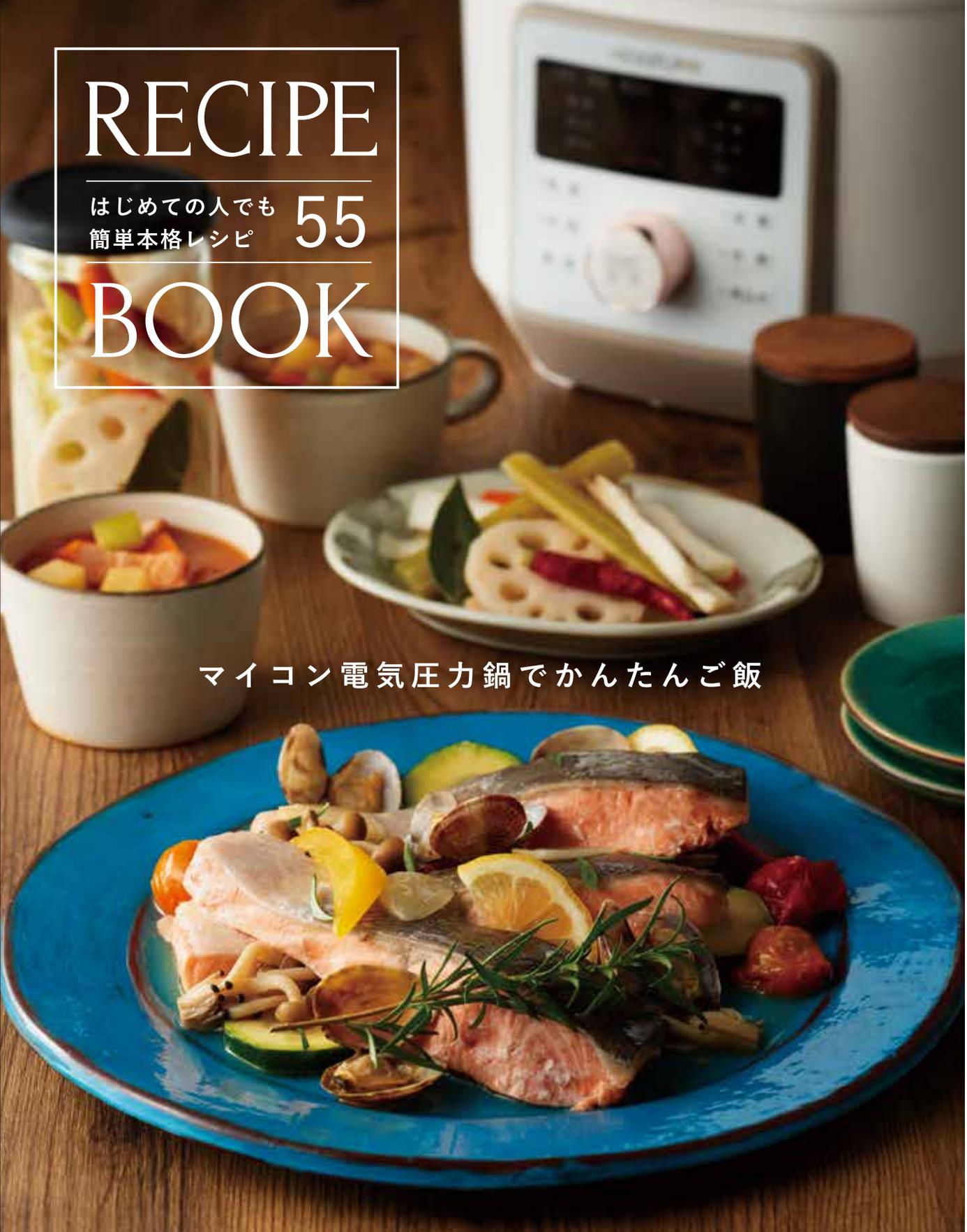




RECIPE

はじめての人でも
簡単本格レシピ 55

BOOK



マイコン電気圧力鍋でかんたんご飯

RECIPE

はじめての人でも 55
簡単本格レシピ

BOOK

掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
お料理を始める前に、必ず取扱説明書をご覧ください。

CONTENTS

牛肉

- P3 牛タンシチュー
ローストビーフ
- P4 ミートソースペンネ
牛肉のしぐれ煮
- P5 煮込みハンバーグ
牛すじの味噌煮込み

豚肉

- P7 蒸し塩豚
豚肉と白菜のミルフィーユ
- P8 たっぷり野菜の中華風肉みそ
キーマカレー
- P9 韓国風スペアリブ煮込み
味噌漬け豚のロースト

鶏肉

- P11 鶏チャーシュー
- P12 蒸し鶏
鶏レバーパテ
- P13 ハニーマスタードチキン
鶏の塩麴煮
- P14 鶏のコーラ煮
鶏手羽元のまるやかお酢煮

魚・貝

- P16 鯛の梅生姜煮
- P17 韓国風ぶり大根
鯖の味噌煮
- P18 鯛とごぼうの煮つけ
イカとトマトのスパイス煮
- P19 ブイヤベース
アクアパッツァ

野菜

- P21 筑前煮
根菜のピクルス
- P22 筍の土佐煮
ポトフ
- P23 ラタトゥイユ
里芋の和風クリームシチュー

豆

- P25 五目豆
- P26 黒豆煮
チリコンカン
- P27 レンズ豆の煮込みカレー風味
ひよこ豆のホットサラダ

白米・玄米

- P29 炊き込みご飯
- P30 赤飯
雑穀玄米のほうじ茶ご飯
- P31 筍ご飯
シーフードパエリア
- P32 中華ちまき風おこわ
サムゲタン風おかゆ

スープ

- P34 ミネストローネ
かぼちゃのスープ
- P35 クラムチャウダー
テールスープ
- P36 玉ねぎと手羽元の丸ごとスープ
豚汁

おやつ

- P38 ベイクドチーズケーキ
- P39 キャロットパイジャム
リンゴのコンフォート
- P40 ガトーショコラ
粒あん



牛肉

自動モードメニュー(角煮・肉じゃが・おでん・カレー)のレシピ例は取扱説明書のP21~22をご参照ください。



※レシピに記載されている時間は加圧時間です。圧力が上がるまでの時間や蒸らし時間は、料理の材料や量によって異なります。

時間のかかる煮込み料理も、やわらかく仕上がります。
タンシチューのような本格料理も、プロが作ったようなやわらかさ!



