

「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

52





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つたらいいな

マイコン電気圧力鍋はそんな願いを叶える調理器具です。

材料を入れたら、メニューを選んでボタンを押すだけ！

52種の豊富なレシピが満載！

「朝・昼・夜のごはん」から「作り置き」、
そして「おつまみ」に「おもてなし」、「離乳食」までこの一冊で実現！

電気圧力鍋の初心者や、圧力鍋デビューする方でもかんたん！便利！

普段使いにも、特別な日のごちそう作りにも。

広がる料理のレパートリーをお楽しみください。



CONTENTS

PAGE		PAGE	
03	目次／表示パネル・アイコンについて	21	赤飯 自動 強
05	朝ごはん	22	栗おこわ 自動 強
06	具だくさんミネストローネ 自動 弱	22	サムゲタン 自動 強
07	ホワイトミネストローネ 自動 弱	23	肉じゃが 自動 弱
08	豆乳烏粥 自動 中	23	スープカレー 自動 中
09	昼ごはん	24	角煮 自動 強
10	ベーコンとチーズのリゾット 自動 弱	25	蒸し塩豚 蒸 し
11	トマトクリームリゾット 自動 弱	26	蒸し鶏のタイ風サラダ 蒸 し
12	根菜ピラフ 炊 飯	27	おもてなし
12	あさりのピラフ 炊 飯	28	ローストビーフ 自動 弱
13	夜ごはん	29	スペアリブの マーマレード煮 自動 強
14	ポトフ 自動 弱	30	鶏肉の白ワイン煮 自動 中
15	ロールキャベツ 自動 弱	31	パエリア 炊 飯
15	豚汁 自動 弱	32	豚肩ロースのキャベツ煮 自動 強
16	鶏ごぼうの炊き込みご飯 炊 飯	32	牛肉のワイン煮 自動 強
16	中華おこわ 自動 強	33	おつまみ
17	白菜の酸辣湯 自動 弱	34	鶏レバーの甘辛煮 自動 弱
18	煮込みハンバーグ 自動 中	35	牛ごぼう 自動 弱
18	サバの味噌煮 自動 中	35	煮豚 自動 強
19	ビーフシチュー 自動 強	36	かぼちゃのデザートサラダ 自動 弱
20	大根の飴煮 自動 中		
20	ミートソース 自動 弱		
21	筍ご飯 炊 飯		

PAGE		PAGE	
37	作り置き	41	離乳食
38	チキンロール 自動 中	42	かぼちゃのおかゆ 離乳食
39	切り干し大根煮 自動 弱	43	さつまいもときなこのおかゆ 離乳食
40	ポテトサラダ 自動 中	43	鮭とブロッコリーのおかゆ 離乳食
40	蒸し人参のサラダ 蒸 し	44	豆腐と人参のおかゆ 離乳食
41	蒸し茄子の胡麻和え 蒸 し	44	大豆と ミックスベジタブルのおかゆ 離乳食
		44	鶏肉とひじきのおかゆ 離乳食

【表示パネルについて】

圧力レベルの調整

自動 弱・中・強

【アイコンについて】

自動 弱

自動 中

自動 強

炊 飯

蒸 し

離乳食

①コースボタンを押しダイヤルを回して圧力レベル(弱・中・強)を選んでください。

②START/決定ボタンを押してください。

①コースボタンを押し「炊飯」を選択。

②スタート/決定ボタンを押してください。

①蒸し台をセットして200mlの水(分量外)を入れ蓋をする。

②コースボタンを押し「蒸し」を選択。

③スタート/決定ボタンを押してください。

①コースボタンを押し「離乳食」を選択。

②スタート/決定ボタンを押してください。

時間の設定

「弱」(圧力1) 5分

「中」(圧力3) 8分

「強」(圧力5) 15分

圧力調理にかかる時間

スタート → 圧力を上げる時間 → 加圧時間 → 蒸らし時間 → 完成

残り時間を表示

※それぞれのコースで表示され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。

朝ごはん

1日を元気にスタート



BREAKFAST

時間がなくてもしっかり朝ごはんを食べたい！
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 自動 弱

材料

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

作り方

- 1 玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツは 1cm 角に切り、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、蓋をして「自動 / 弱」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 02 BREAKFAST

ホワイトミネストローネ 自動 弱

材料

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

作り方

- 1 セロリは薄切りに、れんこん、大根、じゃがいもは薄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「自動/弱」で加熱する。
- 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。



RECIPE 03 BREAKFAST

豆乳鶏粥 自動 中

材料

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

作り方

- 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 圧力鍋にごま油以外のすべての材料を入れて蓋をし、「自動/中」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら、お好みでごま油をかけ出来上がり。

