



Recipe Book

スープメーカー KSM-1020

The Soup Chef
Soup 



おいしく作るためのポイント

本書では、だし汁やブイヨンを取らずに、市販のスープの素をベースに作ります。

本書に記載している材料・分量・調理方法で行ってください。

材料・分量・調理方法が適切でないと、吹きこぼれの原因になり、やけどする恐れがあります。

【ポタージュ・スープ自動 / お好み・おかゆ・リゾット・豆乳・温スムージー・やわらか】に使用する水や材料は、適温(10～20℃)をご使用ください。

●調理前

【ポタージュ・スープ自動 / お好み・おかゆ・リゾット・温スムージー・やわらか】

- ・材料に皮や芯、へた、種がある場合は取り除きます。
- ・材料は本書を参考に、記載された大きさにカットしてください。
- ・材料の種類やカットの大きさにより、加熱ムラになったり、粉碎されないことがあります。
- ・冷凍されている材料は、完全に解凍してからご使用ください。

【おかゆ・リゾット・やわらか】

- ・お米はよく研いで、約1時間水に浸してください。

【豆乳】

- ・大豆(乾燥)は水洗いしたあと、約6時間水に浸して戻します。

●調理後

【ポタージュ・スープ自動 / お好み・おかゆ・リゾット】

- ・調味料、生クリームなどの油脂分の多い液体などは、出来上がり後に加えてください。

【スープ自動 / お好み・やわらか】

- ・出来上がった料理の具材を細かくしたい場合は、ミキサー運転で様子を見ながら、かくはんしてください。

【豆乳】

- ・出来上がり後、付属のザルでこしてください。
- ・お持ちの茶こしなどで、再度こしていただくと、さらになめらかになります。
- ・容器底に大豆による膜ができますが、故障ではありません。
- ・時間が経つと、ガラス容器やカッターに付着したおからが固まり、洗いづらくなります。

ご使用後は、お早目にお手入れしてください。

お手入れの際、カッターに手が触れないよう十分注意してください。

出来上がり分量について

【ポタージュ・スープ自動 / お好み・おかゆ・リゾット】の出来上がり分量は、4人分(約800ml)です。

【豆乳】の出来上がり分量は、コップ2杯分(約380ml)、おからは約150gです。

【温スムージー】の出来上がり分量は、2人分(約400ml)です。

【やわらか】の出来上がり分量は、1回分(約400ml)です。

【下ごしらえ】の出来上がり分量は、各レシピをご確認ください。

【ハーフ】は【ポタージュ・スープ自動 / お好み・おかゆ・リゾット】に対応しています。

※【豆乳・温スムージー・やわらか・下ごしらえ】では【ハーフ】は使用できません。

【ハーフ】の出来上がり分量は、2人分(約400ml)です。材料と水は半量を必ず入れてください。水が少ないと、吹きこぼれ・こげつきの原因になります。

調理時間については取扱説明書をご確認ください。

レシピの見かた

かぼちゃのポタージュ

◀ 材料 (4人分) ▶

【ポタージュ】 調理時間 約30分

A	かぼちゃ……………	350g	皮をむいて2cm角切り
	玉ねぎ……………	50g	皮をむいて2cm角切り
	水……………	400ml	
	コンソメ(顆粒)…	小さじ2	
B	生クリーム…………	30ml	
	塩……………	少々	
	パセリ……………	適量	

※Bは、出来上がり後に加えてください。



【かぼちゃのポタージュの場合】

4人分の材料を記載しています。
材料に皮や芯、へた、種がある場合は取り除き、指定された大きさにカットしてください。
材料Aを投入し、【レシピ】で【ポタージュ】を設定後、【スタート】を押して調理を開始します。
材料Bは、出来上がり後に加えてください。

ほうれん草のスムージー

◀ 材料 (2人分) ▶

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水……………	100ml		
ほうれん草…………	50g	3cm幅に切る	
バナナ……………	150g	2cm幅に切る	
パイナップル…………	100g	2cm角切り	



小松菜のスムージー

◀ 材料 (2人分) ▶

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水……………	150ml		
小松菜……………	50g	3cm幅に切る	
キウイ……………	100g	2cm角切り	
りんご……………	100g	2cm角切り	



【ほうれん草のスムージーの場合】

2人分の材料を記載しています。
材料に皮や芯、へた、種がある場合は取り除き、指定された大きさにカットしてください。
材料は記載された順にガラス容器に入れ、【ミキサースイッチ】を回し、低速または高速でかくはんします。

- ・掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
- ・料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- ・卵の大きさはMサイズを基準としています。

お願い

- お料理をはじめる前に、必ず取扱説明書をお読みください。
- ヒーター板と加熱板（容器底裏面）に、食品カスや汚れが付着したまま使用しないでください。
- 運転中はフタを開けたり、容器セットの取り付け・取り外しを行わないでください。
フタを開けたり、容器セットの取り付け・取り外しを行った場合は、安全装置がはたらき運転が停止します。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

もくじ

ポタージュ ページ

かぼちゃのポタージュ……………	5
アスパラのポタージュ……………	5
トマトのポタージュ……………	6
にんじんのポタージュ……………	6
栗のポタージュ……………	7
さつまいもとにんじんのポタージュ…	7
ブロッコリーのポタージュ……………	7
枝豆のポタージュ……………	8
大根の和風ポタージュ……………	8
コーンとたまごの中華風スープ……………	8
きのこの和風ポタージュ……………	9
ポテトチーズスープ……………	9
れんこんのポタージュ……………	9
オクラのポタージュ……………	10
えびのビスク……………	10
たけのこのポタージュ……………	10
さつまいもとりんごの デザートスープ……………	11
じゃがいものクリームスープ……………	11
グリーンピースのポタージュ……………	12

冷製スープ ページ

カリフラワーの冷製ジュレスープ……………	12
桃の冷製ポタージュ……………	13
きゅうりのポタージュ……………	13
ガスパチョ……………	14
マスカルポーネチーズと 生ハムの冷製スープ……………	14

スープ ページ

ミネストローネ……………	15
あさりのチャウダースープ……………	15
キムチとニラの韓国風スープ……………	16
野菜コンソメスープ……………	16
セロリとトマトのジンジャースープ…	17
オニオングラタンスープ……………	17
カレースープ……………	18
四川風酸辣湯……………	18
根菜のみそスープ……………	18
小松菜としめじのおすまし……………	19
水菜と鮭のミルクスープ……………	19
冬瓜の和風スープ……………	19
かに玉風スープ……………	20
豆腐のあんかけスープ……………	20
ボルシチ風スープ……………	20
シンプルベジスープ……………	21
里いものみぞれスープ……………	21
粕汁……………	22
ひよこ豆のスープ……………	22

おかゆ ページ

白粥……………	23
中華粥・鶏のささみ添え……………	24
クッパ風お粥……………	24
ほぐし鮭のお粥……………	25
さつまいものお粥……………	25
たまご粥……………	26
たけのことれんこんのお粥……………	26

リゾット ページ

ほうれん草のリゾット……………	27
ツナとトマトのチーズリゾット……………	27
あさりのリゾット……………	28
豆乳の和風リゾット……………	28

豆乳 ページ

豆乳	29
豆乳シチュー	29
卵の花	30
おからコロッケ	30
おからナゲット	31
おからチョコパウンドケーキ	31
豆乳プリン	32
豆乳バナナココア	32
豆乳ベリースムージー	32

ジュース ページ

ぶどう・ベリージュース	33
パイン・オレンジジュース	33
トマト・いちごジュース	33
ミックスジュース	33
アボカド・はちみつジュース	34
ミルクセーキ	34
甘酒	34

スムージー ページ

ほうれん草のスムージー	35
小松菜のスムージー	35
チンゲン菜のスムージー	35
春菊のスムージー	35
モロヘイヤのスムージー	35

温スムージー ページ

にんじんとみかんの温スムージー	36
パプリカといちごの温スムージー	36
小松菜とアボカドの温スムージー	36
ほうれん草とバナナの温スムージー	36
れんこんとマンゴーの温スムージー	36

やわらか ページ

かぼちゃ	37
にんじん	37
ほうれん草	37
トマトとじゃがいも	38
十倍粥	38
ほうれん草の白和え	38
りんごとにんじん	38

下ごしらえ ページ

ハンバーグ	39
餃子	39
肉だんご	40
えびしんじょう	40
チーズケーキ	41
サーモンのパテ	41
ジェノベーゼソース	42
トマトソース	42
ミートソース	43
カルボナーラソース	43
タルタルソース	44
にんじンドレッシング	44