牛タンシチュー

圧力 4 **🕒** 20min

材料(4人分)

牛タン 400g
 (ブロック肉/好みの大きさに切る)
 A 赤ワイン 浸るくらい
 ローリエ 1枚
 人参(4等分に切る) 小2本
 玉ねぎ(4等分に切る) 小2個
 マッシュルーム 4個
 (石づきを落とし、半分に切る)

調味料

水 1カップ
 赤ワイン 1/2カップ
 ウスターソース 大さじ1
 (又は中濃ソース)
 とんかつソース 大さじ1
 ケチャップ 大さじ1・1/2
 ローリエ 1枚
 デミグラスソース缶 1缶
 B 薄力粉 大さじ2
 B:耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ
 (500W)で20~30秒加熱し、溶けたら
 薄力粉を加えて、よく混ぜ合わせておく。
 クレソン お好みで
 生クリーム お好みで

作り方

- 1 保存袋などに牛タンブロック肉とAを入れ
12時間以上漬け込み、ザルにあげておく。
- 2 圧力鍋に全ての材料とBデミグラスソース缶以外の
調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、
「手動/圧力4」・20分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、
デミグラスソース缶とBを少しずつ溶かし入れ保温する。
- 4 とろみがついたら器に盛り、お好みで生クリームを
かけたらできあがり。

※お好みでクレソンを添える。



ローストビーフ

圧力 1 **🕒** 3min

材料(4人分)

牛もも肉(ブロック) 350g
 塩・胡椒 少々
 にんにく(すりおろし) 少々
 赤ワイン 大さじ2
 お好きな野菜 お好みで

作り方

- 1 牛もも肉は室温に戻し、フォークで数カ所刺して
穴を開け、全体に塩・胡椒・にんにくをすり込む。
- 2 フライパンにサラダ油(分量外)を入れ強火で熱し、
牛もも肉を入れて全面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 圧力鍋に2と赤ワインを入れて蓋をしめ、
おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・3分で
設定しスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら牛もも肉を
取り出し、しっかり冷ましたらできあがり。

※お好みで野菜を添える。



ミートソースペンネ

圧力 1 **🕒** 7min ※14分のペンネを使用したとき

材料(4人分)

牛豚合びき肉 150g
 ペンネ 120g
 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個
 にんにく(みじん切り) 1かけ

調味料

トマト缶 1缶
 赤ワイン 1/2カップ
 ウスターソース 大さじ1
 (又は中濃ソース)
 砂糖 大さじ1・1/2
 塩 小さじ1/2
 胡椒 少々
 パルメザンチーズ お好みで
 タイムやイタリアンパセリ お好みで

作り方

- 1 圧力鍋に全ての材料と胡椒以外の調味料を
入れ、ざっくりと混ぜ合わせて蓋をしめる。
- 2 おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・7分
(ペンネの外装に表示されているゆで時間の半分の
時間)で設定し、スタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら
塩・胡椒で味を調えたらできあがり。

※お好みでパルメザンチーズをかけたたり、ハーブを添える。



牛肉のしぐれ煮

圧力 3 **🕒** 3min

材料(4人分)

牛こま切れ肉 300g
 生姜(千切り) 1かけ

調味料

醤油 大さじ2
 砂糖 大さじ2・1/2
 酒 大さじ1
 水 大さじ3
 白髪ねぎ お好みで

作り方

- 1 圧力鍋に全ての材料とよく混ぜ合わせた調味料を
入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、
「手動/圧力3」・3分で設定しスタートを押す。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※お好みで白髪ねぎをのせる。



煮込みハンバーグ

圧力 3 **🕒** 10min

材料(4人分)

牛豚合びき肉……………300g	卵……………1個
玉ねぎ(みじん切り)……………中1/2	塩・胡椒……………少々
パン粉……………大さじ2	ナツメグ……………少々
牛乳……………大さじ2	

調味料

ケチャップ……………大さじ2	A [バター……………10g
とんかつソース……………大さじ2	薄力粉……………大さじ1
砂糖……………小さじ1	A:耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ
固形コンソメ……………1個	(500W)で20~30秒加熱し、溶けたら
水……………1/2カップ	薄力粉を加えて、よく混ぜ合わせておく。
パセリ……………お好みで	

作り方

- 1 ボウルに牛豚合びき肉と塩・胡椒・ナツメグを入れて軽く粘りが出るまでこねる。粘りが出たら、牛乳を浸したパン粉・玉ねぎ・卵を加えてよく混ぜる。
- 2 4等分にして両手でキャッチボールするようにして空気を抜き成形する。
- 3 圧力鍋によく混ぜ合わせた調味料を入れ、2を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・10分で設定しスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらハンバーグを取り出し、Aをソースに溶かして少しとろみをつけたらできあがり。 ※お好みでパセリをかける。



牛すじの味噌煮込み

作り方:1

圧力 5 **🕒** 5min

作り方:3

圧力 5 **🕒** 30min

材料(4人分)

牛すじ肉……………400g	こんにゃく……………1丁
白ねぎ(青い部分)……………1本	(一口大にちぎる)
A 生姜(スライス)……………1かけ	
水…………… 浸るくらい	

調味料

砂糖……………大さじ3	和風だしの素……………小さじ2
醤油……………大さじ2	水……………1/4カップ
白味噌……………大さじ3(そのうち、大さじ1は最後に溶かす)	青ねぎ……………お好みで
酒……………大さじ1	一味唐辛子……………お好みで
みりん……………大さじ1	

作り方

- 1 圧力鍋に牛すじ肉とAを入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・5分で設定しスタートを押す。(下茹で)
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらザルにあげて水気を切り、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。こんにゃくはスプーンでちぎり、あくを抜いておく。
- 3 圧力鍋に下ゆでした2と全ての調味料(白味噌大さじ1以外)を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・30分で設定しスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら白味噌大さじ1を入れて味がなじんだらできあがり。 ※お好みで青ねぎや一味唐辛子をふる。



豚肉

骨つき肉・ブロック肉・豪快な料理もしっかり密封と圧力で、
しっとりジューシーに仕上げます。



蒸し塩豚

圧力 5 10min

材料(4人分)