昼ごはん

しっかりメニューも
スピーディー



LUNCH

昼になるとやっぱりごはんが食べたくなるもの
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
片付けもかんたん&スピーディー！

RECIPE 04 LUNCH



ベーコンとチーズのリゾット 自動 弱

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

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「自動/弱」で加熱する。
- 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 05 LUNCH

トマトクリームリゾット

自動 弱

材料

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

作り方

- 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「自動/弱」で加熱する。
- 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 炊飯

材料

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

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
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 5mm 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とベーコンを加えて蓋をし「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。



RECIPE 06 LUNCH



RECIPE 07 LUNCH

あさりのピラフ 炊飯

材料

- ・米…2 合
- ・あさり…250g
- ・にんにく…1 かけ
- ・赤パプリカ…1/8 個 (30g)
- ・水…260ml
- ・コンソメ…小さじ 2
- ・バター…10g
- ・白ワイン…大さじ 1
- ・ベーコン…2 枚
- ・玉ねぎ…1/4 個 (50g)

[添え物]

- ・イタリアンパセリ…少々

作り方

- 1 あさは洗って塩水に入れ、砂抜きをする。
米は洗ってザルにあげておく。
- 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。

夜ごはん

時間がなくてもきちんとはん



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ときに
頼りになるのが様々な機能
蒸しモード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

RECIPE 08 DINNER



ポトフ 自動 弱

材料

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

作り方

- 1 じゃ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「自動/弱」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

材料

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

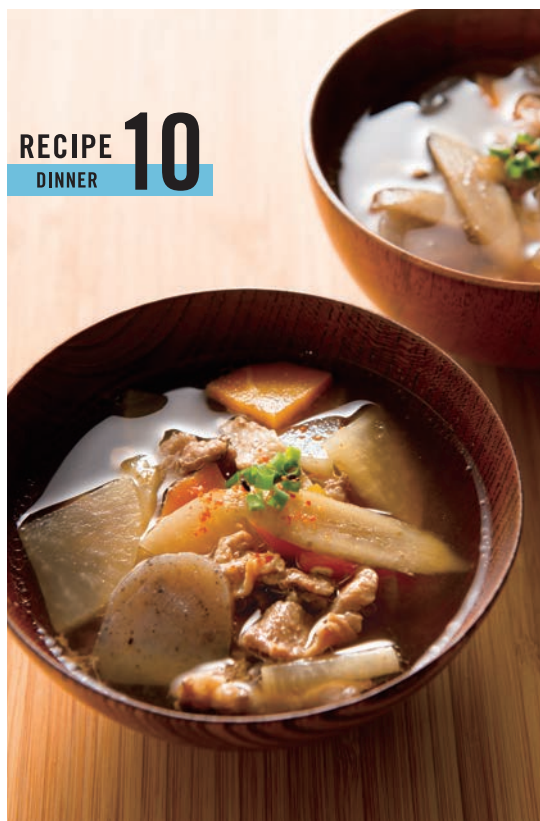
作り方

- 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「自動/弱」で加熱する。
- 5 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

ロールキャベツ 自動 弱



RECIPE 09 DINNER



RECIPE 10 DINNER

豚汁 自動 弱

材料

- 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

- 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。
- 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「自動/弱」で加熱する。
- 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。

鶏ごぼうの炊き込みご飯

炊飯

材料

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

作り方

- 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。
- 米は洗ってザルにあけて水気を切っておく。
- 圧力鍋に米と調味料Bを入れる。
- 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。



RECIPE 11 DINNER



RECIPE 12 DINNER

中華おこわ 自動 強

材料

- もち米…2合
- 干しいたけ…2枚
- 干しエビ…15g
- たけのこの水煮…50g
- 人参…30g
- 鶏もも肉…100g
- 酒…大さじ1
- 醤油…大さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- 戻し汁…260ml

作り方

- もち米は洗ってザルにあけて水気を切っておく。
- 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。
- 鶏肉と人参、たけのこは2cmの角切りにする。
- 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。
- さらに②と③を加え「自動/強」で加熱する。
- 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 自動 中

材料

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

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 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。
- 圧力鍋に調味料Aを入れてよく混ぜ合わせ、②を入れて蓋をし「自動/中」で加熱する。
- 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 13 DINNER

白菜の酸辣湯

自動 弱

RECIPE 14
DINNER

材料

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

作り方

- 鶏ひき肉はボウルに入れ、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（分量外）でもどす。
- 圧力鍋に①とザク切りにした白菜、酒、水を加えて蓋をし「自動/弱」で加熱する。
- 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。
- 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。
- 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。

材料

- 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
 - ごま油…大さじ1
- 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