アイスクリーム ページ

バニラアイスクリーム	45
チョコレートアイスクリーム	45
ストロベリーアイスクリーム	45
抹茶アイスクリーム	45

・ 大さじ 1=15ml、小さじ 1=5mlです。(1ml=1cc)
・ 卵の大きさは M サイズです。

かぼちゃのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [かぼちゃ…………… 350g 皮をむいて 2cm角切り
玉ねぎ…………… 50g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B [生クリーム…………… 30ml
塩…………… 少々
パセリ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



アスパラのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [グリーンアスパラ… 200g 2cm幅に切る
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
じゃがいも…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B [生クリーム…………… 30ml
塩こしょう…………… 少々

※グリーンアスパラの皮やハカマが硬いときは、ピーラーで薄くむいてください。

※ B は、出来上がり後に加えてください。



トマトのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [トマト (水煮) …… 150g カットタイプのもの
玉ねぎ …… 200g 皮をむいて 2cm 角切り
水 …… 400ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B [生クリーム …… 30ml
ケチャップ …… 大さじ 1
バジル …… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



ポ
タ
ー
ジ
ュ

にんじんのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [にんじん …… 200g 皮をむいて 2cm 角切り
玉ねぎ …… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
じゃがいも …… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
水 …… 400ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B [生クリーム …… 30ml
塩 …… 少々
クラッカー …… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



栗のポターージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポターージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- むき甘栗…………… 200g
 - 玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 牛乳…………… 100ml

※ B は、出来上がり後に加えてください。



さつまいもとにんじんのポターージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポターージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- 玉ねぎ…………… 150g 皮をむいて 2cm角切り
 - さつまいも…………… 120g 皮をむいて 2cm角切り
 - にんじん…………… 80g 皮をむいて 2cm角切り
 - 水…………… 420ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 生クリーム…………… 30ml
 - 塩こしょう…………… 少々
 - 黒ごま…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



ブロッコリーのポターージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポターージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- 玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - ブロッコリー…………… 150g 小房に分ける
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 生クリーム…………… 30ml
 - 塩…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



枝豆のポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- 枝豆…………… 200g 下ゆでし、さやから出す
 - 玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 塩…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



大根の和風ポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- 大根…………… 230g 皮をむいて 2cm角切り
 - 長ねぎ…………… 80g 2cm幅に切る
 - じゃがいも…………… 80g 皮をむいて 2cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - 和風だし (顆粒) …… 小さじ 1
- B
- みそ…………… 小さじ 2
 - 牛乳…………… 50ml
 - 小口ねぎ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。
みそは小さめの容器に入れて、出来上がった
スープで溶きのぼして入れてください。



コーンとたまごの中華風スープ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- とうもろこし (缶詰) …… 250g ホール (つぶ状) タイプ
 - 水…………… 550ml
 - 中華だし (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 卵…………… 1 個 溶きほぐす
 - 塩こしょう…………… 少々
 - パセリ…………… 適量

※とうもろこしは、ホール (つぶ状) タイプを使用してください。
クリームタイプでは沈殿してしまうので、上手く加熱
できません。

※ B は、出来上がり後に加えてください。



きのこの和風ポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- 玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - 生椎茸…………… 50g 石づきを取り 2cm角切り
 - しめじ…………… 50g 石づきを取りほぐす
 - マッシュルーム…………… 50g 石づきを取り 2cm角切り
 - えのき…………… 50g 石づきを取り 3cm幅に切る
 - まいたけ…………… 50g 石づきを取り 3cm幅に切る
 - 水…………… 350ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 生クリーム…………… 50ml バター…………… 10g
 - 醤油…………… 大さじ 1 塩こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



ポテトチーズスープ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- じゃがいも…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - 玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
 - プロセスチーズ (スライス) …… 50g 2cm角切り
 - 水…………… 450ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- ナチュラルチーズ (短冊切り) …… 30g
 - 塩こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



れんこんのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- れんこん…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - 玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 生クリーム…………… 30ml
 - 塩こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



オクラのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- オクラ…………… 200g 2cm幅に切る
 - じゃがいも…………… 200g 皮をむいて2cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ(顆粒) ……小さじ2
- B
- 塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



えびのビスク

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- えび…………… 120g 殻と背ワタを取り2cm幅に切る
 - 玉ねぎ…………… 70g 皮をむいて2cm角切り
 - セロリ…………… 30g 2cm幅に切る
 - トマト(水煮) …… 150g カットタイプのもの
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ(顆粒) ……小さじ2
- B
- 生クリーム…………… 30ml
 - バター…………… 20g
 - 塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



たけのこのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

- A
- たけのこ(水煮) …… 200g 2cm角切り
 - 玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて2cm角切り
 - じゃがいも…………… 100g 皮をむいて2cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ(顆粒) ……小さじ2
- B
- 生クリーム…………… 30ml
 - バター…………… 10g
 - 醤油……………大さじ1
 - 塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



さつまいもとりんごのデザートスープ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A さつまいも…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
りんご…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml

B 砂糖…………… 小さじ 2
きなこ…………… 小さじ 1
黒蜜…………… お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。



じゃがいものクリームスープ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A ジャガイモ…………… 250g 皮をむいて 2cm角切り
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 450ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B 生クリーム…………… 30ml
塩…………… 少々
パセリ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※ 出来上がったスープは冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。



グリーンピースのポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [グリンピース…………… 150g 下ゆでし、さやから出す
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
じゃがいも…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 2

B [生クリーム…………… 30ml
塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※出来上がったスープは冷蔵庫で冷やしても美味しくいただけます。



カリフラワーの冷製ジュレスープ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [カリフラワー…………… 150g 小房に分ける
玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 2

B [牛乳…………… 50ml
バター…………… 10g
塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※出来上がったスープは冷蔵庫で冷やしてお召上がりください。

《 ジュレの材料とつくり方 》

ゼラチン…………… 5g 白ワイン…………… 20ml
コンソメ…………… 小さじ 1 塩…………… 少々
水…………… 250ml

- ① 材料を沸騰しないよう鍋で加熱する。
- ② 粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 固まったら軽く混ぜる。



桃の冷製ポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [桃……………300g 皮をむいて 2cm角切り
玉ねぎ……………100g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 2

B 塩……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※出来上がったスープは冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。



きゅうりの冷製ポタージュ

《 材料 (4 人分) 》

【ポタージュ】 調理時間 約 30 分

A [きゅうり…………… 200g 2cm角切り
玉ねぎ…………… 200g 皮をむいて 2cm角切り
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 2

B [生クリーム…………… 30ml
塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。

※出来上がったスープは冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。



ミネストローネ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

A [トマト (水煮) …… 200g カットタイプのもの
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
じゃがいも…………… 70g 皮をむいて 1cm 角切り
スライスベーコン…………… 30g 1cm 幅に切る
水…………… 400ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B [塩こしょう…………… 少々
パセリ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



あさりのチャウダースープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

A [じゃがいも…………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
キャベツ…………… 80g 1cm 角切り
あさり (水煮) …… 50g
水…………… 450ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B [生クリーム…………… 30ml
塩こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



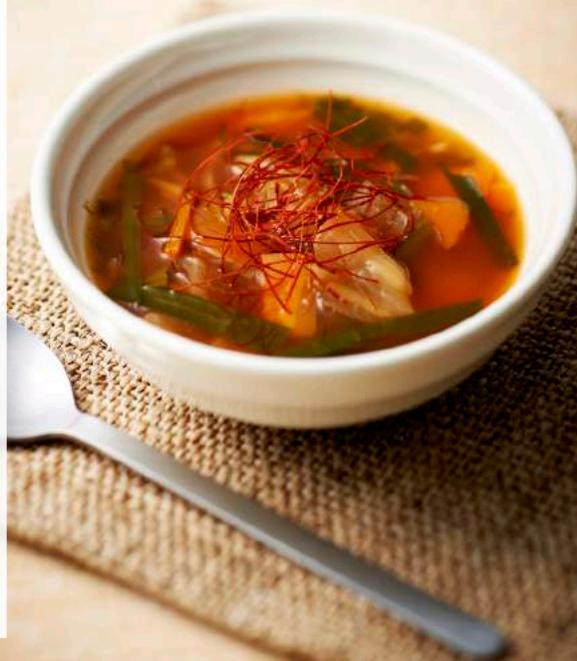
キムチとニラの韓国風スープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 大根…………… 100g 皮をむいて 3cm短冊切り
 - にんじん…………… 50g 皮をむいて 3cm短冊切り
 - ニラ…………… 50g 5cm幅に切る
 - 白菜キムチ…………… 50g
 - 水…………… 550ml
 - 中華だし (顆粒) ……小さじ 2
- B コチュジャン……………小さじ 2

