大さじ4
塩胡椒…少々

水…600ml
ごま油…適量
〔添え物〕
粗挽き黒胡椒

作り方

1. 鶏肉はきれいに洗って血合いなど取っておく。にんにくはつぶし、もち米は軽く洗って水気を切っておく。
2. 圧力鍋に鶏肉、にんにく、もち米、水を入れて蓋をし、「圧力5」で20分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて塩胡椒で味を整え、ごま油をかけて出来上がり。





豪華なメニューでみんな笑顔

おもてなし

WELCOME

お客様をお迎えするおもてなしメニュー
肉料理から野菜、ごはんものまで
取り分けるのが楽しくなること間違いなし!
おうちパーティーが増えるかも!?



ローストビーフ ・圧力 2 1 MIN.

材料

INGREDIENTS

牛もも肉（ブロック）…500g
玉ねぎ…1/2 個（100g）
白ワイン…100ml
塩…小さじ1
胡椒…少々
バター…10g
A 醤油…大さじ1
みりん…大さじ1
バター…10g
オリーブオイル…大さじ1
にんにく…2 かけ

作り方

RECIPE

1. 牛肉に塩胡椒をし、焼くまで常温に15分ほどおく。
2. フライパンにオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れ、中火にかけ1の表面を焼く。
3. 圧力鍋にすりおろした玉ねぎ、白ワイン、バター、2の肉を入れて蓋をし、「圧力 2」で1分加熱する。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら蓋を開けて肉を取り出す。
5. 圧力鍋の中に残った汁を容器に入れ、そこに調味料 A を加え、5分ほど混ぜ合わせたらソースの完成。
6. 肉をしっかり冷まし、5のソースをかけたら出来上がり。



あさりとキャベツのワイン煮 ・圧力 1 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

あさり…250g
キャベツ…100g
にんにく…1 かけ
白ワイン…大さじ 2
バター…10g
醤油…小さじ 1
[添え物] パセリ

作り方 RECIPE

1. あしりは洗って塩水に入れ砂抜きをする。
2. キャベツは食べやすい大きさに切る。
3. 圧力鍋に 1、2、白ワイン、みじん切りにしたにんにくを加えて蓋をし、「圧力 1」で 1 分加熱する。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら蓋を開けてバターと醤油を加える。
5. 軽く混ぜ合わせたら出来上がり。

スペアリブのマーマレード煮 ・圧力 5 15 MIN.

材料 INGREDIENTS

スペアリブ…400g マーマレード…150g
塩胡椒…少々 醤油…50ml
にんにく…2 かけ 水…100ml

作り方 RECIPE

1. スペアリブに塩胡椒をし、すりおろしたにんにくに 30 分漬けておく。
2. 圧力鍋に 1 と残りの材料を入れて蓋をし、「圧力 5」で 15 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



チキンのトマト煮 ・圧力 3 5 MIN.

材料 INGREDIENTS

鶏もも肉…2 枚 (500g) 水…50ml
玉ねぎ…1 個 塩…小さじ 1/2
にんにく…1 かけ 胡椒…少々
オリーブオイル…大さじ 1 ローリエ…1 枚
トマト缶…1 缶 (400g) コンソメ…小さじ 2

作り方 RECIPE

1. 鶏肉は食べやすい大きさに、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 圧力鍋に 1 と残りの材料を入れて蓋をし、「圧力 3」で 5 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

ラタトゥイユ

・圧力 3

2 MIN.

材料 INGREDIENTS

黄パプリカ…1 個 トマト缶…1 缶
セロリ…1 本 ベーコン…2 枚
なす…1 本 コンソメ…小さじ 1
ズッキーニ…1 本 ローリエ…1 枚
にんにく…1 かけ 塩胡椒…少々

作り方 RECIPE

1. にんにくはみじん切りにする。その他の野菜は 3cm 角のサイコロ状に切る。ベーコンは細切りにする。
2. 圧力鍋に 1 と残りの材料を入れて蓋をし、「圧力 3」で 2 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