作り方

- 干しいたけは200ml（分量外）の水でもどす。
- 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。
- 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。
- 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）。
- 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「自動/弱」で加熱する。
- 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。

筑前煮

自動 弱

RECIPE 15
DINNER



RECIPE
DINNER

16



サバの味噌煮

自動 中

材料

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

作り方

- 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。
- 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「自動/中」で加熱する。
- 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

自動 中

材料

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

作り方

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



RECIPE 17
DINNER



RECIPE 18 DINNER

ビーフシチュー 自動 強

材料

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

作り方

- 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「自動/強」で加熱する。
- 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よく混ぜ合わせたら出来上がり。

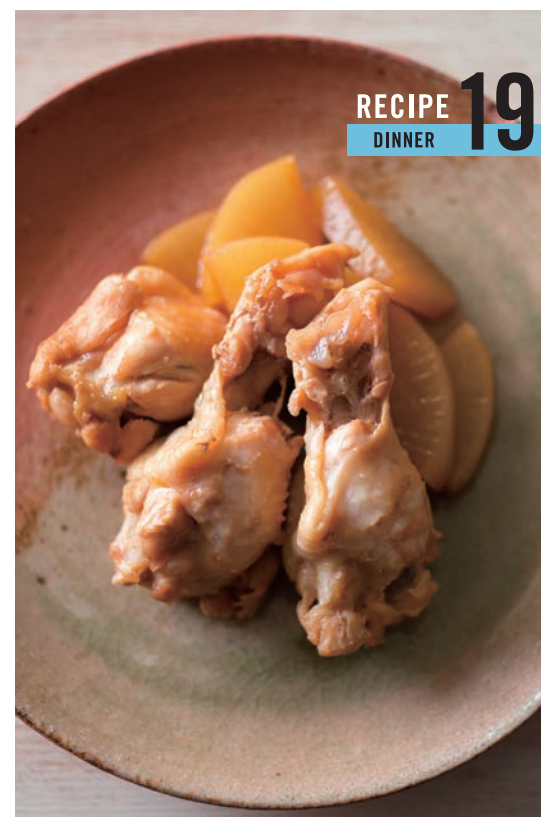
大根の飴煮 自動 中

材料

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

作り方

- 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幅の厚さでいちょう切りにする。
- 3 圧力鍋にすべての材料を入れ「自動/中」で加熱する。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 19 DINNER



RECIPE 20 DINNER

ミートソース 自動 弱

材料

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

作り方

- 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「自動/弱」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

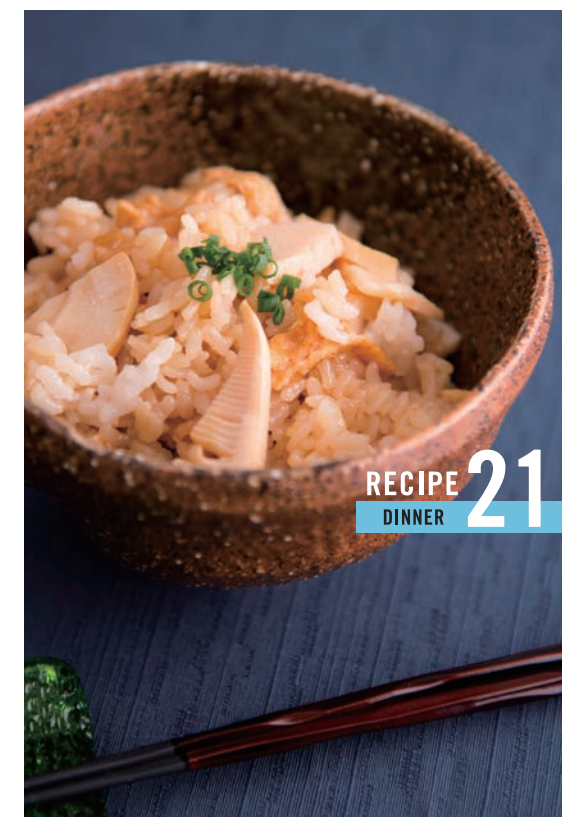
筍ご飯 炊 飯

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」で炊き上げピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 21 DINNER



RECIPE 22
DINNER

赤飯 自動 強

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「自動/強」で加熱する。
- 5 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

栗おこわ 自動 強

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「自動/強」で加熱する。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 23
DINNER



RECIPE 24
DINNER

サムゲタン 自動 強

材料

- ・骨付き鶏もも肉…1 本 (または手羽元…4 本)
- ・水…600ml
- ・ごま油…適量
- ・にんにく…1 かけ [添え物]
- ・もち米…大さじ 4
- ・粗挽き黒胡椒
- ・塩胡椒…少々

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「自動/強」で加熱する。
- 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。