豚ばら肉(ブロック) ……500g
塩 ……小さじ1
生姜(スライス) ……2枚
水 ……大さじ1

チシャ菜やえごまの葉 ……お好みで
韓国味噌 ……お好みで
白髪ねぎ ……お好みで

作り方

- 1 豚肉をフォークで数カ所刺して穴を開け、まんべんなく塩をふったら、ラップをして12時間以上冷蔵庫で寝かせる。
- 2 圧力鍋に1と残りの材料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・10分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※豚肉をお好みの大きさに切り、お好みで韓国味噌などをつけたり、チシャ菜やえごまの葉や白髪ねぎと巻く。



豚肉と白菜のミルフィーユ

圧力 1 5min

材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……320g
塩・胡椒 ……少々

白菜(芯を取り除いておく) ……中1/8個
人参(5mm幅の輪切り) ……8枚

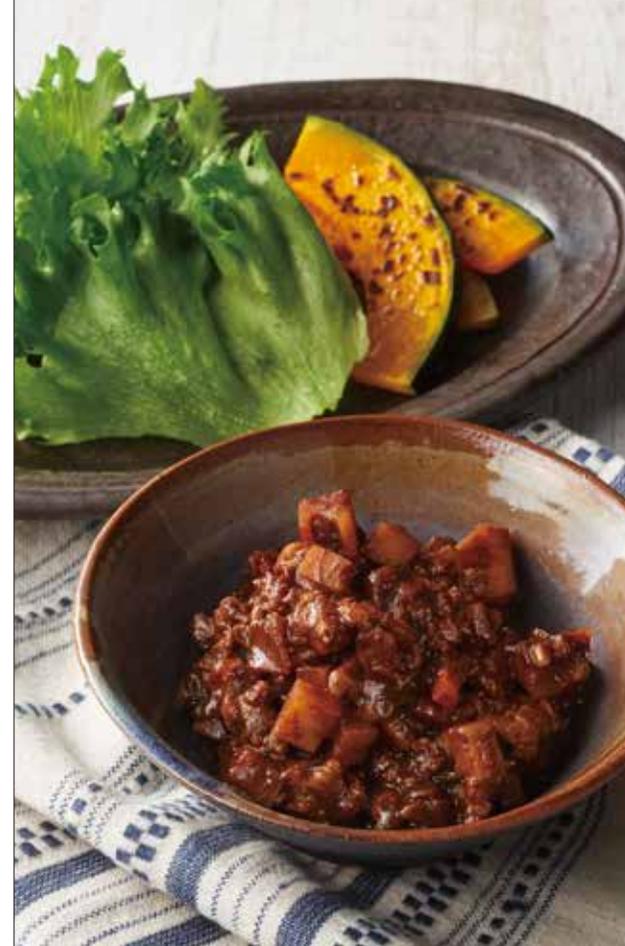
調味料

酒 ……大さじ2
塩麹 ……大さじ1
水 ……大さじ1
和風だしの素 ……小さじ1
ポン酢 ……お好みで

作り方

- 1 豚肉を広げ軽く塩・胡椒をふり、白菜と豚肉を交互に重ねる。
- 2 圧力鍋に1と人参・全ての調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・5分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※お好みでポン酢などをかける。



たっぷり野菜の中華風肉みそ

圧力 3 10min

材料(4人分)

豚ひき肉 ……300g
白ねぎ(みじん切り) ……1本
れんこん水煮(粗みじん切り) ……中1個
菊水煮(粗みじん切り) ……中1本

しめじ(石づきを落として粗みじん切り) ……1株
人参(粗みじん切り) ……中1/2本
ザーサイ(粗みじん切り) ……大さじ2
にんにく(みじん切り) ……大さじ1

調味料

甜麺醬 ……大さじ4
片栗粉 ……大さじ2
鶏ガラスープの素 ……大さじ1
紹興酒 ……大さじ1
ごま油 ……大さじ1

豆板醬 ……小さじ1
砂糖 ……小さじ1
レタス ……お好みで
かぼちゃ ……お好みで

作り方

- 1 れんこんは皮をむき、酢水(分量外)にさらし、あくを抜く。ザーサイは軽く塩抜きをする。
- 2 圧力鍋に豚ひき肉と紹興酒・片栗粉・ごま油を入れてよく混ぜる。
- 3 2に残りの材料と調味料を入れて、よく混ぜ合わせたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・10分で設定しスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、よくかき混ぜたらできあがり。

※お好みで焼き野菜に添えたり、レタスでくるむ。



キーマカレー

圧力 5 10min

材料(4人分)

豚ひき肉 ……400g
玉ねぎ(1cm幅の角切り) ……中1個
パプリカ(1cm幅の角切り) ……中1個
なす(1cm幅の角切り) ……中1本
セロリ(皮をむいて1cm幅の角切り) ……中1本
トマト(粗みじん切り) ……中1個
人参(1cm幅の角切り) ……中1/2本
にんにく(みじん切り) ……大さじ1
生姜(みじん切り) ……1かけ

調味料

固形コンソメ ……1個
酒 ……大さじ2
カレーフレーク ……120g

香葉 ……お好みで
紫玉ねぎ(酢漬け) ……お好みで

作り方

- 1 なすは水(分量外)にさらし、あくを抜く。
- 2 圧力鍋にカレーフレーク以外の材料と調味料を入れてよくかき混ぜたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・10分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげてカレーフレークを入れ、かき混ぜながら溶かす。
- 4 とろみがついたらできあがり。

※お好みで香葉や紫玉ねぎ(酢漬け)を添える。



韓国風スペアリブ煮込み

圧力 5 **🕒** 10min

材料(4人分)

スペアリブ……………8本
塩・胡椒……………少々

調味料

醤油……………大さじ3	にんにく(みじん切り)……………大さじ1
砂糖……………大さじ1・1/2	酒……………小さじ1
柚子茶……………大さじ2	生姜のしぼり汁……………小さじ1
すりごま……………大さじ1・1/2	ごま油……………小さじ1
長ねぎ(みじん切り)……………10cm	白髪ねぎ……………お好みで

作り方

- 1 スペアリブはフォークで数カ所刺して穴を開け、塩・胡椒をふり、全ての調味料と合わせよくもみ込む。
- 2 圧力鍋に1を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・10分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら、上下を入れ替え保温する。味がなじんだらできあがり。
※お好みで白髪ねぎを添える。



味噌漬け豚のロースト

圧力 5 **🕒** 8min

材料(4人分)

豚肩ロース肉(ブロック)……………400g	じゃがいも(4等分に切る)……………中2個
信州味噌(又は白味噌)……………大さじ3	人参(3cm幅の乱切り)……………中1本
みりん……………大さじ1	好きな緑野菜……………お好みで
玉ねぎ(3cm幅のくし切り)……………中2個	