※ B は、出来上がり後に加えてください。



スープ

野菜コンソメスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- じゃがいも…………… 100g 皮をむいて 1cm角切り
 - キャベツ…………… 100g 1cm角切り
 - にんじん…………… 50g 皮をむいて 1cm角切り
 - 玉ねぎ…………… 50g 皮をむいて 1cm角切り
 - ウインナー…………… 30g 1cm幅に切る
 - 水…………… 450ml
 - コンソメ (顆粒) ……小さじ 2
- B
- 塩こしょう……………少々
 - パセリ……………適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



セロリとトマトのジンジャースープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- | | | |
|-------------|-------|----------------|
| ミニトマト | 100g | ヘタを取り半分に切る |
| セロリ | 100g | 筋を取り 1cm幅に切る |
| えのき | 30g | 石づきを取り 5cm幅に切る |
| 水 | 550ml | |
| しょうが | 小さじ 2 | すりおろし |
| コンソメ (顆粒) | 小さじ 2 | |

- B 塩こしょう……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



オニオングラタンスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープ自動】 調理時間 約 30 分

- A
- | | | |
|-------------|-------|----------|
| 玉ねぎ | 100g | 皮をむいて薄切り |
| 水 | 600ml | |
| コンソメ (顆粒) | 小さじ 2 | |

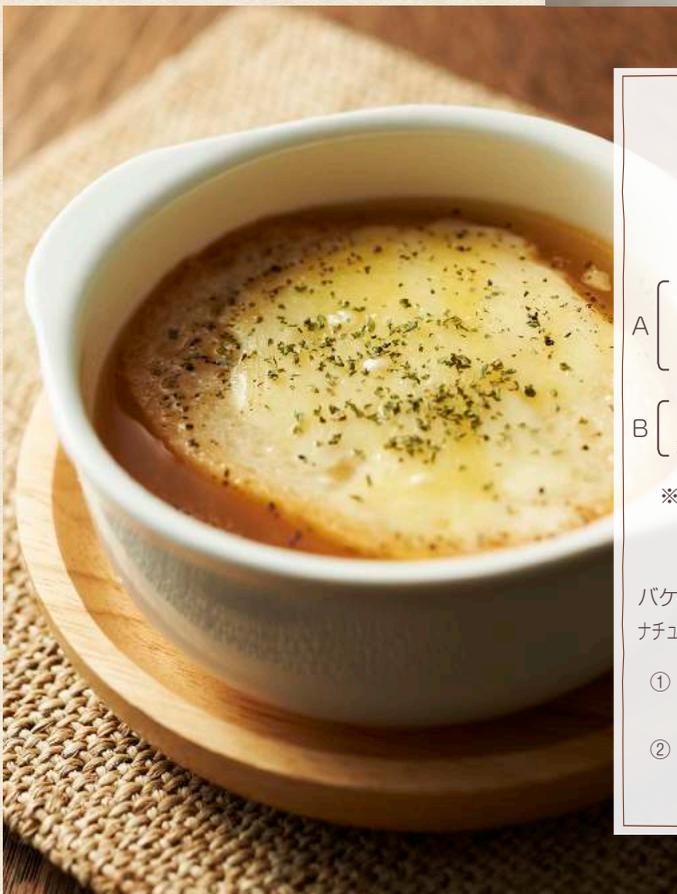
- B
- | | | |
|-------|-----|--|
| バター | 10g | |
| 塩こしょう | 少々 | |

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 トッピングの材料とつくり方 》

バケット…………… 4枚 パセリ…………… 適量
ナチュラルチーズ (短冊切り) …… 適量

- ① スープを耐熱容器に分け入れ、その上にバケットとチーズをのせる。
- ② オーブントースターでチーズが溶けるまで約 3 分焼く。



カレースープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 玉ねぎ…………… 150g 皮をむいて 1cm 角切り
 - じゃがいも…………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
 - にんじん…………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
 - ウインナー…………… 50g 1cm 幅に切る
 - 水…………… 400ml
 - カレールー…………… 35g

※ルーは底に入れると焦げ付く恐れがあるので、最後に入れてください。

- B ウスターソース…大さじ 1

※ B は、出来上がり後に加えてください。



スープ

四川風酸辣湯

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- たけのこ (水煮) …… 70g 3cm 細切り
 - にんじん…………… 50g 皮をむいて 3cm 細切り
 - 長ねぎ…………… 50g 3cm 細切り
 - きくらげ (乾燥) …… 4g ぬるま湯で戻して 3cm 細切り
 - 水…………… 600ml
 - 中華だし (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 醤油…………… 大さじ 1
 - 酢…………… 小さじ 2
 - 塩こしょう…………… 少々
 - ごま油…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



根菜のみそスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープ自動】 調理時間 約 30 分

- A
- 大根…………… 150g 皮をむいて 2cm 角切り
 - にんじん…………… 100g 皮をむいて 2cm 角切り
 - ごぼう…………… 100g 2cm 幅に切る
 - 水…………… 450ml
 - 和風だし (顆粒) …… 小さじ 1
- B
- みそ…………… 大さじ 2
 - 小口ねぎ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。
みそは小さめの容器に入れて、出来上がったスープで溶きのばして入れてください。



小松菜としめじのおすまし

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 小松菜……………80g 5cm幅に切る
 - しめじ……………30g 石づきを取りほぐす
 - 水……………600ml
 - 和風だし(顆粒) ……小さじ1
- B
- 酒……………大さじ1
 - 薄口醤油……………大さじ1
 - 塩……………少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



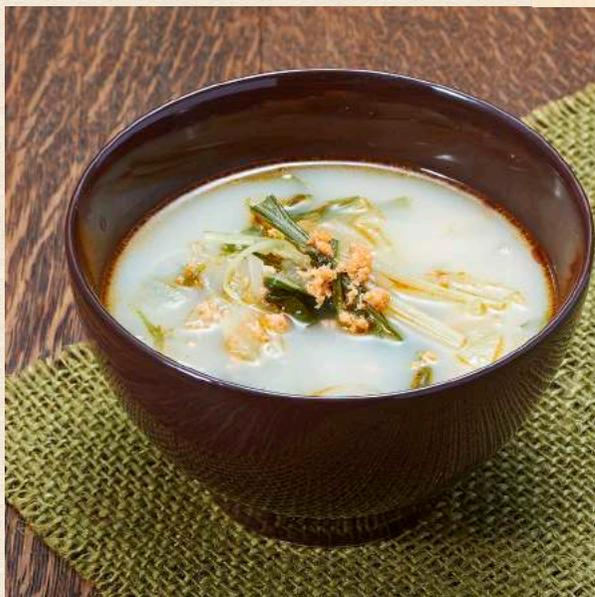
水菜と鮭のミルクスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 水菜……………50g 5cm幅に切る
 - 玉ねぎ……………100g 皮をむいて1cm角切り
 - 水……………600ml
 - コンソメ(顆粒) ……小さじ2
- B
- 鮭ほぐし身……………30g
 - 牛乳……………30ml
 - 塩こしょう……………少々
 - ラー油……………お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。



冬瓜の和風スープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 冬瓜……………100g 皮をむいて1cm角切り
 - 玉ねぎ……………50g 皮をむいて1cm角切り
 - キャベツ……………50g 1cm角切り
 - 水……………600ml
 - 和風だし(顆粒) ……小さじ1
- B
- 塩……………少々
 - 醤油……………大さじ1
 - 片栗粉……………大さじ3
 - 桜えび……………お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。
片栗粉は同量の水で溶いて入れてください。