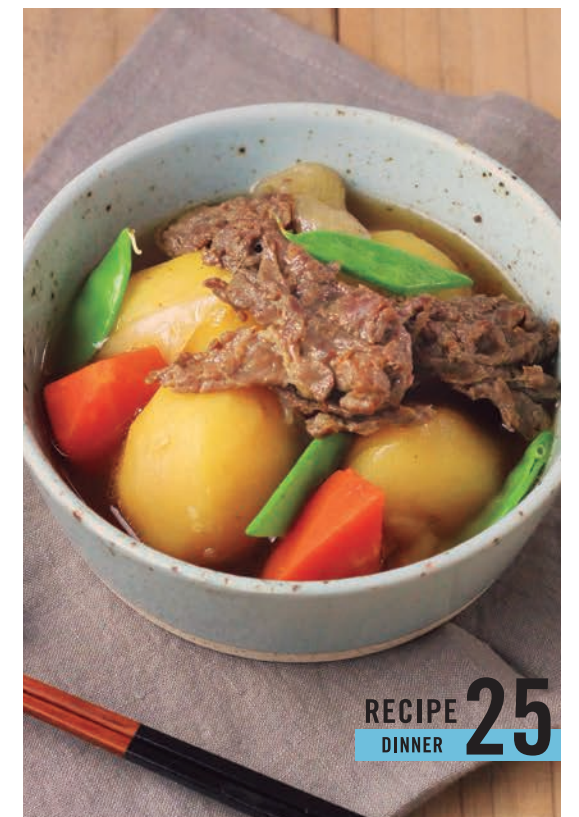
肉じゃが 自動 弱

材料・2 人分

- ・牛薄切肉 …150g
- ・じゃがいも…250g
- ・人参…50g
- ・玉ねぎ…100g
- ・絹さや…4 枚
- ・醤油…大さじ 2
- ・酒…大さじ 2
- ・砂糖…大さじ 1
- ・みりん…大さじ 1

作り方

- 1 じゃがいもと人参は皮を剥いて食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りにする。
- 2 圧力鍋にじゃがいも、人参、玉ねぎ、牛肉の順に入れて調味料 A を加えて蓋をし「自動/弱」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて、仕上げに塩茹でした絹さやを添えて出来上がり。



RECIPE 25
DINNER



スープカレー 自動 中

材料・2人分

- ・手羽元…6本
 - ・じゃがいも…1個
 - ・玉ねぎ…100g
 - おろしにんにく…1かけ
 - おろし生姜…10g
 - トマトの水煮…80g
 - カレー粉…大さじ2
 - コンソメ…小さじ2
 - 塩胡椒…少々
- [添え物]
- ・カボチャ…40g
 - ・アスパラ…2本
 - ・赤パプリカ…16g
 - ・ゆで卵…1個
 - ・レンコン…20g

作り方

- 1 じゃがいもは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りにする。
- 2 圧力鍋に手羽元、じゃがいも、玉ねぎ、調味料 **A** を入れ「自動 / 中」で加熱する
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。仕上げにカボチャ、アスパラ、赤パプリカ、レンコンを素揚げまたは焼いたものとゆで卵を添える。