豚肩ロースのキャベツ煮

・圧力 4

13 MIN.

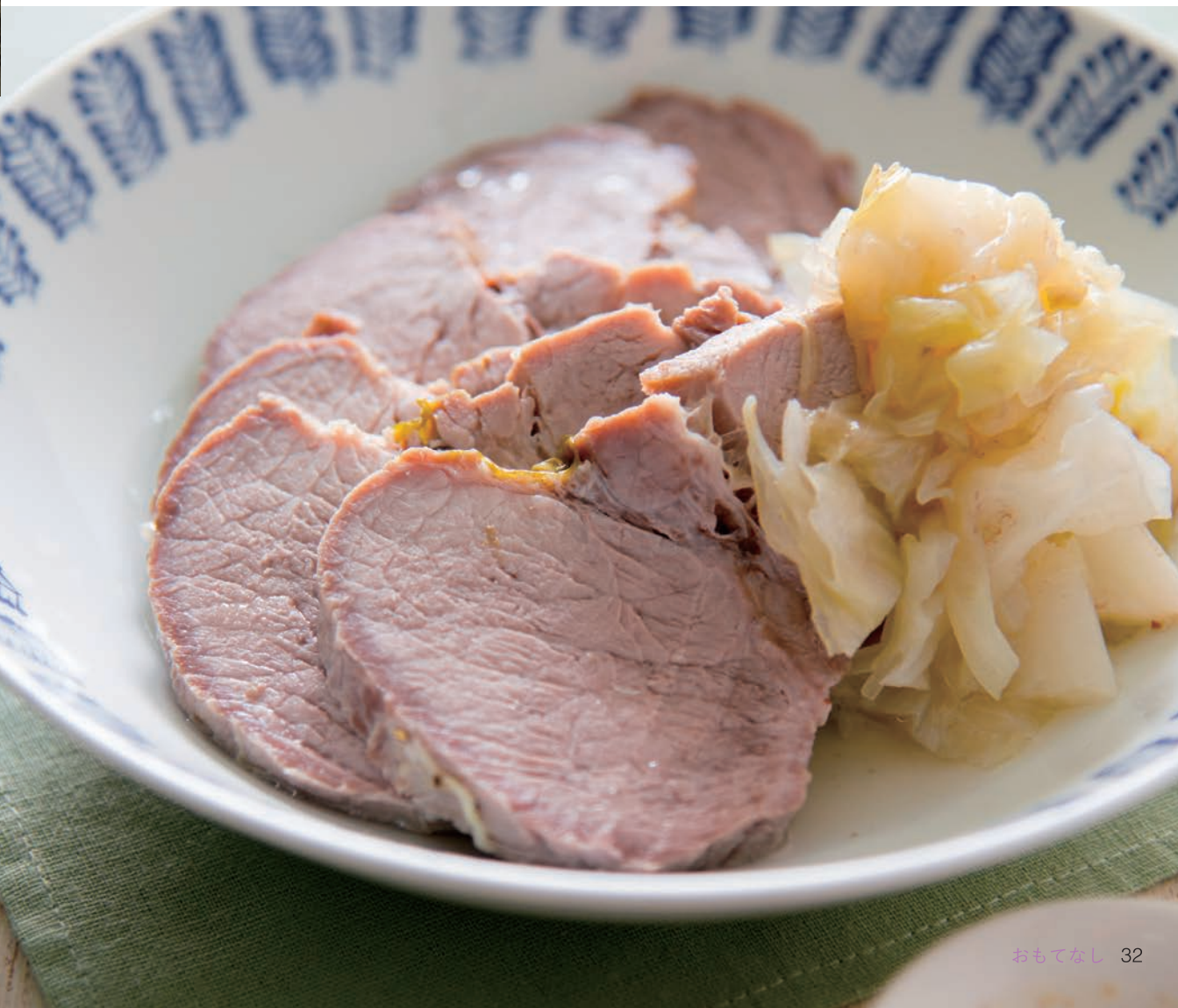
材料 INGREDIENTS

豚肉 (肩ロースかたまり) …500g
塩…小さじ 1
砂糖…小さじ 1
キャベツ…150g
ブーケガルニ…1 パック
水…300ml

A はちみつ…大さじ 1
粒マスタード…大さじ 1
レモン汁…大さじ 1/2

作り方 RECIPE

1. 豚肉に砂糖・塩を全体にすり込んで 1 時間ほど置いておく。
2. 1 の余分な水分を拭き取ってから、圧力鍋に入れる。
3. 続けて水、ブーケガルニ、ザク切りしたキャベツを入れて蓋をし、「圧力 4」で 13 分加熱する。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら豚肉を取り出す。
5. 調味料 A を合わせてソースを作る。薄く切った豚肩ロース肉にかけて出来上がり。



パエリア

・炊 飯

材料 INGREDIENTS

米…2 合 オリーブオイル…大さじ 1
赤・黄パプリカ…各 30g にんにく…1 かけ
鶏もも肉…50g コンソメ…小さじ 2
玉ねぎ…50g 水…260ml
シーフードミックス…150g サフラン…少々
白ワイン…大さじ 2