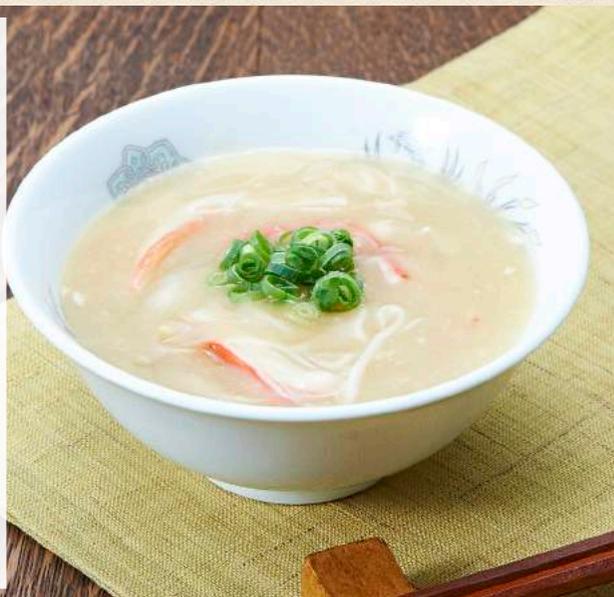
かに玉風スープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて薄切り
 - 水…………… 550ml
 - 中華だし (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- かにかまぼこ…………… 50g 手で裂く
 - 卵…………… 1 個 溶きほぐす
 - 薄口醤油…………… 大さじ 1
 - 片栗粉…………… 大さじ 2
 - ごま油…………… 小さじ 1
 - 塩こしょう…………… 少々
 - 小口ねぎ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。
片栗粉は同量の水で溶いて入れてください。



スープ

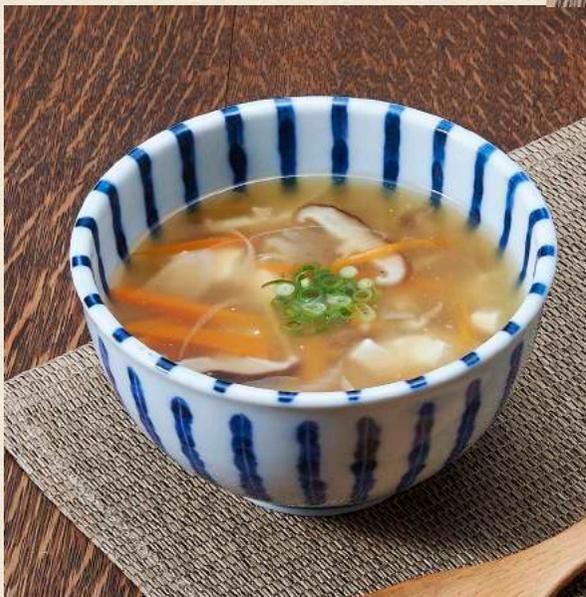
豆腐のあんかけスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 絹ごし豆腐…………… 150g 1cm角切り
 - 玉ねぎ…………… 50g 皮をむいて薄切り
 - にんじん…………… 50g 皮をむいて 3cm細切り
 - 生椎茸…………… 30g 石づきを取り薄切り
 - 長ねぎ…………… 30g 薄めに斜め切り
 - しょうが…………… 10g 千切り
 - 水…………… 450ml
 - 和風だし (顆粒) …… 小さじ 1
- B
- 塩…………… 少々 醤油…………… 小さじ 1
 - 片栗粉…………… 大さじ 1 小口ねぎ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。
片栗粉は同量の水で溶いて入れてください。



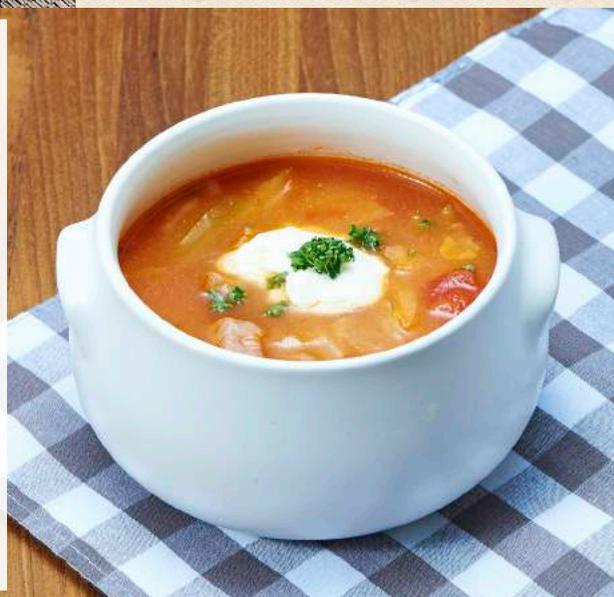
ボルシチ風スープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- キャベツ…………… 100g 1cm角切り
 - じゃがいも…………… 100g 皮をむいて 1cm角切り
 - トマト (水煮) …… 200g
 - スライスベーコン…………… 30g 1cm幅に切る
 - 水…………… 400ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- 牛乳…………… 30ml
 - ケチャップ…………… 大さじ 1
 - 塩こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



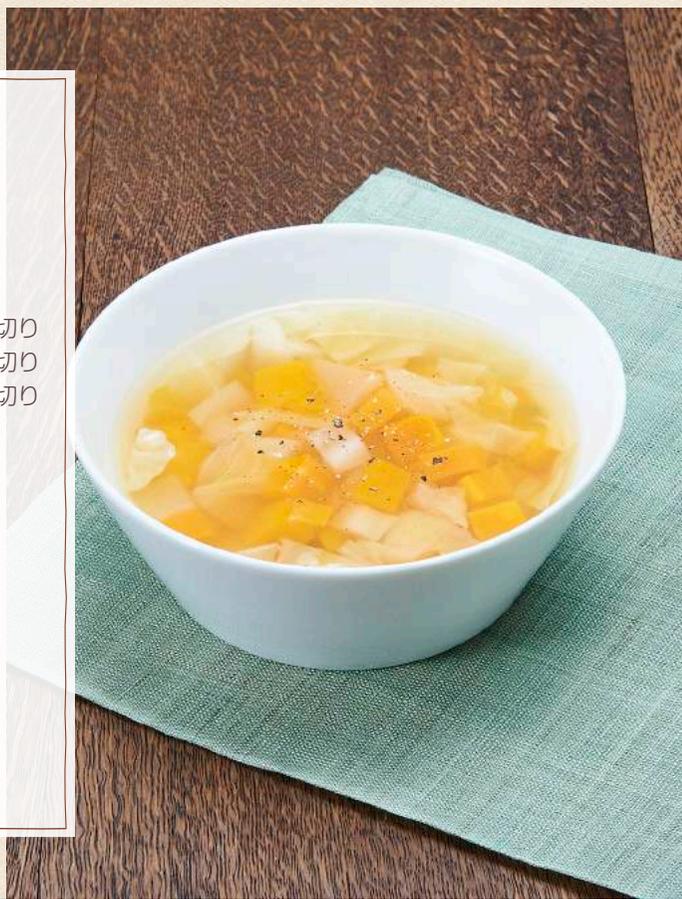
シンプルベジスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- キャベツ…………… 100g 1cm角切り
 - 玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて1cm角切り
 - にんじん…………… 100g 皮をむいて1cm角切り
 - かぼちゃ…………… 100g 皮をむいて1cm角切り
 - 水…………… 400ml
- B
- こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



里いものみぞれスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 里いも…………… 100g 皮をむいて1cm角切り
 - 大根…………… 100g 皮をむいて1cm角切り
 - にんじん…………… 50g 皮をむいて1cm角切り
 - 大根おろし…………… 70g 水気を切る
 - 長ねぎ…………… 30g 斜め切り
 - しょうが…………… 小さじ1 すりおろす
 - 水…………… 400ml
 - 和風だし (顆粒) …… 小さじ1
- B
- 塩…………… 少々
 - 醤油…………… 小さじ1