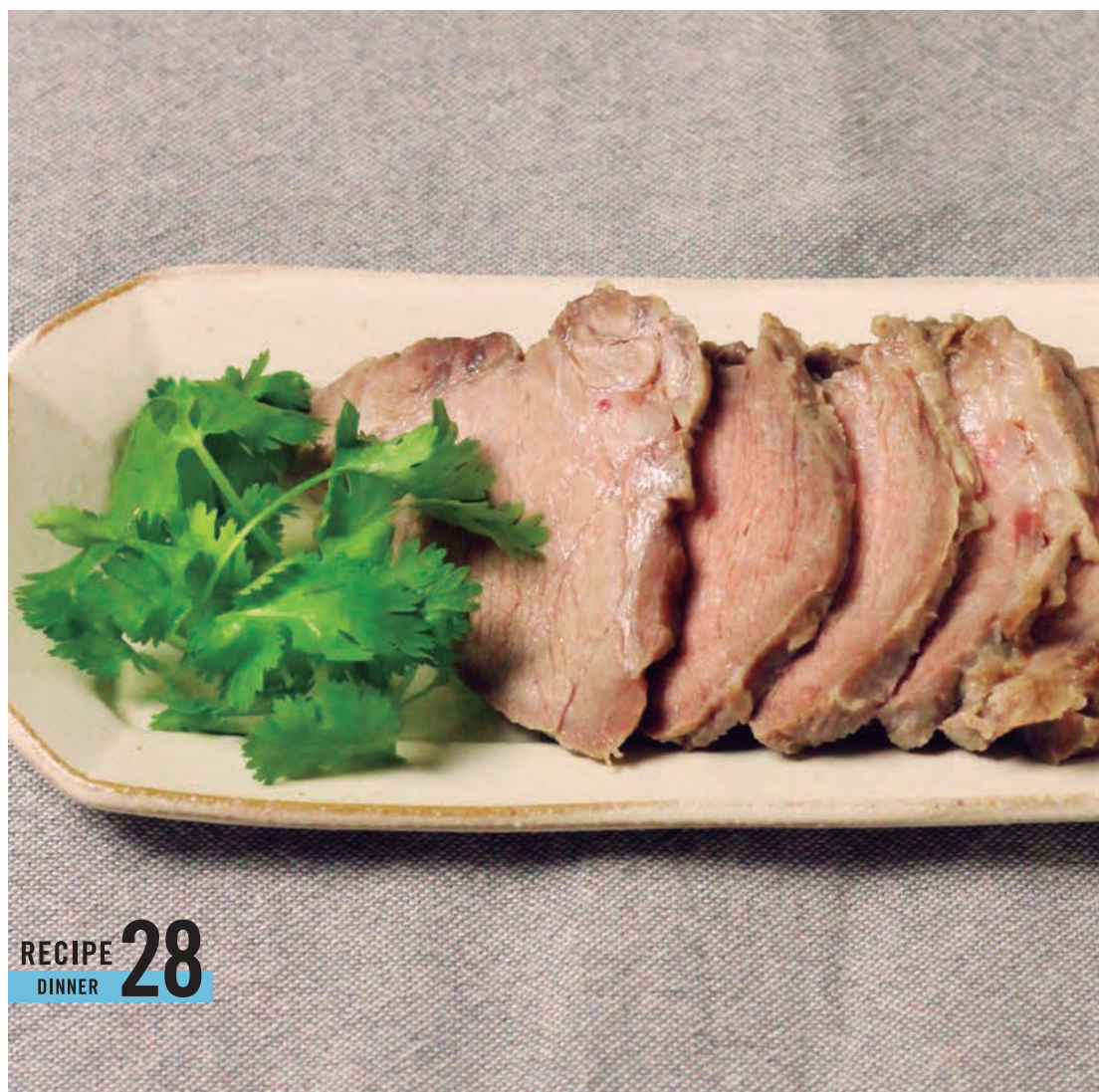
角煮 自動 強

材料・2人分

- ・豚バラ肉…1本 (300g)
- ・長ねぎ (青い部分) …1本分
- ・生姜…20g
- ・醤油…大さじ4
- ・酒…100ml
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ3

作り方

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



蒸し塩豚 蒸し

材料・2人分

- ・豚肩ロース（かたまり）
…500g
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう…少々

作り方

- 1 豚肉に塩こしょうをすりこんで1時間置く。
- 2 圧力鍋に蒸し台をセットして200mlの水（分量外）を入れ、豚肉を入れて「蒸し」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



蒸し鶏のタイ風サラダ 蒸し

材料・2人分

- ・鶏むね肉…1枚（約250g）
- ・塩…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・スイートチリソース
…大さじ2
- ・パクチー…20g
- ・紫たまねぎ…20g
- ・きゅうり…20g
- ・レモン…1/8個

作り方

- 1 鶏むね肉に塩と砂糖をすりこんで15分おく。
- 2 圧力鍋に蒸し台をセットして200mlの水（分量外）を入れ、鶏肉を入れて「蒸し」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら鶏肉を取り出し粗熱が取れたら食べやすい大きさに割いておく。
- 4 ボウルに3cm幅に切ったパクチー、スライスした紫玉ねぎ、千切りにしたきゅうり、③の鶏肉をスイートチリソースであえる。仕上げにレモンを添える。

おもてなし

豪華なメニューでみんな笑顔



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 自動 弱

材料

- ・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
- ・オリーブオイル…大さじ 1
- ・にんにく…2 かけ
- 「 醤油…大さじ 1
- A みりん…大さじ 1
- 「 バター…10g

作り方

- 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「自動/弱」で加熱する。
- 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、好みの厚さに切って⑤のソースをかけたら出来上がり。



スペアリブの マーマレード煮

自動 強

材料

- ・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

- 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「自動 / 強」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

RECIPE 31
WELCOME

チキンのトマト煮

自動 中

材料

- ・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

- 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「自動 / 中」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 32
WELCOME



RECIPE 33
WELCOME

鶏肉の白ワイン煮

自動 中

材料

- ・鶏骨付き肉…500g
- ・玉ねぎ…1/4 個
- ・（または鶏手羽元…500g）
- ・赤パプリカ…1/4 個
- ・塩胡椒…少々
- ・しめじ…1/2 株
- ・オリーブオイル…小さじ 2
- ・黒オリーブ…8 個
- ・にんにく…1 かけ
- ・白ワイン…100ml
- ・ローズマリー…1 枝
- ・水…150ml
- ・チキンコンソメ…小さじ 2