作り方 RECIPE

1. 米にオリーブオイルをかけておく。水にサフランを入れておく。
2. 赤・黄パプリカはそれぞれ 2cm 角の大きさに角切りする。
3. 鶏肉は食べやすい大きさに、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
4. 圧力鍋に 1 と白ワイン、コンソメを入れてよく混ぜ合わせる。
5. さらに鶏肉・シーフードミックス・パプリカ・玉ねぎ・みじん切りのにんにくを入れて蓋をし、「炊飯」を押して炊きあげ、ピンが下がったら出来上がり。





家飲みが楽しくなる

おつまみ

SNACK

ビールにワイン、日本酒、焼酎
どんなお酒とも相性のいいおつまみも
今日からはこれ一台でOK!
かんたん＆おいしいからお酒がすすみます

おつまみメンマ

・圧力 1

1 MIN.

材料

INGREDIENTS

ゆでたけのこ…200g
ごま油…大さじ 1
鶏がらスープの素…小さじ 2
砂糖…小さじ 2
醤油…大さじ 2
水…200ml
ラー油…お好みで
[添え物] ねぎ…少々

作り方

RECIPE

1. 圧力鍋にラー油以外を入れて蓋をし、「圧力 1」で 1 分加熱する。
2. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらお好みでラー油をかけて出来上がり。



おつまみ

蒸し茄子

・圧力 1

2 MIN.

材料

INGREDIENTS

茄子…4 本	A	ごま油…大さじ 2
水…大さじ 2		醤油…大さじ 2
生姜…15 g		酢…大さじ 1
ねぎ…50g		砂糖…小さじ 1

作り方

RECIPE

1. 茄子はヘタを切り落とし、楊枝で何か所か刺して穴を開けておく。
2. 圧力鍋に茄子と水を入れて蓋をし、「圧力 1」で 2 分加熱する。
3. 生姜とねぎはみじん切りにし、調味料 A とあわせてタレを作っておく。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋を開け、茄子を取り出して冷ます。
5. 茄子を食べやすい大きさに切り、3 をかけて出来上がり。



牛スジ大根

• 压力 5

5 MIN.

材料

INGREDIENTS

牛スジ…300g	A	砂糖…大さじ2
大根…150g		醤油…40ml
生姜(薄切り)…20g		酒…40ml
(千切り)…10g		水…150ml
こんにゃく…100g		[添え物] ねぎ…少々

作り方

RECIPE

1. 圧力鍋に牛スジと生姜(20g)を入れ、食材が浸るくらいの水(分量外)を入れて蓋をし、「圧力5」で5分加熱する。
2. 加熱後は保温し、ピンが下がったらざるにあける。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
3. 大根は皮をむいて2センチほどの厚さでちょう切りにする。こんにゃくはスプーンや手で食べやすい大きさに切る。
4. 圧力鍋に2と3、調味料Aと千切りにした生姜(10g)を入れて蓋をし、「圧力5」で20分加熱する
5. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



