



RECIPE

はじめての人でも 56
簡単本格レシピ

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 56
簡単本格レシピ

BOOK

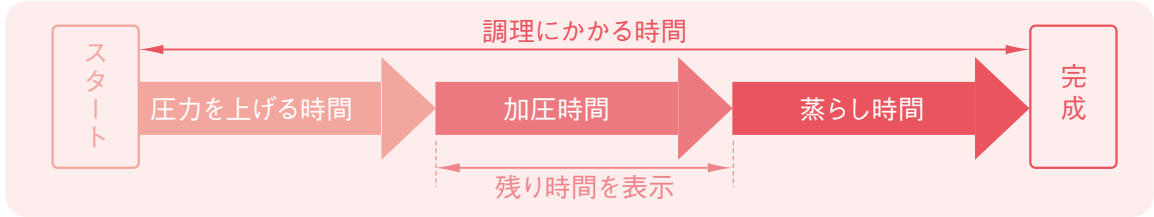
掲載の写真は調理後の盛りつけ例です。
お料理を始める前に、必ず取扱説明書をご覧ください。

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	韓国風スベアリブ煮込み 味噌漬け豚のロースト
鶏肉	
P11	鶏チャーシュー 骨付き鶏もも肉のコンフィ
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 鶏手羽元のまろやかお酢煮
魚・貝	
P16	鰯の梅生姜煮
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

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。

野菜	
P21	筑前煮 根菜のピクルス
P22	筍の土佐煮 ポトフ
P23	ロールキャベツ スープカレー
P24	ラタトゥイユ 里芋の和風クリームシチュー
豆	
P26	五目豆
P27	黒豆煮 チリコンカン
P28	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	
P30	炊き込みご飯
P31	赤飯 雑穀玄米のほうじ茶ご飯
P32	筍ご飯 シーフードパエリア
P33	中華ちまき風おこわ サムゲタン風おかゆ
スープ	
P35	ミネストローネ かぼちゃのスープ
P36	クラムチャウダー テールスープ
P37	玉ねぎと手羽元の丸ごとスープ 豚汁
おやつ	
P39	リンゴのコンポート キャロットパイんジャム
P40	粒あん



牛肉

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

調味料

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

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
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)

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

調味料

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

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

 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。
バセリ……………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。 ※お好みでバセリをかける。



牛すじの味噌煮込み

作り方-1

 5  5min

作り方-3

 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けて水気を切り、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	チシャ菜やえごまの葉 ……お好みで
塩 ……小さじ1	韓国味噌 ……お好みで
生姜(スライス) ……2枚	白髪ねぎ ……お好みで
水 ……大さじ1	

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

調味料

酒 ……大さじ2
塩麴 ……大さじ1
水 ……大さじ1
和風だしの素 ……小さじ1
ボン酢 ……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。

※お好みでボン酢などをかける。



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	しめじ(石づきを落として粗みじん切り) ……1株
白ねぎ(みじん切り) ……1本	人参(粗みじん切り) ……中1／2本
れんこん水煮(粗みじん切り) ……中1個	ザーサイ(粗みじん切り) ……大さじ2
筍水煮(粗みじん切り) ……中1本	にんにく(みじん切り) ……大さじ1

調味料

甜麴醬 ……大さじ4	豆板醬 ……小さじ1
片栗粉 ……大さじ2	砂糖 ……小さじ1
鶏ガラスープの素 ……大さじ1	レタス ……お好みで
紹興酒 ……大さじ1	かぼちゃ ……お好みで
ごま油 ……大さじ1	

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) ……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	香葉 ……お好みで
酒 ……大さじ2	紫玉ねぎ(酢漬け) ……お好みで
カレーフレーク ……120g	

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けてカレーフレークを入れ、かき混ぜながら溶かす。
- 4 トロ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！レパートリーも増えて大助かり。



鶏チャーシュー

 5  5min

材料(4人分)

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

調味料

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

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。
※お好みで青ねぎを添える。



骨付き鶏もも肉のコンフィ

 弱  5:00 時間

材料(4人分)

骨付き鶏もも肉……………1本 オリーブオイル……………鶏もも肉が8割ほど浸かる量
塩……………小さじ1/2 にんにく……………1かけ
砂糖……………小さじ1 ローリエ……………1枚
白胡椒……………適量 お好きな野菜……………お好みで

作り方

- 1 鶏もも肉に塩・砂糖・胡椒をすり込み、バットなどに入れ一晩寝かせる。一晩寝かせた鶏もも肉から出た水分をキッチンペーパーなどで拭き取る。
- 2 圧力鍋に1とにんにく、ローリエ、オリーブオイルを入れて蓋をしめ、「煮込み/弱」で5:00に設定しスタートを押す。
- 3 加熱後蓋を開けて鶏もも肉を取り出し、圧力鍋の中の油をこしてフライパンに引き、お好きな野菜と共に表面がカリッとするまで焼いたらできあがり。