作り方

- 1 鶏肉に塩胡椒をふる。にんにくはつぶしておく。
- 2 玉ねぎは 1cm 角の角切りに、赤パプリカは乱切りに、しめじは小房に分ける。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにく、ローズマリーを入れて中火にかける。
- 4 香りが出てきたら鶏肉を加えて表面に焼き色がつくように焼く。(鶏肉に火が通らなくても OK)
- 5 圧力鍋にすべての材料を入れて蓋をし、「自動 / 中」で加熱する。
- 6 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

ラタトゥイユ

自動 弱

材料

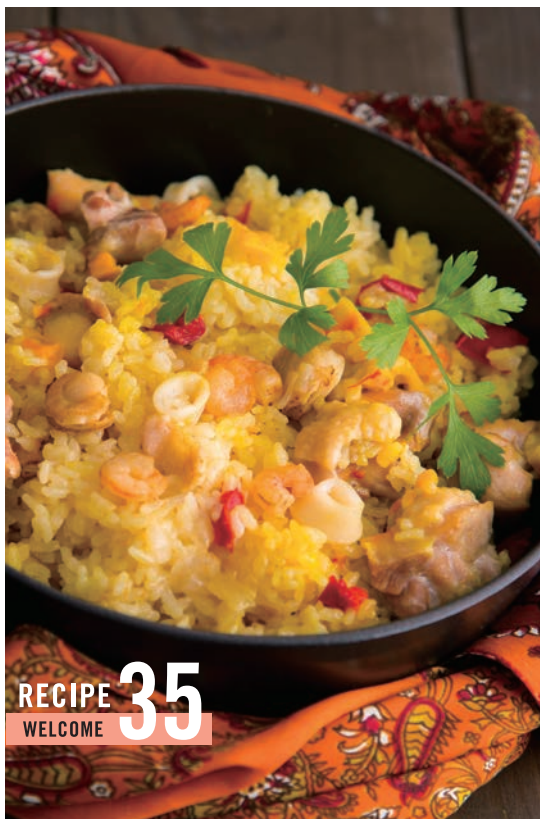
- ・黄パプリカ…1 個
- ・トマト缶…1 缶
- ・セロリ…1 本
- ・ベーコン…2 枚
- ・なす…1 本
- ・コンソメ…小さじ 1
- ・ズッキーニ…1 本
- ・ローリエ…1 枚
- ・にんにく…1 かけ
- ・塩胡椒…少々

作り方

- 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「自動 / 弱」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 34
WELCOME



RECIPE 35
WELCOME

パエリア 炊飯

材料

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

作り方

- 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②・③、シーフードミックスを入れて蓋をし「炊飯」で炊きあげ、ピンが下がったら出来上がり。

豚肩ロースのキャベツ煮 自動強

材料

- ・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
- 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

- 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「自動/強」で加熱する。
- 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④にかけて出来上がり。



RECIPE 36
WELCOME



RECIPE 37
WELCOME

牛肉のワイン煮 自動強

材料・2人分

- ・牛肉（かたまり）…400g
- ・塩こしょう…少々
- ・小麦粉…大さじ 1/2
- ・玉ねぎ…40g
- ・にんにく…1 かけ
- 赤ワイン…200ml
- コンソメ…小さじ 1
- ケチャップ…大さじ 2
- 中濃ソース…大さじ 1
- はちみつ…大さじ 2
- 醤油…小さじ 2

作り方

- 1 牛肉に塩こしょう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、小麦粉をまぶして圧力鍋に入れる。
- 3 続けてすりおろした玉ねぎ、にんにくと調味料 A を入れて蓋をし「自動/強」で加熱する。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

おつまみ

家飲みが楽しくなる



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



RECIPE 38 SNACK

鶏レバーの甘辛煮 自動弱

材料

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

作り方

- 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「自動/弱」で加熱する。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

牛ごぼう 自動弱

材料

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

作り方

- 1 ごぼうはさがきにし、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「自動/弱」で加熱する。
- 4 加熱後保温を消し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 39 SNACK



煮豚 自動 強

材料

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

作り方

- 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「自動 / 強」で加熱する。
- 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。



かぼちゃのデザートサラダ 自動 弱

材料

- ・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

- ① 圧力鍋に、かぼちゃ、水、バターを入れて蓋をし「自動 / 弱」で加熱する。
- ② 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあげ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。