牛ごぼう

• 压力 2

1 MIN

材料

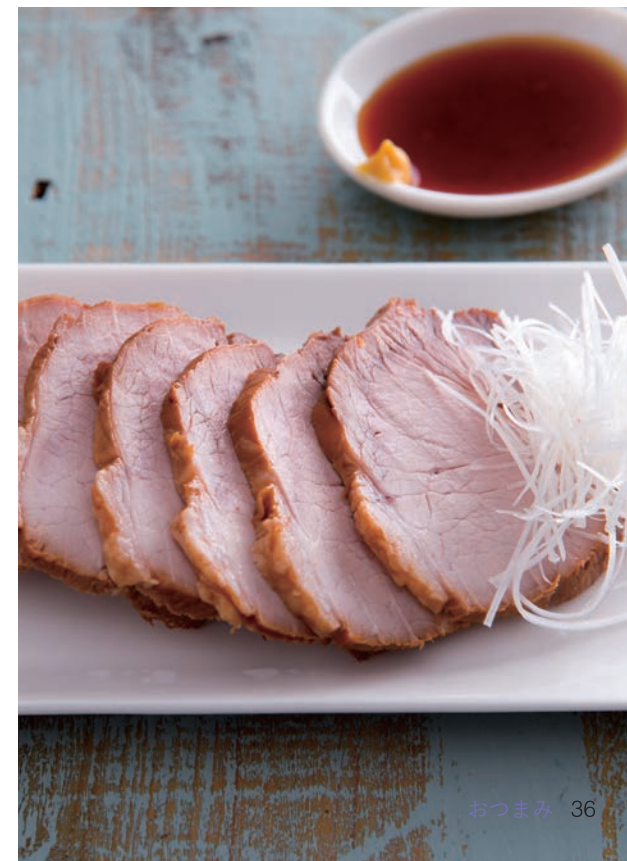
材料 INGREDIENTS

牛こま切れ肉…150g	A	醤油…大さじ 2
ごぼう…1/2 本(50g)		酒…大さじ 1
生姜…10g		砂糖…大さじ 1
		みりん…大さじ 1
		水…50 ml
		和風だしの素…小さじ 1/2

作り方

RECIPE

1. ごぼうはさがぎにし、水に5分ほどさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
2. 圧力鍋に調味料 A と牛肉を入れてよく混ぜる。
3. さらにごぼうと千切りにした生姜を加えて蓋をし、「圧力2」で1分加熱する。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら出来上がり。



• 压力 1

5 MIN.

鶏レバーの甘辛煮

材料

材料 INGREDIENTS

鶏レバー…250g	A	醤油…大さじ 2
牛乳…200ml		砂糖…大さじ 2
生姜…15g		酒…大さじ 2
		みりん…大さじ 1
		水…100 ml

作り方

方 RECIPE

1. 鶏レバーは食べやすい大きさに切り、牛乳に15分浸して臭みを抜く。
2. レバーをきれいに洗って水気を切る。
3. 圧力鍋に千切りにした生姜と調味料 A とレバーを入れて蓋をし、「圧力1」で5分加熱する。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

煮豚(チャーシュー)

• 压力 5

15 MIN.

材料

材料 INGREDIENTS

豚もも肉(かたまり)…500g	醤油…100ml
ねぎ(青い部分)…2 本分	砂糖…大さじ 4
生姜…15g	水…大さじ 2
酒…大さじ 3	

作り方

方 RECIPE

1. 圧力鍋につぶした生姜とすべての材料を入れて蓋をし、「圧力 5」で 15 分加熱する。
2. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

※冷ましてから食べると味がなじんで美味しくいただけます。

まとめて作ってお弁当にも

作りおき

MAKE AHEAD

常備菜メニューから定番のおかずまで
作り置きがきっとあなたを救ってくれる！
お弁当に詰めて持っていくのもよし
夜ごはんのプラス一品にも最適なレシピです

なめたけ

・圧力 1 1 MIN.

材料

INGREDIENTS

えのき…1株(200g) みりん…大さじ2
醤油…大さじ2 砂糖…小さじ2
酒…大さじ2 水…50ml

作り方

RECIPE

1. えのきは根元を切り落とし半分の長さに切る。
2. 圧力鍋に 1 とすべての材料を入れて蓋をし、「圧力1」で1分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



作り
おき

チキンロール

・圧力 3 8 MIN.

材料

INGREDIENTS

鶏もも肉…1 枚(250g) A 醤油…大さじ 2
人参…30g 酒…大さじ 2
いんげん…3 本 砂糖…大さじ 1
みりん…大さじ 1

作り方

RECIPE

1. 鶏肉は皮目を下にして広げ、厚いところは包丁で切り込みを入れ、厚みを均一にする。
2. いんげんを人参と同じくらいの太さに切り、1 に並べて鶏肉を巻き上げる。
3. 巻き終わりの部分を楊枝でとめる。
4. 圧力鍋に A の調味料と 3 を入れて蓋をし、「圧力3」で 8 分加熱する。
5. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



切り干し大根煮 ・圧力 2 4 MIN.

材料 INGREDIENTS

切り干し大根(乾燥)…30g A 醤油…大さじ 1
 人参…50g みりん…大さじ 1
 油揚げ…1 枚 砂糖…小さじ 1
 干しいたけ…1 枚 和風だし…小さじ 1/2
 干しいたけの 戻し汁+水…400ml

作り方 RECIPE

1. 切干大根と干しいたけはたっぷりの水でそれぞれ戻し、水気をしっかり絞る。干しいたけの戻し汁は取っておき、水と合わせて 400ml にする
2. 人参、油揚げは 3cm くらいの長さに細切りにする。
3. 圧力鍋に調味料 A と 1 と 2 を加えて蓋をし、「圧力 2」で 4 分加熱する。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



ひじき煮 ・圧力 1 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

ひじき(乾燥)…25g A 醤油…大さじ 1
 人参…25g 酒…大さじ 1
 油揚げ…1/2 枚 砂糖…大さじ 1
 和風だしの素…小さじ 1
 水…50ml

作り方 RECIPE

1. ひじきはたっぷりの水に 5 分浸して戻し、水気を切っておく。
2. 人参と油揚げは 3cm くらいの長さで細切りにする。
3. 圧力鍋に調味料 A と 1 と 2 を加えて軽く混ぜて蓋をし、「圧力 1」で 1 分加熱する。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



ポテトサラダ ・圧力 3 5 MIN.