蒸し鶏

 3  1min

材料(4人分)

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

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・香葉・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

 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

 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。



鶏の塩麴煮

 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。



鶏のコーラ煮

 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。

鶏手羽元のまろやかお酢煮

 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

- 1 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。
- 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。
※お好みで青ねぎやすりごまを散らす。



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

- 1 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。
- 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5」・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。
※お好みで木の芽を添える。



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

- 1 調味料をよく混ぜ合わせておく。
- 2 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。
- 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったらできあがり。
※お好みで白髪ねぎをのせる。



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

- 1 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。
- 2 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。
- 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・胡椒で味を調えてできあがり。

※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)……………450~200g
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

 2  2min

材料(4人分)

鶏もも肉 (一口大に切る)・・・250g (1枚)
人参 (3cm 幅の乱切り)・・・中1本
れんこん (3cm 幅の乱切り)・・・1/2節
ごぼう (3cm 幅の乱切り)・・・1/3本

筍の水煮 (3cm 幅の乱切り)・・・1/2本
こんにゃく・・・1/2丁
(食べやすい大きさにちぎる)
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
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1

干しいたけの戻し汁・・・1/2カップ
だし汁・・・1/2カップ

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。
絹さやはさっとゆでておく。
- 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

 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け、
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

 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
白ワイン・・・1/4カップ
砂糖・・・大さじ2
塩・・・小さじ1

水・・・1/4カップ
ローリエ・・・1～2枚
赤唐辛子・・・1本
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

 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。



ロールキャベツ

煮込み 中 5:00 時間

材料(4人分)

キャベツ(芯は削ぎ取りみじん切り)・・・8枚
豚ひき肉・・・300g
玉ねぎ(みじん切り)・・・中1/2個
人参(みじん切り)・・・中1/4本
ベーコン・・・3枚
(お好みの幅で短冊切り)

塩・胡椒・・・少々
ケチャップ・・・小さじ2
固形コンソメ・・・1個
水・・・2カップ
パセリ・・・お好みで

作り方

- 1 熱湯に塩(分量外)を入れ、キャベツの葉をゆで、ザルに上げて冷ます。
- 2 ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、人参、キャベツの芯、塩・胡椒、ケチャップを入れてよく混ぜ合わせ8等分にする。
- 3 1のキャベツに2のタネを包み、巻き終わりを下にして圧力鍋に並べて、水、固形コンソメ、ベーコンを入れて蓋をし「煮込み/中」で5:00に設定しスタートを押す。
- 4 加熱後器に盛り付けたらできあがり。

※お好みでパセリを散らす。



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
固形コンソメ・・・1個
砂糖・・・小さじ2

塩・胡椒・・・少々
ローリエ・・・1枚
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け、塩・胡椒で味を調えたらできあがり。

※お好みでバジルを添える。



スープカレー

煮込み 強 5:00 時間

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る)・・・1枚
玉ねぎ(みじん切り)・・・中1個
じゃがいも(一口大に切る)・・・中2個
人参(長さを半分幅5ミリの板状に切る)・・・小1個

ピーマン(縦半分に切る)・・・2個
ヤングコーン・・・中4本
なす(縦半分、更に縦2等分に切る)・・・1本
ゆで卵(縦半分に切る)・・・2個

調味料

サラダ油・・・大さじ2
生姜(みじん切り)・・・1かけ
にんにく(みじん切り)・・・1かけ

乾燥バジル・・・小さじ2
水・・・600ml
固形コンソメ・・・2個
砂糖・・・小さじ2
醤油・・・小さじ1
ナンプラー・・・小さじ2
塩・・・小さじ1
(調理後味が薄ければ入れる)

ガラムマサラ・・・大さじ3
カレー粉・・・大さじ1
A コリアンダー(粉末)・・・小さじ2
クミン(粉末)・・・小さじ2
カイエンパウダー・・・お好みで

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、生姜とにんにくとバジルを入れてきつね色になるまで炒める。
- 2 1にAのスパイスを入れて弱火で5分炒める。更に玉ねぎも入れて炒める。
- 3 ピーマン・なす・ヤングコーンは別で焼いておく。ゆで卵もお好み硬さに茹でておく。
- 4 3以外の残りの材料を圧力鍋に入れて蓋をしめ、「煮込み/強」5:00で設定しスタートを押す。
- 5 加熱後お皿に盛り付け、3の具材をトッピングしたらできあがり。



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個
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
顆粒シチューミクス・・・72g
白味噌・・・大さじ1

牛乳・・・1/4カップ
青ねぎ・・・お好みで

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け、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