※ B は、出来上がり後に加えてください。



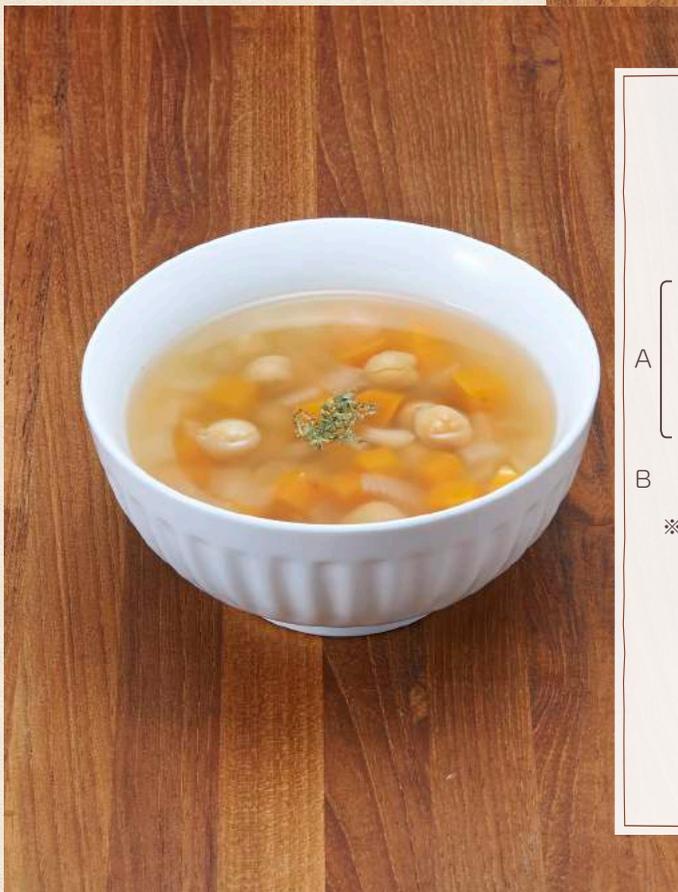
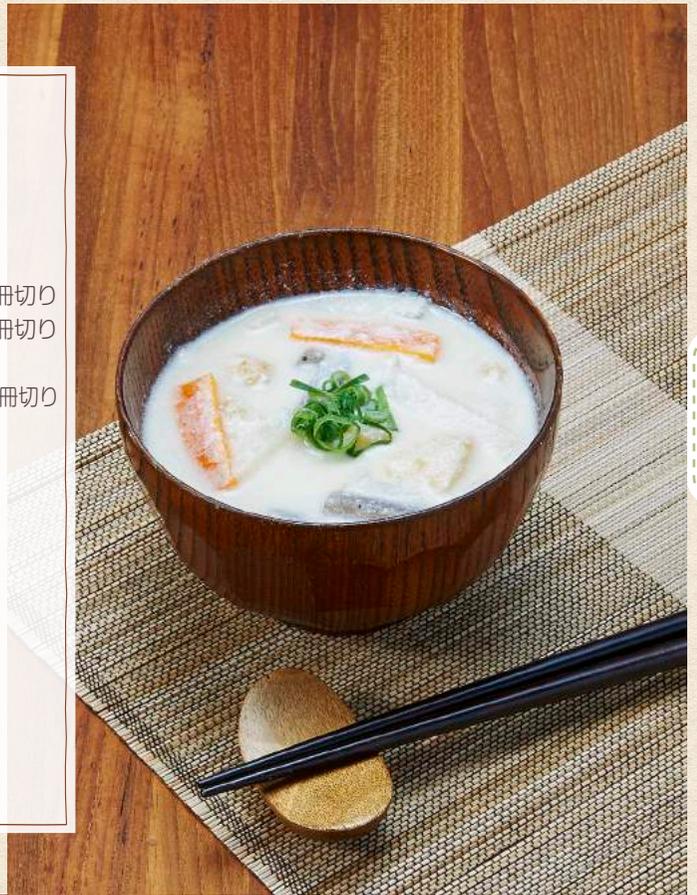
粕汁

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- 大根…………… 100g 皮をむいて 3cm短冊切り
 - にんじん…………… 70g 皮をむいて 3cm短冊切り
 - こんにゃく…………… 50g 3cm短冊切り
 - 油揚げ…………… 30g 油抜きをして 3cm短冊切り
 - 酒粕…………… 100g 1cm角切り
 - 水…………… 400ml
 - 和風だし (顆粒) ……小さじ 1
- B
- みそ……………大さじ 1/2
 - 小口ねぎ……………適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。
みそは小さめの容器に入れて、出来上がった
スープで溶きのばして入れてください。



ひよこ豆のスープ

《 材料 (4 人分) 》

【スープお好み】 調理時間 約 30 分

- A
- ひよこ豆 (水煮) …… 100g
 - 玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 1cm角切り
 - にんじん…………… 100g 皮をむいて 1cm角切り
 - 水…………… 500ml
 - コンソメ (顆粒) ……小さじ 2
- B
- 塩こしょう ……少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



白粥

《 材料（4人分） 》

【おかゆ】 調理時間 約30分

A 〔 米…………… 120g
水…………… 600ml

B 〔 塩…………… 少々
梅干し…………… お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 お米の下準備 》

① 米はよく研いで、米が浸かる程度の水（分量外）で約1時間浸す。

② 時間が経ったら、①をザルにあげ、水気を切る。

※ 浸水時間が短いと芯が残る場合があります。

中華粥・鶏のささみ添え

《 材料 (4 人分) 》

【おかゆ】 調理時間 約 30 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

A	米……………	120g	B	白髪ねぎ…	お好み
	水……………	600ml		ごま油…	お好み
	中華だし (顆粒) …	小さじ 2			

※ B は、出来上がり後に加えてください。

《 トッピングの材料とつくり方 》

鶏ささみ……………	1 本
湯……………	200ml
酒……………	大さじ 1
しょうが……………	小さじ 2 すりおろす

- ① 耐熱容器に材料を入れてラップをする。
- ② 電子レンジ (500 ~ 600 W) で約 2 分加熱して冷やした後、細かく裂く。



おかゆ

クッパ風お粥

《 材料 (4 人分) 》

【おかゆ】 調理時間 約 30 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

A	米……………	120g	B	卵……………	1 個	溶きほぐす
	水……………	600ml		コチュジャン…	小さじ 2	
	中華だし (顆粒) …	小さじ 2		乾燥わかめ…	少々	
			ごま油……………	適量		
			キムチ、ごま……………	お好み		

※ B は、出来上がり後に加えてください。



ほぐし鮭のお粥

《 材料 (4 人分) 》

【おかゆ】 調理時間 約 30 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

A 米…………… 120g
鮭ほぐし身…………… 50g
水…………… 550ml

B 三つ葉……………お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。



さつまいものお粥

《 材料 (4 人分) 》

【おかゆ】 調理時間 約 30 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

A 米…………… 120g
さつまいも…………… 80g 皮をむいて 1cm 角切り
水…………… 550ml

B 黒ごま……………適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



たまご粥

《 材料 (4 人分) 》

【おかゆ】 調理時間 約 30 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

- A [米…………… 120g
水…………… 600ml
- B [卵…………… 1 個 溶きほぐす
小口ねぎ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



おかゆ

たけのこれんこんのお粥

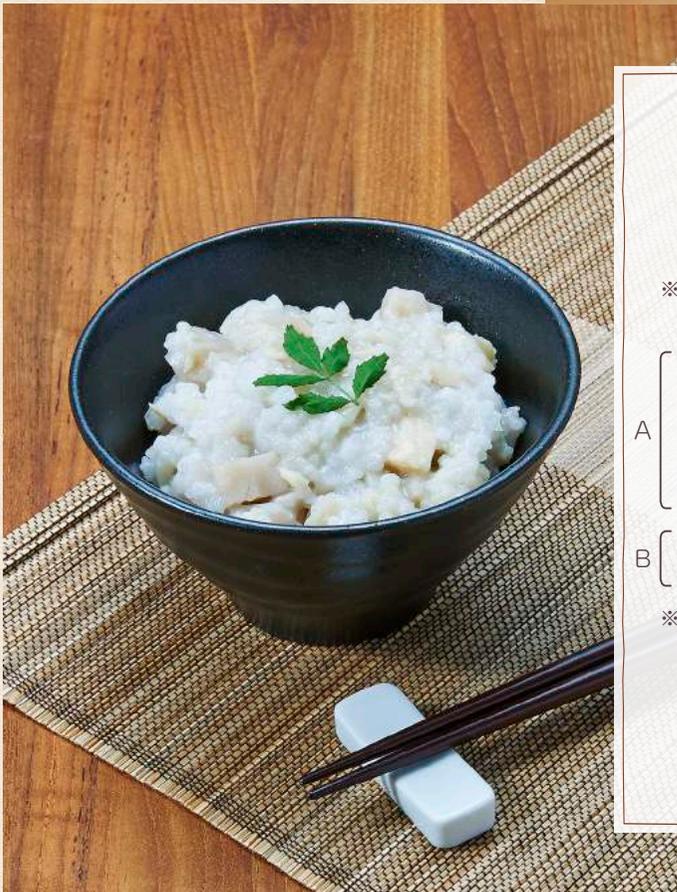
《 材料 (4 人分) 》

【おかゆ】 調理時間 約 30 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

- A [米…………… 120g
たけのこ (水煮) …… 100g 1cm 角切り
れんこん…………… 100g 皮をむいて 1cm 角切り
水…………… 400ml
和風だし (顆粒) …… 小さじ 1
- B [塩…………… 少々
薄口醤油…………… 大さじ 1