作り方

- 1 味噌とみりんをよく混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉はフォークで数カ所刺し、キッチンペーパーを巻いて、1を上からまんべんなく塗る。
- 3 保存袋などに入れ、空気をしっかり抜いて6時間以上冷蔵庫で漬け込む。
- 4 圧力鍋に玉ねぎ・じゃがいも・人参・2の順に入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・8分で設定しスタートを押す。
- 5 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※豚肉はお好みの大きさにカットし、お好みで緑野菜を添える。



鶏肉

鶏肉のあらゆる部位もお手の物！レポートも増えて大助かり。



鶏チャーシュー

圧力 5 1 5min

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ……1枚(250g)
- 白ねぎ(青い部分) ……1本
- 生姜(スライス) ……2枚
- にんにく(つぶす) ……1かけ

調味料

- 酒 …… 小さじ1
- 醤油 …… 大さじ6
- 砂糖 …… 大さじ2
- はちみつ …… 大さじ2
- 青ねぎ …… お好みで

作り方

- 1 鶏もも肉はフォークで数カ所刺して穴を開ける。保存袋などに混ぜ合わせた調味料と鶏もも肉を入れてもみ込み、1時間以上漬け込む。
- 2 圧力鍋に鶏もも肉の皮目が下になるように入れ、漬け込んだ調味料と残りの材料も入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・5分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて、上下を入れ替え保温する。味がなじんだらできあがり。

※お好みで青ねぎをのせる。



蒸し鶏

圧力 3 1 1min

材料(4人分)

- | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------|----------------------|--------------------|---------------|---------------|-------------|------------|---------------|
| 鶏むね肉 ……1枚(250g) | 砂糖 ……小さじ1 | 塩 ……小さじ1 | 水 ……1/4カップ | 鶏肉のゆで汁 ……大さじ2 | 醤油 ……大さじ1/2 | 黒酢 ……大さじ1/2 | ラー油 ……大さじ1 | はちみつ ……大さじ1/2 |
| ～ピリ辛ダレ～ | 花椒 ……3g | にんにく(すりおろし) ……小さじ1/2 | 生姜(すりおろし) ……小さじ1/2 | ピーナツ(刻む) ……適量 | 香菜(ざく切り) ……適量 | 糸唐辛子 ……適量 | | |

作り方

- 1 鶏むね肉はフォークで数カ所刺して穴を開け、砂糖・塩をすり込み、保存袋などで12時間以上漬け込む。
- 2 圧力鍋に1と水を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・1分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がって粗熱が取れたらできあがり。

- ↓ピリ辛ダレ↓
- 1 3でできた鶏肉のゆで汁(大さじ2)を含む全ての調味料をよく混ぜ合わせる。
 - 2 蒸し鶏を皿に盛り、ピリ辛ダレ・ピーナツ・香菜・糸唐辛子をのせてできあがり。

※お好みでサラダのトッピングにしたり、お好きなソースをかける。

鶏レバーパテ

圧力 1 1 1min

材料(4人分)

- | | |
|---------------|----------------|
| 鶏レバー ……100g | シュレッドチーズ ……20g |
| クリームチーズ ……80g | 塩・胡椒 ……お好みで |

調味料

- 赤ワイン ……1/4カップ
- クラッカー・バケット ……お好みで

作り方

- 1 圧力鍋に鶏レバーと赤ワインを入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・1分で設定しスタートを押す。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら取り出し、こし器やザルでこす。
- 3 クリームチーズとシュレッドチーズは耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかけて、500Wのレンジで30秒ずつ様子を見ながら加熱し、溶けたら2と混ぜ合わせる。
- 4 塩・胡椒で味を調えたらできあがり。

※お好みでクラッカーやバケットと合わせる。





ハニーマスタードチキン

圧力 2 3min

材料(4人分)

鶏手羽中……………12本 塩・胡椒……………少々

調味料

醤油……………大さじ2 粒マスタード……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1 にんにく(すりおろし)……………大さじ1
 はちみつ……………大さじ2 お好きな野菜……………お好みで

作り方

- 1 鶏手羽中に塩・胡椒をふり、保存袋などに混ぜ合わせた調味料と一緒に入れてもみ込み、1時間以上漬け込む。
- 2 圧力鍋に鶏手羽中の皮目が下になるように入れ、漬け込んだ調味料も入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・3分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて、上下を入れ替え保温する。味がなじんだらできあがり。

※お好みで野菜を添える。



鶏のコーラ煮

圧力 5 5min

材料(4人分)

鶏手羽先……………8本

調味料

コーラ……………1カップ 砂糖……………大さじ2
 醤油……………大さじ3 お好きな野菜……………お好みで

作り方

- 1 鶏手羽先はフォークで数カ所刺して穴を開け、保存袋などに混ぜ合わせた調味料と鶏手羽先を入れてもみ込み、1時間以上漬け込む。
- 2 圧力鍋に鶏手羽先の皮目が下になるように入れ、漬け込んだ調味料も入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・5分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら上下を入れ替え保温する。味がなじんだらできあがり。

※お好みで野菜を添える。



鶏の塩麴煮

圧力 3 1min

材料(4人分)

鶏むね肉……………250g(1枚) 水……………1/4カップ
 昆布……………5cm 青ねぎ……………お好みで
 液体塩麴……………大さじ4

作り方

- 1 鶏むね肉はフォークで数カ所刺して穴を開け、保存袋などに鶏むね肉・液体塩麴・昆布を入れてもみ込み、12時間以上漬け込む。
- 2 圧力鍋に鶏むね肉の皮目が下になるように入れ、水を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・1分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※お好みで昆布や青ねぎをのせる。



鶏手羽元のまろやかお酢煮

圧力 2 3min

材料(4人分)

鶏手羽元……………8本
 白ねぎ(3~4cm幅に切る)……………1本

調味料

酢……………1/2カップ 酒……………小さじ1
 醤油……………大さじ4 お好きな野菜……………お好みで
 砂糖……………大さじ4

作り方

- 1 鶏手羽元はフォークで数カ所刺して穴を開け、保存袋などに混ぜ合わせた調味料と鶏手羽元を入れてもみ込み、1時間以上漬け込む。
- 2 圧力鍋に1と白ねぎを入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・3分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて、上下を入れ替え保温する。味がなじんだらできあがり。

※お好みで野菜を添える。



魚・貝

電気圧力鍋なら骨までやわらか。
 気軽に美味しくお魚料理にチャレンジできます。



鰯の梅生姜煮

圧力 3 3min

材料(4人分)