材料 INGREDIENTS

じゃがいも…中 3 個 (350g)
 きゅうり…1 本
 人参…30g
 水…50ml
 ハム…3 枚
 砂糖…小さじ 1 / 2
 A マヨネーズ…大さじ 3
 塩胡椒…少々

作り方 RECIPE

1. きゅうりは薄く輪切りに、人参は皮をむいて薄くいちょう切りに、ハムは 2cm 角に切る。きゅうりと人参は軽く塩もみしてしんなりさせたら、流水で塩を流ししっかり水気を絞る。
2. 圧力鍋に洗ったじゃがいもと水を入れて蓋をし、「圧力 3」で 5 分加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋を開けてじゃがいもの皮をむく。
4. ボウルにじゃがいもと砂糖を入れてよくつぶしてから、きゅうり、人参、ハムと残りの調味料 A を加えてよく混ぜ合わせたら出来上がり。





手作りスイーツでホッとひと休

スイーツ

SWEETS

オーブンや専用機器がなくて
この一台はスイーツまでお手のもの
煮込みが必要なジャムから
チーズケーキやチョコレートケーキまで



かぼちゃのデザートサラダ ・圧力 3 1 MIN.

材料

INGREDIENTS

かぼちゃ…1/4 個 (300g)
干しブドウ…30g
ミックスシード…20g
はちみつ…大さじ 1～2
クリームチーズ…80g
水…大さじ 2
バター…大さじ 2

作り方

RECIPE

1. 圧力鍋に、かぼちゃ、水、バターを入れて蓋をし、「圧力 3」で 1 分加熱する。
2. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけてかぼちゃをボウルに出す。
3. 2にはちみつと干しブドウ・ミックスシードを加えて混ぜ合わせる。
4. クリームチーズを加え、軽く 2～3 回混ぜ合わせたら出来上がり。



ヨーグルトチーズケーキ ・炊飯

材料

INGREDIENTS

プレーンヨーグルト…400g
粉チーズ…12g
ホットケーキミックス…150g
卵…2個
砂糖…40g

作り方

RECIPE

1. ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 1にヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 2に粉チーズ・ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。
4. 圧力鍋に3を流しいれて「炊飯」を押す。
5. 炊き上げが終わり、竹串で刺してくっついてこないようなら OK。
6. 蓋をあけて 20 分放置し、反転させてお皿に出して出来上がり。

豆乳チョコレートケーキ ・炊飯

材料

INGREDIENTS

卵…2個
板チョコ…4枚 (200g)
無調整豆乳…150ml
ホットケーキミックス…150g

作り方

RECIPE

1. 鍋に無調整豆乳を半量入れて弱火で加熱し、砕いた板チョコを入れて溶かす。
2. チョコレートが溶けたら残りの豆乳を入れて冷やす。
3. ボウルに卵、ホットケーキミックスと2を入れてよく混ぜ合わせる。
4. 圧力鍋に3を流し入れて「炊飯」を押す。
5. 炊き上げが終わり、竹串で刺してくっついてこないようなら OK。反転させ、お皿に出して出来上がり。

マイコン電気圧力鍋を使った
レシピを考えてくれたのは



平沢あや子さん
Ayako Hirasawa

料理研究家・フードコーディネーター・食育指導士・
米粉マイスター。 広告・雑誌・web などの料理制
作&スタイリング、企業へのレシピ提供、商品開発、
メニュープランニングなどを手がける傍ら、自宅に
て料理教室を主宰。合わせてイベント会場での料
理教室・食育教室も行う。

STAFF

写 真 Photographer	宗野歩 Ayumu Muneno
スタイリング Styling	菅原梨沙 Risa Sugawara
デザイン Design	渡辺明美 Akemi Watanabe
編 集 Editor	大崎暢平 Yohei Osaki
プロデュース Producer	佐藤舞 Mai Sato
撮影協力	UTUWA、STAUB、GIEN、REVOL



KSC-3501