※ B は、出来上がり後に加えてください。



ほうれん草のリゾット

《 材料 (4 人分) 》

【リゾット】 調理時間 約 27 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

- A
- 米…………… 120g
 - ほうれん草…………… 80g 5cm幅に切る
 - 水…………… 600ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- ナチュラルチーズ (短冊切り) …… 30g
 - 塩こしょう…………… 少々
 - パルメザンチーズ …… お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。



ツナとトマトのチーズリゾット

《 材料 (4 人分) 》

【リゾット】 調理時間 約 27 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

- A
- 米…………… 120g
 - ツナ (缶詰) …… 50g
 - トマト (水煮) …… 200g
 - ミニトマト…………… 4 個 ヘタを取り半分に切る
 - 水…………… 300ml
 - コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
- B
- モッツアレラチーズ… 30g 1cm角切り
 - ナチュラルチーズ (短冊切り) …… 30g
 - パルメザンチーズ… お好み
 - 塩こしょう…………… 少々

※ B は、出来上がり後に加えてください。



あさりのリゾット

《 材料 (4 人分) 》

【リゾット】 調理時間 約 27 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

A
米…………… 120g
あさり (水煮) …… 50g
水…………… 550ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2

B
ナチュラルチーズ (短冊切り) …… 30g
塩こしょう…………… 少々
水菜…………… お好み

※ B は、出来上がり後に加えてください。



豆乳の和風リゾット

《 材料 (4 人分) 》

【リゾット】 調理時間 約 27 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に浸してください。(P.23 参照)

A
米…………… 120g
鶏もも肉…………… 100g 一口大に切る
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて薄切り
しめじ…………… 60g 石づきを取りほぐす
水…………… 400ml
和風だし (顆粒) …… 小さじ 1

B
豆乳…………… 50ml
みそ…………… 大さじ 1
小口ねぎ…………… 適量

※ B は、出来上がり後に加えてください。



豆乳

《 材料 (2 人分) 》

【豆乳】 調理時間 約 20 分

大豆 (乾燥) …………… 75g
水…………… 450ml

《 大豆の下準備 》

- ① 大豆はよく洗って、大豆が浸かる程度の水 (分量外) で約 6 時間浸す。
- ② 時間が経ったら、①をザルにあげ、水気を切る。

《 出来上がり分量 》

豆 乳 : コップ 2 杯分 (約 380ml)
おから : 約 150g

※浸水時間が短いと上手く豆乳ができない場合があります。

※出来上がった豆乳は付属のザルでこしてください。

※豆乳調理後、容器底に薄い膜ができますが故障ではありません。

※時間が経つと、ガラス容器やカッターに付着したおからが固まり、洗いづらくなります。ご使用後はお早目にお手入れしてください。



豆乳シチュー

(豆乳を使ったメニュー)

《 材料 (2 ~ 3 人分) 》

鶏もも肉…………… 100g 一口大に切る
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて薄切り
にんじん…………… 50g 皮をむいて乱切り
ブロッコリー…………… 50g 小房に分ける
水…………… 200ml
薄力粉…………… 大さじ 2
バター…………… 10g
A 豆乳…………… 300ml
コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
塩こしょう…………… 少々

《 つくり方 》

- ① ブロッコリーはあらかじめ鍋でゆでてザルにあげておく。
- ② 別の鍋にバターを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒める。
- ③ 具材に火が通ったら一旦火を止め、薄力粉を加えて混ぜる。
- ④ 混ざったら水、にんじん、ブロッコリーを入れて中火で沸騰するまで煮立たせ、あくを取る。
- ⑤ A を加え、弱火でとろみがつくまで煮立たせる。(約 20 分)



卵の花

(おからを使ったメニュー)

《材料(2~3人分)》

- おから…………… 100g
- A { 砂糖…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1/2
干し椎茸の戻し汁…………… 100ml
- B { こんにゃく…………… 15g 3cm短冊切り
ごぼう…………… 10g ささがき
にんじん…………… 10g 3cm短冊切り
玉ねぎ…………… 10g みじん切り
干し椎茸…………… 3g 水に浸して戻し薄切り
小口ねぎ…………… お好み

《作り方》

- ① フライパンにおからを入れ、弱火で5~6分炒る。
おからの水分がなくなり、さらっとしたら別皿に移す。
- ② Aをフライパンで中火にかけ、煮立たせる。
そこにBの材料を入れて、5分ほど煮る。
- ③ ②におからを入れて、汁気がなくなるまで炊く。
- ④ ③を器に盛り、ねぎを散らす。



豆乳



おからコロッケ

(おからを使ったメニュー)

《材料(2~3人分)》

- おから…………… 150g
豚ひき肉…………… 80g
玉ねぎ…………… 100g 皮をむいてみじん切り
- A { 水…………… 100ml
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
- B { 砂糖…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1
塩こしょう…………… 少々
薄力粉…………… 適量
卵…………… 適量 溶きほぐす
パン粉…………… 適量

《作り方》

- ① フライパンに油(分量外)を熱し、玉ねぎを炒めてしんなりしたら豚ひき肉、おからを加える。
- ② ①にAを加え、水分を飛ばしながらよく混ぜる。
- ③ Bを入れてよく混ぜ、バットなどに移して粗熱を取る。
- ④ ③を6等分にして小判型に整え、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけて油(分量外)で揚げる。

おからナゲット

(おからを使ったメニュー)

《材料(2~3人分)》

おから	150g	
鶏むね肉	250g	みじん切り
卵	1個	溶きほぐす
薄力粉	大さじ3	
片栗粉	大さじ3	
しょうが	小さじ1/2	すりおろす
にんにく	小さじ1/2	すりおろす
醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
中華だし(顆粒)	小さじ2	
塩こしょう	少々	
水	25ml	

《作り方》

- ① 全ての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を食べやすい大きさにし、油(分量外)で揚げる。



おからチョコパウンドケーキ

(おからを使ったメニュー)

《材料(パウンドケーキ型1台分)》

おから	100g	ココアパウダー	大さじ2
卵	2個	砂糖	大さじ2
薄力粉	40g	ベーキングパウダー	5g

《作り方》

- ① おからにココアパウダーを加えてなじむまで混ぜる。
- ② 卵を卵黄と卵白、別々のボウルに分ける。
ボウルに砂糖を1/2ずつ入れて、卵黄は白っぽくクリーム状になるまで、卵白は角がたつまでしっかり泡立てる。
- ③ ①②を1つのボウルに入れて、その上から薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで手早くさっくりと混ぜる。
- ④ オープンシートを敷いた型に③の生地を流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
- ⑤ 170℃に予熱しておいたオーブンで約30分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、すぐに型から取り出し冷ます。



豆乳プリン

(豆乳を使ったメニュー)

《材料(4個分)》

A	卵	2個	溶きほぐす
	豆乳	300ml	
	砂糖	60g	
	バニラエッセンス	数滴	
B	砂糖	45g	
	水	大さじ 1/2	
	熱湯	大さじ 3	

《作り方》

- ① Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を茶こしなどでこし、耐熱容器に注ぐ。
- ③ 鍋に②を並べ、水を深さ1cm位まで注ぎ蓋をする。
- ④ 強火で火が沸騰したら弱火で3分加熱する。
- ⑤ 火を消して蓋をしたまま、15分おいておく。

《カラメル 材料：B》

- ① 砂糖、水をフライパンに入れ、火にかける。
- ② カラメル色になったら熱湯を入れる。



豆乳バナナココア

《材料(2人分)》

【ミキサー高速】 調理時間 約30秒

豆乳	300ml
バナナ	100g 2cm幅に切る
ココアパウダー	大さじ 2

豆乳ベリースムージー

《材料(2人分)》

【ミキサー高速】 調理時間 約30秒

豆乳	300ml
いちご	100g ヘタを取り半分切る
ブルーベリー	50g



ぶどう・ベリージュース

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約1分

水…………… 100ml
ぶどう…………… 200g 皮をむいて種を取る
ブルーベリー…………… 100g
レモン果汁……………お好み

パイナップル・オレンジジュース

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約1分

水…………… 50ml
グレープフルーツ… 150g 2cm幅に切る
オレンジ…………… 100g 2cm幅に切る
パイナップル…………… 100g 2cm角切り