鰯(15cmほどの大きさのもの) 8尾
 塩 少々

調味料

醤油 大さじ1・1/2
 みりん 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 酒 大さじ1
 水 1/4カップ
 生姜(千切り) 1かけ
 梅干し(軽く身をつぶしておく) 小さじ4個
 みつば お好みで

作り方

- 1 鰯は下処理を行い、軽く塩をふって5分ほど置いた後、キッチンペーパーなどで水分をきれいにふき取る。
- 2 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・3分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※お好みでみつばを添える。



韓国風ぶり大根

圧力 3 3min

材料(4人分)

ぶりの切り身……………4切れ
大根(1cm幅の半月切り)……………5cm
割り干し大根(3cmに切る)……………20g
生姜(スライス)……………1かけ
にんにく(4等分に切る)……………1かけ

調味料

醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
コチュジャン……………大さじ2
和風だしの素……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
青ねぎ……………お好みで
すりごま……………お好みで

作り方

- 調味料をよく混ぜ合わせ、ぶりは熱湯をかけて霜降りにする。
- 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・3分で設定しスタートを押す。
- 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みで青ねぎやすりごまを散らす。



鯖の味噌煮

圧力 5 3min

材料(4人分)

鯖の切り身……………4切れ

調味料

白味噌……………大さじ5
赤味噌(または合わせみそ)……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1・1/2
水……………1/4カップ
生姜(千切り)……………1かけ
白髪ねぎ……………お好みで

作り方

- 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 圧力鍋に1と鯖の切り身を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・3分で設定しスタートを押す。
- 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みで白髪ねぎをのせる。



鯛とごぼうの煮つけ

圧力 5 3min

材料(4人分)

鯛の切り身……………4切れ
ごぼう(2cm幅の斜め切り)……………20cm
生姜(スライス)……………2枚

調味料

酒……………小さじ1
こいくち醤油……………大さじ2
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1・1/2
木の芽……………お好みで

作り方

- ごぼうの皮をこそげ取り、酢水(分量外)にさらす。調味料は混ぜ合わせておく。
- 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・3分で設定しスタートを押す。
- 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みで木の芽を添える。



イカとトマトのスパイス煮

圧力 2 2min

材料(4人分)

イカ(胴…1cm幅の輪切り 足…2〜3本ずつ切り分ける)……………2杯
玉ねぎ(3cm幅のくし切り)……………中1個
トマト缶……………1缶
にんにく(みじん切り)……………1かけ
パクチー(ざく切り)……………お好みで

調味料

オリーブオイル……………1/4カップ
クミン……………大さじ2
コリアンダー……………大さじ2
チリパウダーまたは一味唐辛子……………小さじ1〜2
パセリ……………大さじ2
塩……………小さじ1・1/2

作り方

- イカはわたごと足を引き抜き、わたを除いて胴と足は分けておく。
- 圧力鍋にパクチー以外の材料と全ての調味料を入れてよく混ぜ合わせたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・2分で設定しスタートを押す。
- 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みでパクチーを散らす。



ブイヤベース

圧力 3 10min

材料(4人分)

ムール貝 8個
海老(背ワタを取る) 中8尾(大4尾)
イカ(1cm幅の輪切り) 1杯
鯛の切り身(半分に切る) 2切れ
玉ねぎ(2cm幅のくし切り) 中1/2個
ピーマン(2cm幅のくし切り) 1個
黄パプリカ(2cm幅のくし切り) 1/4個
じゃがいも(半分に切る) 中2個

調味料

サフラン 1つまみ
固形コンソメ 1個
昆布茶 小さじ1/2
うすくち醤油 小さじ1
白ワイン 大さじ2
トマト缶 1缶
オリーブオイル 小さじ2
水 3カップ
塩・胡椒 少々
パセリ お好みで

作り方

- 1 ムール貝はよく洗っておく。白ワインにサフランを浸しておき、じゃがいもは皮をむき、水(分量外)にさらしておく。
- 2 圧力鍋に全ての材料と塩・胡椒以外の調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・10分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら塩・胡椒で味を調べてできあがり。

※お好みでパセリを散らす。



アクアパッツァ

圧力 3 3min

材料(4人分)

生鮭の切り身 4切れ
塩・胡椒 少々
あさり(殻付き) 150~200g
ミニトマト 8個
赤パプリカ(2cm幅のくし切り) 1/8個
黄パプリカ(2cm幅のくし切り) 1/8個
ズッキーニ(1cm幅の輪切り) 4枚
しめじ(石づきを落とすとして小房に分ける) 小1/4株
にんにく(スライス) 1かけ

調味料

白ワイン 大さじ1・1/2
塩 小さじ1/4
お好みの乾燥ハーブ(ローズマリー・タイムなど) 小さじ1/2
オリーブオイル 小さじ2
レモン(スライス) お好みで

作り方

- 1 あさは砂抜きをし、鮭に塩・胡椒をふっておく。
- 2 圧力鍋に鮭・野菜・あさり・全ての調味料の順に入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・3分で設定し、スタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※お好みでレモンを添える。



野菜

野菜のうまみを余すことなく引き出します。
電気圧力鍋で1品ほったらかし調理で、おいしく仕上がります。



筑前煮

圧力 2 2min

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る)・・・250g(1枚) 筍の水煮(3cm幅の乱切り)・・・1/2本
 人参(3cm幅の乱切り)・・・中1本 こんにゃく・・・1/2丁
 れんこん(3cm幅の乱切り)・・・1/2節 (食べやすい大きさにちぎる)
 ごぼう(3cm幅の乱切り)・・・1/3本 干しいたけ(半分に切る)・・・5枚
 絹さや・・・4～8枚

調味料

醤油・・・大さじ4 干しいたけの戻し汁・・・1/2カップ
 砂糖・・・大さじ2 だし汁・・・1/2カップ
 みりん・・・大さじ1

作り方

- 1 干しいたけは水で戻し、戻し汁は置いておく。ごぼうは皮をこそげ取り、酢水(分量外)にさらす。れんこんも酢水(分量外)にさらす。
- 2 こんにゃくはスプーンでちぎり、あくを抜いておく。絹さやはさつとゆでておく。
- 3 圧力鍋に絹さや以外の材料と調味料を入れて、混ぜたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・2分で設定しスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて全体を混ぜて味をなじませる。
- 5 器に盛り、絹さやを添えたらできあがり。