 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

 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 オリーブオイル……………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

 2  1min

材料(4人分)

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

調味料

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

 3  10min

材料(4人分)

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

調味料

白ワイン……………大さじ1 うすくち醤油……………小さじ1
固形コンソメ……………1個 塩……………小さじ1／4
リンゴ酢(または穀物酢)……大さじ2 オリーブオイル……………適量
砂糖……………小さじ1 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 圧力鍋にオリーブオイル以外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

炊飯

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

調味料

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

作り方

- 1 もち米はといだ後、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。

サムゲタン風おかゆ



材料(4人分)

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

調味料

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

作り方

- 1 米はさっとといだ後、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。



スープ

毎日食べたいスープも簡単に。材料を入れてボタンを押すだけで、
お腹も心も大満足なスープができあがります。



ミネストローネ

圧力 1 3min

材料(4人分)

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
じゃがいも(1.5cmの角切り).....中1個
セロリ(1.5cmの角切り).....1/2本
にんにく(みじん切り).....1かけ

調味料

トマト缶.....1缶
固形コンソメ.....2個
砂糖.....小さじ1
ローリエ.....1枚
水.....2カップ
塩・胡椒.....少々

作り方

- 1 圧力鍋に塩・胡椒以外の全て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1」・3分で設定しスタートを押す。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ、塩・胡椒で味を調えたらできあがり。



かぼちゃのスープ

圧力 5 5min

材料(4人分)

かぼちゃ(皮をむき5mm幅の薄切り).....大1/4個

調味料

水.....1・1/2カップ
固形コンソメ.....1個
砂糖.....少々
塩・胡椒.....少々
牛乳(常温に戻す).....2カップ
A:バター.....大さじ2
薄力粉.....20g
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。
パセリ.....お好みで

作り方

- 1 圧力鍋にかぼちゃ・水・固形コンソメを入れて蓋をしめ、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。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ、かぼちゃをお好みの粗さにつぶしたら、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 3 2にAを少しずつ溶かし入れ、砂糖・塩・胡椒で味を調えたらできあがり。

※お好みでパセリを散らす。



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
じゃがいも(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

- 1 あしり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。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 3 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

圧力 5 5min

作り方-スープ-1

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

- 1 牛テールは水に浸けて血抜きをする。
 - 2 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。
 - 3 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ、煮汁は捨てて牛テールを取り出し洗う。
- 下ゆで
- 1 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。
 - 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(千切り).....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

- 1 鶏手羽元はフォークで数カ所刺して穴を開け、保存袋などに鶏手羽元と塩麹を入れてもみ込み、1時間以上漬け込む。
- 2 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。
- 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。



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(さがぎ).....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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。オーブ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!



リンゴのコンポート

材料(4人分)

リンゴ
(皮をむき、8等分に切って芯を取り除いておく) …… 中2個
砂糖 …… 大さじ3
白ワイン …… 大さじ2
水 …… 1/4カップ
シナモンスティック …… 1本
クローブ …… 2個
レーズン …… 適量

作り方

- 1 圧力鍋にレーズン以外の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、ピンが下がったら蓋をあけて容器に汁ごと移す。
- 3 レーズンを加え粗熱が取れたら、よく冷やしてできあがり。

※3のときに砂糖を加えて好みの味に調節し、お好みでアイスクリームやクラッカー・ヨーグルトにのせる。

圧力 3 10min



キャロットパインジャム

圧力 5 10min

材料(4人分)

人参(1cm幅の輪切り) …… 中2本
パインアップル(缶詰／みじん切り) …… スライス8枚
グラニュー糖 …… 1/2カップ
レモン汁 …… 大さじ2
水あめ …… 大さじ2
好きなパン・クラッカー …… お好みで

作り方

- 1 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5」・10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けてボウルに中身を移す。
- 3 ブレンダーやマッシャーでお好みの粗さにつぶして、よく冷やしたらできあがり。

※お好みでパンやクラッカーにのせる。

粒あん

作り方-1

圧力 5 10min

作り方-4

圧力 3 8min

材料(4人分)

あずき …… 1カップ
水 …… 3カップ
砂糖 …… 1/2カップ
水あめ …… 1/4カップ
塩 …… ひとつまみ

作り方

- 1 あずきはよく洗い、圧力鍋にあずきと水を入れて蓋をしめ、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。
- 2 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけ、中身をザルにあげて流水で軽く流す。
- 3 再び圧力鍋にあずき・砂糖・水あめを入れ、ヘラでよくかき混ぜる。
- 4 蓋をしめ、おもりを「密封」に合わせ、「手動／圧力3」・8分で設定しスタートを押す。
- 5 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋をあけて塩をふり、粗熱が取れたらよく冷やしてできあがり。





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。