トマト・いちごジュース

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約30秒

水…………… 100ml
トマト…………… 100g ヘタを取り 2cm角切り
いちご…………… 200g ヘタを取り 2cm角切り



ミックスジュース

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約30秒

牛乳…………… 100ml
バナナ…………… 100g 2cm幅に切る
フルーツ缶…………… 200g



アボカド・はちみつジュース

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー低速】 調理時間 約1分

牛乳…………… 300ml
アボカド…………… 100g 2cm角切り
はちみつ…………… お好み
レモン果汁…………… お好み



ミルクセーキ

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約30秒

牛乳…………… 400ml
卵黄…………… 2個
砂糖…………… 20g
バニラエッセンス…………… 数滴



甘酒

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約30秒

水…………… 300ml 1cm角切り
酒粕…………… 100g
砂糖…………… 大さじ2
しょうが…………… 小さじ1/2 すりおろす



ほうれん草のスムージー

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水	100ml	
ほうれん草	50g	3cm幅に切る
バナナ	150g	2cm幅に切る
パイナップル	100g	2cm角切り



小松菜のスムージー

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水	150ml	
小松菜	50g	3cm幅に切る
キウイ	100g	2cm角切り
りんご	100g	2cm角切り



チンゲン菜のスムージー

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水	100ml	
チンゲン菜	50g	3cm幅に切る
マンゴー	150g	2cm角切り
パイナップル	100g	2cm角切り



春菊のスムージー

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水	100ml	
菊菜	50g	3cm幅に切る
オレンジ	150g	2cm幅に切る
バナナ	100g	2cm幅に切る



モロヘイヤのスムージー

《 材料 (2人分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約2分

水	150ml	
モロヘイヤ	30g	3cm幅に切る
もも	150g	2cm角切り
パイナップル	100g	2cm角切り



にんじんとみかんの温スムージー

《 材料 (2人分) 》

【温スムージー】 調理時間 約7分

にんじん…………… 100g 2cm幅に切る
みかん…………… 100g 2cm幅に切る
りんご…………… 100g 2cm角切り
水…………… 100ml
しょうが…………… 小さじ1/2 すりおろす
はちみつ…………… 小さじ1



パプリカといちごの温スムージー

《 材料 (2人分) 》

【温スムージー】 調理時間 約7分

パプリカ…………… 100g 皮をむいて2cm角切り
いちご…………… 100g 2cm角切り
バナナ…………… 100g 2cm幅に切る
水…………… 100ml



小松菜とアボカドの温スムージー

《 材料 (2人分) 》

【温スムージー】 調理時間 約7分

小松菜…………… 50g 2cm幅に切る
アボカド…………… 50g 2cm角切り
バナナ…………… 150g 2cm幅に切る
水…………… 150ml
ココアパウダー… 大さじ1



ほうれん草とバナナの温スムージー

《 材料 (2人分) 》

【温スムージー】 調理時間 約7分

ほうれん草…………… 50g 3cm幅に切る
オレンジ…………… 100g 2cm幅に切る
バナナ…………… 100g 2cm幅に切る
水…………… 150ml



れんこんとマンゴーの温スムージー

《 材料 (2人分) 》

【温スムージー】 調理時間 約7分

れんこん…………… 50g 2cm角切り
マンゴー…………… 100g 2cm角切り
パイナップル…………… 150g 2cm角切り
水…………… 100ml
はちみつ…………… 小さじ2





かぼちゃ

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

かぼちゃ…………… 300g 皮をむいて 1cm角切り
水…………… 100ml

にんじん

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

にんじん…………… 300g 皮をむいて 1cm角切り
水…………… 100ml

ほうれん草

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

ゆでほうれん草… 300g 1cm幅に切る
水…………… 100ml

※ゆでほうれん草 300g = ほうれん草 約 3 束です。
※ほうれん草はゆでた後、冷水にさらしてからしっかり
水気を切ってください。
水気の切り加減で重量が変わる場合があります。

※この写真はミキサー運転後のものです。加熱後、お好みでミキサー運転をしてください。

カラ回りの場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

トマトとじゃがいも

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

トマト…………… 100g 湯むきをして 1cm 角切り
じゃがいも…………… 200g 皮をむいて 1cm 角切り
玉ねぎ…………… 50g 皮をむいて 1cm 角切り
水…………… 50ml

ほうれん草の白和え

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

ゆでほうれん草… 200g 1cm 幅に切る
絹ごし豆腐…………… 150g 1cm 角切り
水…………… 50ml

※ゆでほうれん草 200g = ほうれん草 約 2 束です。

※ほうれん草はゆでた後、冷水にさらしてから
しっかり水気を切ってください。

水気の切り加減で重量が変わる場合があります。

※この写真はミキサー運転後のものです。加熱後、お好みでミキサー運転をしてください。

カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

十倍粥

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

※よく研いだお米を、約 1 時間水 (分量外) に
浸してください。(P.23 参照)

米…………… 40g
水…………… 400ml

りんごのにんじん

《 材料 (1 回分) 》

【やわらか】 調理時間 約 25 分

りんご…………… 150g 皮をむいて 1cm 角切り
にんじん…………… 200g 皮をむいて 1cm 角切り
水…………… 50ml



ハンバーグ

《 材料 (2人分) 》

【下ごしらえ】

玉ねぎ……………50g 皮をむいて2cm角切り

合びき肉……………160g

パン粉……………25g

牛乳……………大さじ2

A 卵……………1/2個 溶きほぐす
バター……………10g 溶かしておく
ナツメグ……………適量
塩こしょう……………少々

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、玉ねぎを入れて【下ごしらえ】で10～15秒運転する。
 - ② フライパンに油(分量外)を熱し、①がしんなりするまで炒める。
 - ③ ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、②とAを入れ、【下ごしらえ】で2～3分運転する。
 - ④ ③を4等分にして空気を抜いて成型する。
 - ⑤ フライパンに油(分量外)を熱し、④を焼き、器に盛る。
- ※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



餃子

《 材料 (2～3人分) 》

【下ごしらえ】

A 豚ひき肉……………150g
ニラ……………30g みじん切り
にんにく……………10g みじん切り
しょうが……………10g みじん切り
醤油……………小さじ2
酒……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
塩こしょう……………少々
キャベツ……………120g みじん切り
餃子の皮……………15～20枚

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、Aを入れて【下ごしらえ】で2～3分運転する。
 - ② ①を取り出し、キャベツを加え混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
 - ③ フライパンに油(分量外)を熱し、餃子を並べて強火で焼く。
 - ④ パチパチと音がしてきたら、水(分量外)を回し入れ、蓋をして弱火にし、約5分蒸し焼きにする。
- ※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



肉だんご

《 材料 (2～3人分) 》

【下ごしらえ】

A	豚ひき肉……………	250g	
	長ねぎ……………	10g	みじん切り
	しょうが……………	5g	みじん切り
	卵……………	1/2 個	溶きほぐす
	パン粉……………	大さじ 2	
B	醤油……………	小さじ 1	
	酒……………	大さじ 1	
	ごま油……………	小さじ 1	
	塩こしょう……………	少々	
	砂糖……………	大さじ 1	
	酢……………	大さじ 2	
	醤油……………	大さじ 1	
	酒……………	大さじ 2	
	みりん……………	大さじ 1	
	ケチャップ……………	大さじ 2	
水……………	45ml		
片栗粉……………	大さじ 3		

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、Aを入れて【下ごしらえ】で2～3分運転する。
- ② ①を取り出し、食べやすい大きさに丸め、片栗粉(分量外)をつけて油(分量外)で揚げる。
- ③ Bの材料を合わせ、フライパンで火にかける。軽く煮立ったら②を加えて、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。



※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

えびしんじょう

《 材料 (4人分) 》

【下ごしらえ】

A	えび……………	120g	殻と背ワタを取り1cm幅に切る
	はんぺん……………	50g	1cm角切り
	片栗粉……………	小さじ 1 と 1/2	
	しょうが汁……………	小さじ 1/2	
B	水……………	600ml	
	和風だし(顆粒)……………	小さじ 1	
	薄口醤油……………	小さじ 1	
	塩……………	少々	

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、Aを入れて【下ごしらえ】で約3分運転し、一度ヘラで材料を中心に集め、【下ごしらえ】でさらに約3分運転する。
- ② 鍋でBを火にかけ、だし汁を作る。
- ③ ①を8等分に丸め、別の鍋に熱湯を沸かし、さっとゆでる。
- ④ ③を器に盛り、だし汁をかける。

チーズケーキ

《 材料 (18cmケーキ型 1台分) 》

【下ごしらえ】

	ビスケット……………	75g	2cmに割る
	無塩バター……………	30g	溶かしておく
A	クリームチーズ………	200g	2cm角切り
	砂糖……………	70g	
	卵……………	2個	溶きほぐす
	生クリーム……………	150ml	
	レモン汁……………	大さじ 1	
	薄力粉……………	25g	