筍の土佐煮

圧力 2 5min

材料(4人分)

筍の水煮(食べやすい大きさに切る)・・・300g
 かつお節・・・5g(1パック)

調味料

醤油・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ1・1/2
 みりん・・・小さじ2
 だし汁・・・1/2カップ
 木の芽・・・お好みで

作り方

- 1 圧力鍋にかつお節以外の材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・5分で設定しスタートを押す。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、かつお節を入れてよく混ぜ、味がなじんだらできあがり。

※お好みで木の芽を添える。



根菜のピクルス

圧力 1 1min

材料(4人分)

セロリ(筋を取り、スティック状に切る)・・・1本
 人参(スティック状に切る)・・・中1本
 大根(スティック状に切る)・・・1/4本
 れんこん(1cm幅の輪切り)・・・1/2節
 エリンギ(4等分に裂く)・・・2本

調味料

酢・・・1/2カップ 水・・・1/4カップ
 白ワイン・・・1/4カップ ローリエ・・・1～2枚
 砂糖・・・大さじ2 赤唐辛子・・・1本
 塩・・・小さじ1 黒胡椒・・・10粒

作り方

- 1 調味料はよく混ぜ合わせておく。
- 2 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・1分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて材料と調味液を取り出して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。



ポトフ

圧力 1 1min

材料(4人分)

ソーセージ・・・4本
 キャベツ(半分に切る)・・・1/4玉
 人参(4等分に切る)・・・中1本
 かぶ(半分に切る)・・・小2個
 玉ねぎ(半分に切る)・・・小2個

調味料

水・・・3カップ
 固形コンソメ・・・2個
 塩・・・小さじ1/2
 粒マスタード・・・お好みで

作り方

- 1 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・1分で設定しスタートを押す。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。

※お好みで粒マスタードをつける。



ラタトゥイユ

圧力 1 1min

材料(4人分)

厚切りベーコン(2cm幅に切る).....100g
 ナス(1cm幅の輪切り).....中1本
 ズッキーニ(1cm幅の輪切り).....中1本
 玉ねぎ(粗みじん切り).....中1個
 黄パプリカ(2cm幅の乱切り).....中1個
 にんにく(みじん切り).....1かけ

調味料

トマト缶.....1缶 塩・胡椒.....少々
 固形コンソメ.....1個 ローリエ.....1枚
 砂糖.....小さじ2 バジル.....お好みで

作り方

- 1 圧力鍋に全ての材料と塩・胡椒以外の調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・1分で設定しスタートを押す。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、塩・胡椒で味を調えたらできあがり。

※お好みでバジルをかける。



里芋の和風クリームシチュー

圧力 2 3min

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る).....250g(1枚)
 塩・胡椒.....少々
 里芋(一口大に切る).....4~8個
 人参(乱切り).....小1本
 玉ねぎ(2cm幅のくし切り).....中1本
 エリンギ(長さを半分にし、3~5等分に裂く).....大1本
 れんこん(1.5cm幅の半月切り).....1/2節

調味料

水.....3カップ 牛乳.....1/4カップ
 顆粒シチューミクス.....72g 青ねぎ.....お好みで
 白味噌.....大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉に塩・胡椒をふって下味をつける。れんこんは水にさらす。
- 2 圧力鍋に全ての材料と水を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・3分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、顆粒シチューミクス・白味噌を入れて溶かしよく混ぜ合わせる。
- 4 そのまま保温し、とろみがついたら牛乳を入れ、温まったらできあがり。

※お好みで青ねぎを散らす。



豆

お豆を浸水しておくだけで簡単に豆料理が作れます。
 電気圧力鍋調理で、もちりなめらかなお豆の食感も楽しめます。
 老若男女問わず積極的に食べてもらいたい大豆料理も身近に!



五目豆

圧力 4 5min

材料(4人分)

乾燥大豆……………1カップ
 人参(1cm幅の角切り)……………5cm
 れんこん(1cm幅の角切り)……………5cm
 こんにゃく(1cm幅の角切り)……………1/2丁
 干しいたけ(1cm幅の角切り)……………5枚

調味料

和風だしの素……………小さじ2
 うすくち醤油……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 水……………1カップ

作り方

- 1 乾燥大豆はよく洗ったぶりの水(分量外)に6時間以上浸け、干しいたけは水(分量外)で戻す。
- 2 れんこんは酢水(分量外)にさらす。こんにゃくはあく抜きをしておく。
- 3 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力4」・5分で設定しスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。



黒豆煮

圧力 4 10min

材料(4人分)

黒豆……………1カップ

調味料

砂糖……………1カップ 塩……………小さじ1/4
 醤油……………大さじ1/2 水……………3カップ

作り方

- 1 全ての調味料をお手持ちの鍋に入れ火にかける。沸騰したらよく洗った黒豆を入れ6時間以上浸けておく。
- 2 圧力鍋に1を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力4」・10分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。



チリコンカン

圧力 4 5min

材料(4人分)

キドニービーンズ……………1カップ パプリカ(5mm幅の角切り)……………中1本
 牛ひき肉……………200g ズッキーニ(5mm幅の角切り)……………中1本
 人参(5mm幅の角切り)……………10cm セロリ(5mm幅の角切り)……………1本
 玉ねぎ(5mm幅の角切り)……………中1/2個 トマト缶……………1缶

調味料

固形コンソメ……………1個 オリーブ油……………大さじ1
 白胡椒……………少々 にんにく(みじん切り)……………大さじ1
 トマトケチャップ……………大さじ2 トルティーヤ……………お好みで
 赤ワイン……………1/4カップ お好きな野菜……………お好みで
 砂糖……………小さじ1

作り方

- 1 キドニービーンズはよく洗ったぶりの水(分量外)に6時間以上浸けておく。
 - 2 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力4」・5分で設定しスタートを押す。
 - 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
- ※お好みで塩・胡椒で調味し、トルティーヤでお好きな野菜と巻く。



レンズ豆の煮込みカレー風味

圧力 2 ⌚ 1min

材料(4人分)

レンズ豆……………1カップ
 玉ねぎ(みじん切り)……中1/4個
 にんにく(みじん切り)……大さじ1
 ブロックベーコン……………150g
 (1cm幅に切る)

調味料

固形コンソメ……………1個
 オリーブオイル……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ1
 塩……………小さじ1/4
 はちみつ……………小さじ1
 醤油……………小さじ1/2
 ガラムマサラ……………小さじ1/2
 乾燥バジル……………小さじ1/2
 水……………1/4カップ
 バジル……………お好みで