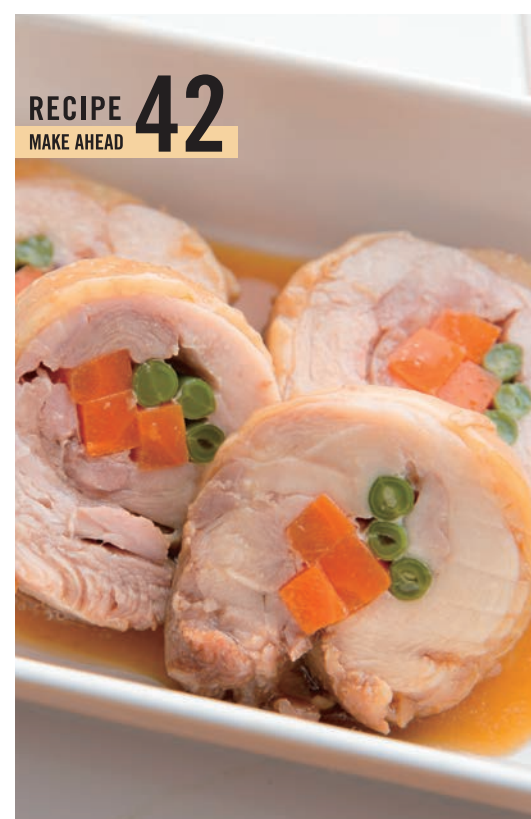
作りおき

まとめて作ってお弁当にも



MAKE AHEAD

常備菜メニューから定番のおかずまで
作りお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



RECIPE 42 MAKE AHEAD

チキンロール 自動中

材料

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

作り方

- 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 人参をいんげん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「自動 / 中」で加熱する。
- 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 自動弱

材料

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

作り方

- 1 切干大根と干し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「自動 / 弱」で加熱する。
- 4 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 43 MAKE AHEAD



RECIPE 44 MAKE AHEAD

ポテトサラダ

自動中

材料

- ・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
- 「マヨネーズ…大さじ3
- 「塩胡椒…少々

作り方

- 1 きゅうりは薄く輪切りに、人参は皮をむいて薄くちょう切りに、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「自動/中」で加熱する。
- 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。



RECIPE 45 MAKE AHEAD

蒸し茄子の胡麻和え

蒸し

材料・2人分

- ・なす…中3本
- 砂糖…大さじ1
- 醤油…小さじ2
- 味噌…小さじ1/2
- すりごま…大さじ3

作り方

- 1 圧力鍋に蒸し台をセットして200mlの水(分量外)を入れ、なすを入れて蓋をし「蒸し」で加熱する。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋を開けて食べやすい大きさに割く。
- 3 ボウルに②と調味料Aを加えてよく混ぜ合わせたら出来上がり。

蒸し人参のサラダ

蒸し

材料・2人分

- ・人参…1本
- マヨネーズ…大さじ1
- 塩胡椒…少々
- A はちみつ…小さじ1
- レモン汁…小さじ1
- パセリ…適量

作り方

- 1 圧力鍋に蒸し台をセットして200mlの水(分量外)を入れ、洗った人参を入れて蓋をし「蒸し」で加熱する。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋を開けて人参を乱切りにする。
- 3 ボウルに人参と調味料Aを加えてよく混ぜ合わせたら出来上がり。



RECIPE 46 MAKE AHEAD

離乳食

カンタン時短&
しっかり栄養摂取



BABY FOOD

忙しいママのお助けモード
食への意欲を引き出して
しっかり栄養摂取をしましょう！
おかゆづくりにもご活用ください

RECIPE 47 BABY FOOD



かぼちゃのおかゆ (10倍がゆ)

離乳食

材料

- ・米…30g
- ・水…300ml
- ・カボチャ…90g

作り方

- 1 かぼちゃはみじん切りにする。
- 2 圧力鍋に①と米、水を入れて蓋をし「離乳食」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。粒が大きいようであれば泡立て器などでよく混ぜて滑らかにする。

さつまいもと きなこのおかゆ (10倍がゆ)

離乳食

材料

- ・米…30g
- ・水…300ml
- ・さつまいも…1本
- ・きなこ…1食に小さじ 1/4

作り方

- 1 さつまいもはみじん切りにする。
- 2 圧力鍋に①と米、水を入れて蓋をし「離乳食」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。仕上げにきな粉をのせる。粒が大きいようであれば泡立て器などでよく混ぜて滑らかにする。



RECIPE 48 BABY FOOD



RECIPE 49 BABY FOOD

鮭とブロッコリーの おかゆ（7倍がゆ）

離乳食

材料

- ・米…50g
- ・水…350ml
- ・ブロッコリー…120g
- ・鮭…30g

作り方

- 1 ブロッコリーはみじん切りにする。鮭は湯通ししてから細かく刻む。
- 2 圧力鍋に①と米、水を入れて蓋をし「離乳食」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり

豆腐と 人参のおかゆ（7倍がゆ）

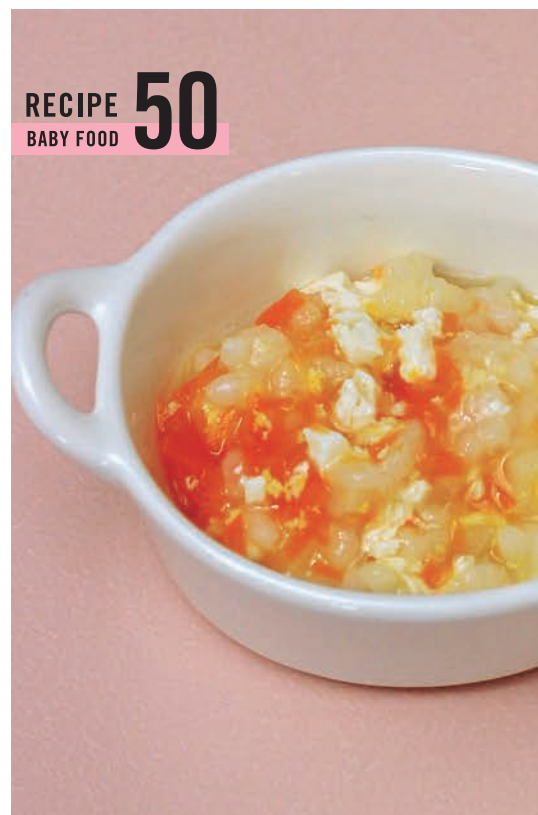
離乳食

材料

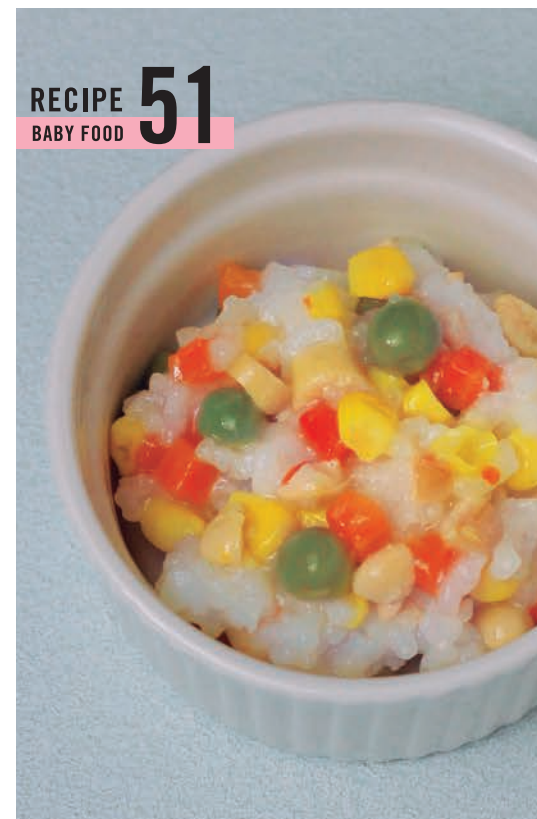
- ・米…50g
- ・水…350ml
- ・人参…120g
- ・豆腐…60g

作り方

- 1 にんじんは5mm角に切りにする。豆腐は手でつぶす。
- 2 圧力鍋に①と米、水を入れて蓋をし「離乳食」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 50 BABY FOOD



RECIPE 51 BABY FOOD

大豆と ミックスベジタブルの おかゆ（5倍がゆ）

離乳食

材料

- ・米…90g
- ・水…450ml
- ・ミックスベジタブル…120g
- ・大豆の水煮…40g

作り方

- 1 大豆はみじん切りにする。
- 2 圧力鍋に①とミックスベジタブル、米、水を入れて蓋をし「離乳食」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。

鶏肉と ひじきのおかゆ（5倍がゆ）

離乳食

材料

- ・米…90g
- ・水…450ml
- ・鶏むね挽肉…60g
- ・ひじき…1g
- ・人参…100g

作り方

- 1 にんじんは7mmの角切りにする。ひじきは水で戻す。
- 2 圧力鍋に①と鶏むね挽肉、米、水を入れて鶏肉がほぐれるように軽く混ぜたら蓋をし「離乳食」で加熱する。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



RECIPE 52 BABY FOOD



FOOD



平沢あやかさん

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の料理教室・食育教室も行う



「マイコン電気圧力鍋」のかんたん時短ごはん

RECIPE BOOK 52

手軽でおいしいシンプルレシピ