《 つくり方 》

- ① ケーキ型にオーブンシートを敷く。
- ② ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、ビスケットを入れて【下ごしらえ】で30～40秒運転する。
- ③ ②を器に取りだし、溶かした無塩バターと混ぜ合わせて①に敷き詰める。
- ④ Aをガラス容器に入れ、【ミキサー低速】で約1分運転する。
- ⑤ ④を③に流し込み、型を数回落として空気を抜く。
- ⑥ 180℃に予熱しておいたオーブンで約30分焼く。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



サーモンのパテ

《 材料 (1回分) 》

【下ごしらえ】

A	玉ねぎ……………	30g	皮をむいて2cm角切り
	くるみ……………	30g	
B	スモークサーモン…	100g	みじん切り
	はんぺん……………	50g	1cm角切り
	クリームチーズ………	50g	1cm角切り
	にんにく……………	1片	みじん切り
	レモン汁……………	大さじ 1	
	こしょう……………	少々	

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、Aを入れて【下ごしらえ】で10～20秒運転する。
- ② ①を取り出し、ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、Bを入れ、【下ごしらえ】で約3分運転する。
- ③ ②を取り出して①と混ぜ合わせる。

※お好みでクラッカーなどにつけてお召し上がりください。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

ジェノベーゼソース

《 材料 (1 回分) 》

【下ごしらえ】

	バジル…………… 50g	茎は除く
A	くるみ…………… 45g	
	粉チーズ…………… 40g	
	にんにく…………… 小さじ 1	すりおろす
	塩…………… 小さじ 1	
	こしょう…………… 少々	
	オリーブオイル…………… 80ml	

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、バジルを入れて【下ごしらえ】で 30～40 秒運転する。
- ② ①に A を加え、【下ごしらえ】で 30～40 秒運転する。
- ③ ②にオリーブオイルを加え、【下ごしらえ】で 1～2 分運転する。

※お好みでパスタなどに和えてお召し上がりください。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



トマトソース

《 材料 (1 回分) 》

【下ごしらえ】

	玉ねぎ…………… 100g	皮をむいて 2cm 角切り
	トマト…………… 600g	2cm 角切り
	にんにく…………… 3 片	みじん切り
	オリーブオイル…………… 大さじ 1	
A	コンソメ(顆粒)…………… 小さじ 2	
	塩こしょう…………… 少々	

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、玉ねぎを入れて【下ごしらえ】で 10～15 秒運転する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に①とトマトを入れ、トマトをつぶすように煮詰める。
- ④ ③に A を入れて味を調える。

※お好みでパスタなどに和えてお召し上がりください。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



ミートソース

《 材料 (1 回分) 》

【ミキサー高速】 調理時間 約 2 分

- A
- 玉ねぎ…………… 100g 皮をむいて 2cm角切り
 - にんじん…………… 50g 皮をむいて 2cm角切り
 - トマト (水煮) …… 300g カットタイプのもの
- 豚ひき肉…………… 200g
にんにく…………… 2片 みじん切り
オリーブオイル… 大さじ 1
- B
- コンソメ (顆粒) …… 小さじ 2
 - 塩こしょう…………… 少々

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に A を入れて、【ミキサー高速】で約 2 分運転する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加えて熱し、火が通ったら①を加えてさらに煮詰める。
- ④ ③に B を加えて味を調える。

※お好みでパスタなどに和えてお召し上がりください。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



カルボナーラソース

《 材料 (1 回分) 》

【ミキサー低速】 調理時間 約 30 秒

- 生クリーム…………… 180ml
- 牛乳…………… 160ml
- 粉チーズ…………… 大さじ 3
- 塩こしょう…………… 少々
- 卵黄…………… 2 個

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に全ての材料を入れて、【ミキサー低速】で約 30 秒運転する。
- ② ①を鍋に入れ、4～5 分火にかける。

※お好みでパスタなどに和えてお召し上がりください。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



タルタルソース

《 材料 (1 回分) 》

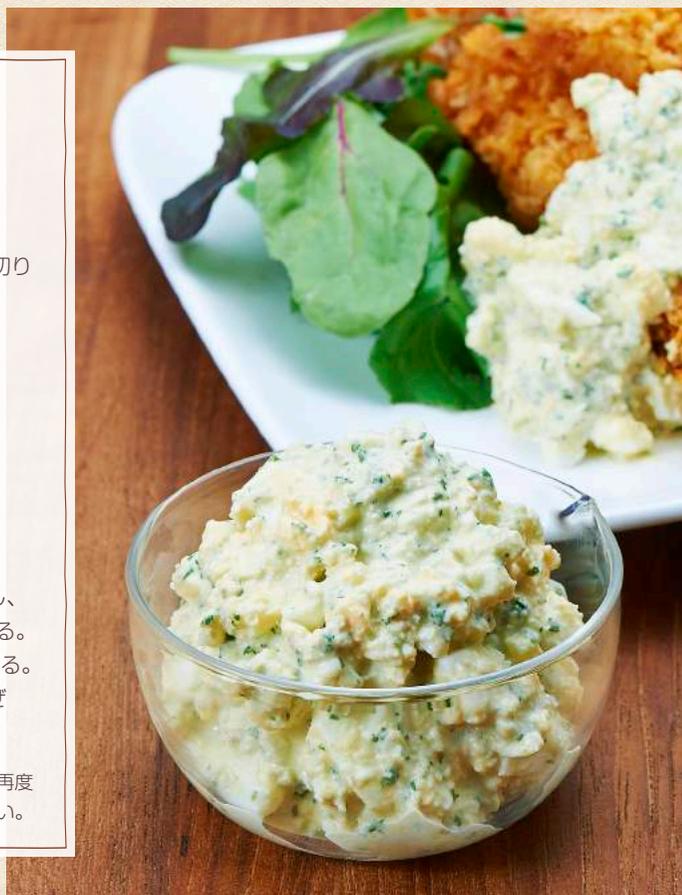
【下ごしらえ】

玉ねぎ	50g	皮をむいて 2cm角切り
A	ピクルス	25g 2cm幅に切る
	パセリ	2g 細かくちぎる
	マヨネーズ	大さじ 4
	レモン汁	小さじ 1/2
ゆで卵	3 個	粗めにつぶす
塩こしょう	少々	

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、玉ねぎを入れて【下ごしらえ】で 10～15 秒運転する。
- ② ①に A を加えて【下ごしらえ】で 30～40 秒運転する。
- ③ ②をボウルに取り出し、粗めにつぶしたゆで卵と混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。



にんじンドレッシング

《 材料 (1 回分) 》

【下ごしらえ】

A	にんじん	200g	皮をむいて 1cmちょう切り
	玉ねぎ	50g	皮をむいて 2cm角切り
	にんにく	1 片	みじん切り
B	オリーブオイル	大さじ 3	
	酢	大さじ 2	
	醤油	小さじ 2	
	ごま油	大さじ 1	
	コンソメ (顆粒)	小さじ 2	
	水	大さじ 2	

《 つくり方 》

- ① ガラス容器に下ごしらえ用アタッチメントをセットし、A を入れて【下ごしらえ】で約 3 分運転する。
- ② ①に B を加えて【下ごしらえ】で約 3 分運転する。

※カラ回りする場合は、付属のヘラで材料を中心に集め、再度運転してください。詳しくは取扱説明書をご確認ください。





バニラアイスクリーム

《 材料 (1 回分) 》

【ミキサー低速】 調理時間 約 2 分

砂糖…………… 50g
卵…………… 3 個
生クリーム…………… 200ml
バニラエッセンス……数滴

ストロベリーアイスクリーム

《 材料 (1 回分) 》

【ミキサー低速】 調理時間 約 2 分

砂糖…………… 35g
卵…………… 3 個
生クリーム…………… 200ml
バニラエッセンス……数滴
ストロベリージャム… 100g

チョコレートアイスクリーム

《 材料 (1 回分) 》

【ミキサー低速】 調理時間 約 2 分

砂糖…………… 50g
卵…………… 3 個
生クリーム…………… 200ml
バニラエッセンス……数滴
ココアパウダー… 大さじ 2

抹茶アイスクリーム

《 材料 (1 回分) 》

【ミキサー低速】 調理時間 約 2 分

砂糖…………… 50g
卵…………… 3 個
生クリーム…………… 200ml
バニラエッセンス……数滴
抹茶…………… 大さじ 2

※ミキサー運転後、バットなどに移して冷凍庫で様子を見ながら冷やしてください。30分～1時間おきに混ぜるとなめらかに仕上がります。