作り方

- 1 レンズ豆はさっと洗い、たっぷりの水(分量外)に10分浸け、水気を切っておく。
- 2 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れて軽くかき混ぜたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・1分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
 ※お好みでバジルを添える。



ひよこ豆のホットサラダ

圧力 3 ⌚ 10min

材料(4人分)

ひよこ豆……………1カップ
 玉ねぎ(1cm幅の角切り)……中1/8個
 人参(1cm幅の角切り)……中1/2本
 パプリカ……………中1/2個
 (1cm幅の角切り)
 パセリ(みじん切り)……お好みで

調味料

白ワイン……………大さじ1
 固形コンソメ……………1個
 リンゴ酢(または穀物酢)……大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 うすくち醤油……………小さじ1
 塩……………小さじ1/4
 オリーブオイル……………適量
 イタリアンパセリ……………お好みで

作り方

- 1 ひよこ豆はさっと洗い、たっぷりの水(分量外)に6時間以上浸けておく。
- 2 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れてかき混ぜたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力3」・10分で設定しスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ器に盛る。オリーブオイルをかけたらできあがり。
 ※お好みでイタリアンパセリを添える。



白米・玄米

電気圧力鍋があれば炊飯器要らず!白米・玄米もおいしく炊き上げます。

におい残りが気になる炊き込みご飯も、
 お手入れ簡単な電気圧力鍋なら気軽に挑戦できます。



炊き込みご飯



材料(4人分)

米……………2合
シーチキン(缶詰/油を切っておく)………1缶(80g)
人参(千切り)……………中1/3本
干しいたけ(千切り)……………1枚
油揚げ(千切り)……………1/2枚

調味料

うすくち醤油……………小さじ2
みりん……………小さじ2
酒……………小さじ2
だし汁……………適量
みつば……………お好みで

作り方

- 1 米はといた後、ザルに上げておく。干しいたけは水で戻しておく。
- 2 圧力鍋に米と全ての調味料を入れる。白米2合のラインよりも少し下までだし汁を入れる。
- 3 残りの材料を全て入れてしゃもじでひと混ぜして蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「自動/炊飯」を選びスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ混ぜてできあがり。

※お好みでみつばを添える。



赤飯



材料(4人分)

もち米(といた後、ザルに上げておく)……………2合
うるち米(といた後、ザルに上げておく)……………1合
ゆであずき……………1/2カップ
あずきのゆで汁……………1/2カップ
水……………適量
塩……………小さじ1/6
ごま塩……………お好みで

作り方

- 1 圧力鍋に材料を全て入れ、白米3合のラインまで水を入れたら蓋をしめる。
 - 2 おもりを「密封」に合わせ、「自動/炊飯」を選びスタートを押す。
 - 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
- ※お好みでごま塩をかける。



雑穀玄米のほうじ茶ご飯



材料(4人分)

玄米……………2合
雑穀……………大さじ2
昆布茶……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
ほうじ茶……………適量
大葉……………お好みで

作り方

- 1 玄米はといた後、ザルに上げておく。
 - 2 圧力鍋に全ての材料を入れ、玄米2合のラインまでほうじ茶を入れたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「自動/玄米」を選びスタートを押す。
 - 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
- ※お好みで大葉を添える。



筍ご飯



材料(4人分)

米……………2合
 筍の水煮(一口大に切る)……………1/2個
 油揚げ(短冊切り)……………1/2枚

調味料

うすくち醤油……………小さじ2
 酒……………大さじ1
 みりん……………小さじ2
 だし汁……………適量
 青ねぎ……………お好みで

作り方

- 1 米はといた後、ザルに上げておく。筍の水煮はさっと湯通ししておく。
- 2 圧力鍋に米と全ての調味料を入れ、白米2合のラインまでだし汁を入れる。
- 3 残りの材料を加えて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「自動/炊飯」を選びスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みで青ねぎを散らす。



シーフードパエリア



材料(4人分)

無洗米……………2合
 海老……………中4尾
 イカ……………1/2杯
 あさり(殻つき)……………6~8個
 ピーマン(みじん切り)……………中1個
 パプリカ(みじん切り)……………1/8個
 玉ねぎ(みじん切り)……………中1/2個

調味料

固形コンソメ……………1個
 うすくち醤油……………小さじ1
 水……………1・1/4カップ
 サフラン……………1つまみ
 オリーブオイル……………小さじ2
 白ワイン……………大さじ1
 塩・胡椒……………少々
 パセリ……………お好みで

作り方

- 1 水に固形コンソメを溶かし、サフランを浸しておく。あさは砂抜きをしておく。
- 2 フライパンに無洗米・オリーブオイルを入れて、弱火で米全体に油が絡み透き通るまで炒め、ザルにあげ冷ます。
- 3 圧力鍋に米・ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・残りの調味料を全て入れ、よくかき混ぜる。
- 4 その上に海老・イカ・あさをのせたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「自動/炊飯」を選びスタートを押す。
- 5 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みでパセリを散らす。



中華ちまき風おこわ



材料(4人分)

もち米……………2合
 ホタテの水煮缶……………1缶(80g)
 むき海老(背ワタを取り2cmの角切り)……………100g
 筍の水煮(1cmの角切り)……………中1/2個
 長ねぎ(みじん切り)……………15cm
 人参(1cmの角切り)……………中1/2本
 干しいたけ……………中1枚
 (1cmの角切り)

調味料

鶏がらスープの素……………大さじ1
 うすくち醤油……………小さじ2
 みりん……………小さじ2
 紹興酒……………大さじ1
 ごま油……………小さじ2
 水……………適量

作り方

- 1 もち米はといた後、ザルに上げておく。干しいたけは水で戻しておく。
- 2 圧力鍋にもち米・ホタテの水煮缶の汁・全ての調味料を入れ、白米2合のラインよりも少し下まで水を入れる。
- 3 残りの材料を全て入れ、しゃもじでひと混ぜしたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「自動/炊飯」を選びスタートを押す。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。



サムゲタン風おこわ



材料(4人分)

鶏手羽元……………4本
 塩・胡椒……………少々
 大根(5mm幅のイチョウ切り)……………小1/4本
 人参(5mm幅の半月切りやイチョウ切り)……………小1/2本
 長ねぎ(2cm幅の斜め切り)……………1本
 米……………1/2カップ
 生姜(みじん切り)……………1かけ
 にんにく(みじん切り)……………2かけ
 クコの実……………お好みで

調味料

塩……………小さじ1/2
 胡椒……………少々
 ごま油……………小さじ2
 水……………適量

作り方

- 1 米はさっとといた後、ザルに上げておく。鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、塩・胡椒をまぶしておく。
- 2 圧力鍋に全ての材料と調味料を入れる。白米3合のラインまで水を入れたら蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「自動/炊飯」を選びスタートを押す。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。



クラムチャウダー

圧力 1 3min

材料(4人分)

あさり(殻付き).....200~250g
 ベーコン(2cm幅に切る).....3枚
 玉ねぎ(1.5cmの角切り).....中1個
 人参(1.5cmの角切り).....中1/2本
 ジャガイモ(1.5cmの角切り).....中1個

調味料

水.....1・1/2カップ
 固形コンソメ.....1個
 ローリエ.....1枚
 牛乳(常温に戻す).....1・1/2カップ

A [バター.....20g
 薄力粉.....大さじ2

A:耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ(500W)で20~30秒加熱し、溶けたら薄力粉を加えて、よく混ぜ合わせておく。

作り方

- あさは砂抜きをしておく。圧力鍋に全ての材料と水・固形コンソメ・ローリエを入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力1」・3分で設定しスタートを押す。
- 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 2にAを少しずつ溶かし入れ、塩・胡椒で味を調えたらできあがり。



テールスープ

作り方:下ゆで2 作り方:スープ1
 圧力 5 5min 圧力 5 30min

材料(4人分)

牛テール.....600g

~下ゆで~

A [白ねぎ(青い部分).....1本
 生姜(スライス).....1かけ
 にんにく(つぶす).....1かけ
 水..... 浸るくらい

~スープ~

B [白ねぎ(残りの白い部分を小口切り).....1本
 生姜(すりおろし).....大さじ1
 にんにく(すりおろし).....大さじ1
 酒.....大さじ2
 塩.....小さじ1
 水.....4カップ
 干しナツメ(お好みで).....2~3個

醤油.....お好みで
 塩・胡椒.....お好みで
 白ごま.....お好みで
 糸唐辛子.....お好みで

作り方

- 下ゆで
- 牛テールは水に浸けて血抜きをする。
 - 圧力鍋に牛テールとAの材料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・5分で設定しスタートを押す。
 - 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、煮汁は捨てて牛テールを取り出し洗う。
- スープ
- 圧力鍋に下ゆでした牛テールとBを入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力5」・30分で設定しスタートを押す。
 - 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。※お好みで塩・胡椒や醤油で調味し、白ごまや糸唐辛子をのせる。



玉ねぎと手羽元の丸ごとスープ

圧力 2 8min

材料(4人分)

玉ねぎ(上下を切り落とし、芯の部分に十文字の切り込みを入れる).....小4個
 鶏手羽元.....4本
 塩麹.....大1
 まいたけ(小房に分ける).....1パック
 生姜(干切り).....1かけ
 みつば.....お好みで

調味料

だし汁.....3カップ
 うすくち醤油.....大さじ1

作り方

- 鶏手羽元はフォークで数カ所刺して穴を開け、保存袋などに鶏手羽元と塩麹を入れてもみ込み、1時間以上漬け込む。
 - 圧力鍋に全ての材料を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・8分で設定しスタートを押す。
 - 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
- ※お好みでみつばを添える。



豚汁

圧力 2 1min

材料(4人分)

豚バラ肉(3cm幅に切る).....100g
 人参(5mm幅の半月切りやイチョウ切り).....中1/2本
 大根(5mm幅のイチョウ切り).....1/4本
 ごぼう(さががき).....1/2本
 長ねぎ(斜め薄切り).....1/2本
 こんにゃく(短冊切り).....1/2丁

調味料

だし汁.....4カップ
 味噌.....大さじ3・1/2
 醤油.....小さじ1

ごま油.....小さじ1
 青ねぎ.....お好みで
 七味唐辛子.....お好みで

作り方

- ごぼうの皮をこそげ取り、酢水(分量外)にさらす。こんにゃくはあく抜きをしておく。
 - 圧力鍋に材料とだし汁を入れて蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・1分で設定しスタートを押す。
 - 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら味噌を溶かし、醤油・ごま油を入れたらできあがり。
- ※お好みで青ねぎを散らしたり、七味唐辛子を入れる。



おやつ

愛情たっぷり手作りおやつ。オープン要らずでデザートも楽しめる食卓に大変身。
 手作りのおやつも簡単チャレンジ! 余熱・温度設定…難しいことはありません!
 材料を入れたら後は電気圧力鍋にお任せです!



ベイクドチーズケーキ

圧力 2 40min

材料(1ホール)

クリームチーズ(常温に戻しておく) …… 200g
 サワークリーム(常温に戻しておく) …… 100g
 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
 グラニュー糖 …… 1/2カップ
 生クリーム(常温に戻しておく) …… 1/2カップ
 薄力粉(ふるっておく) …… 1/2カップ
 レモン汁 …… 大さじ2
 粉糖 …… お好みで

作り方

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、ゴムベラでクリーム状になるまで練り、サワークリームも加えてよく混ぜる。
- 2 1にグラニュー糖の3/4を、3回に分けて入れよく混ぜる。

- 3 2に卵黄を加えホイッパーでなめらかになるまで混ぜ、薄力粉を加える。
- 4 3に生クリームを少量ずつ加え、その都度よく混ぜレモン汁を加える。
- 5 卵白にグラニュー糖の1/4を加え、泡立てたメレンゲを作り、4のボウルに入れて、ゴムベラでさっくりと切るように混ぜる。
- 6 内なべに5を流し入れたら、内なべを持ち上げ、手で底を軽くトントンと叩いて空気を抜き、蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動/圧力2」・40分で設定しスタートを押す。
- 7 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ、竹串を刺して生地がついてこなければ、内なべから取り出し粗熱を取る。
- 8 まだ焼けていないようなら、さらに「手動/圧力2」・3分ほど追加する。
- 9 冷蔵庫でよく冷やしたらできあがり。
 ※お好みで粉糖をかける。



PROFILE

こまば ゆき

駒場 友紀さん

Komaba Yuki

料理家兼フードコーディネーター

広告・雑誌・Web・TVCM・TV番組などの料理制作やスタイリングを手掛ける。

調理することはもちろん、話題のお店や気になるお店にも積極的に足を運び、自分自身で味わうことも大切にしている。

