

RECIPE BOOK

手軽でおいしい、シンプルレシピ **52**

小泉成器株式会社



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

毎日ごはんを作りながら、 こんな風に思ったことはありませんか？

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

そんな願いを叶える調理器具が誕生しました。

材料を入れたら、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「作りおき」、
そして「おつまみ」に「おもてなし」が、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

P1 はじめに		P20 玄米カレーチキンピラフ	•玄米
P3 目次		白菜の酸辣湯	•圧力1
P5 朝ごはん		P21 筑前煮	•圧力2
P6 具だくさんミネストローネ	•圧力1	P22 サバの味噌煮	•圧力1
ホワイトミネストローネ	•圧力1	イワシの生姜煮	•圧力1
P7 玄米サラダ	•玄米	P23 チリコンカン	•スロー
P8 ゆで卵	•圧力1	ビーフシチュー	•圧力4
豆乳鶏粥	•圧力3	P24 大根の飴煮	•圧力4
		ミートソース	•圧力2
P9 昼ごはん		P25 筍ご飯	•炊飯
P10 ベーコンとチーズのリゾット	•圧力2	赤飯	•圧力2
P11 トマトクリームリゾット	•圧力2	P26 栗おこわ	•圧力2
根菜ピラフ	•炊飯	サムゲタン	•圧力5
P12 あさりのピラフ	•炊飯	P27 おもてなし	
P13 夜ごはん		P28 ローストビーフ	•圧力2
P14 ポトフ	•圧力2	P29 あさりとキャベツのワイン煮	•圧力1
ロールキャベツ	•圧力3	P30 スペアリブのマーマレード煮	•圧力5
P15 豚汁	•圧力3	チキンのトマト煮	•圧力3
P16 蒸し鶏	•圧力3	P31 鶏肉の白ワイン煮	•スロー
P17 鶏ごぼうの炊き込みご飯	•炊飯	P32 洋風おでん	•スロー
P18 中華おこわ	•圧力2	P33 ラタトゥイユ	•圧力3
P19 煮込みハンバーグ	•圧力3	パエリア	•炊飯
		P34 豚肩ロースのキャベツ煮	•圧力4

この本の使い方

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

自動メニュー(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。

P35 おつまみ

P36 おつまみメンマ	•圧力1
蒸し茄子	•圧力1
P37 牛スジ大根	•圧力5
鶏レバーの甘辛煮	•圧力1
P38 牛ごぼう	•圧力2
煮豚(チャーシュー)	•圧力5
P39 自家製ツナ	•スロー
ブルドポーク	•スロー
P40 かぼちゃのデザートサラダ	•圧力3

P41 作りおき

P42 なめたけ	•圧力1
----------	------

P42 チキンロール	•圧力3
P43 切り干し大根煮	•圧力2
ひじき煮	•圧力1
P44 ポテトサラダ	•圧力3

圧力レベルの調整
1~5段階

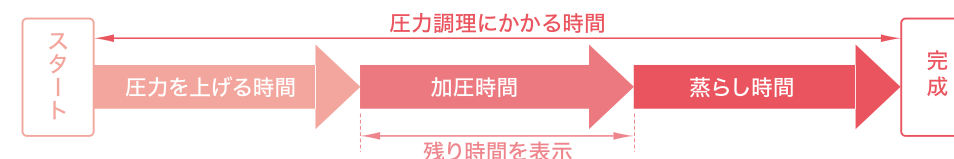
時間の設定

「圧力」時…1分/10分単位
(圧力をかける時間*)
「煮込み」・「スロークック」時
…30分単位



アイコンについて

- | | | | |
|--------|---|------|---|
| •圧力1 | 1. 手動ボタンを押し、ダイヤルを回して圧力レベルを選んでください。 | •玄米 | 1. 自動メニューボタンを押し「玄米」を選択。
2. START/決定 ボタンを押ししてください。 |
| •圧力2 | 2. START/決定 ボタンを押し、ダイヤルを回して加圧時間を設定してください。 | •炊飯 | 1. 自動メニューボタンを押し「炊飯」を選択。
2. START/決定 ボタンを押ししてください。 |
| •圧力3 | 3. START/決定 ボタンを押ししてください。 | •スロー | 1. スロークック/煮込みボタンを押し「スロークック」を選択。
2. 「強」「中」「弱」を選択し、時間を設定してください。
3. START/決定 ボタンを押ししてください。 |
| •圧力4 | | | |
| •圧力5 | | | |
| 5 MIN. | それぞれのレシピでの加圧時間についての表記です。 | | |



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。

※詳しい操作方法は取扱説明書をご覧ください。



1日を元気にスタート

朝ごはん

BREAKFAST

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



具たくさんミネストローネ (トマト味) ・圧力1 4MIN.

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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

・圧力1 4MIN. ホワイトミネストローネ (コンソメ味)

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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





玄米サラダ (グレインズサラダ) ・玄米

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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

ゆで卵 ・圧力1 1MIN.

材料 INGREDIENTS

鶏卵…4個
水…大さじ2

作り方 RECIPE

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



豆乳鶏粥 ・圧力3 10MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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





しっかりメニューもスピーディー

昼ごはん

LUNCH

昼になるとやっぱりごはんが食べたくなるもの
ピラフからリゾットまでたった1台できあがり
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!



ベーコンとチーズのリゾット

・圧力 2

2 MIN.

材料

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

INGREDIENTS

作り方

RECIPE

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

•圧力2 2MIN.

トマトクリームリゾット

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



根菜ピラフ(和風) •炊飯

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

1. 米は洗ってザルにあげておく。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5ミリ程度の厚さにちょうちりにし、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。



あさりのピラフ(コンソメ味) •炊飯

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

1. あさり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。

★
★
★

時間がなくてもきちんとはん

夜ごはん

DINNER

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



ポトフ

・圧力2 4MIN.

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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

ロールキャベツ

・圧力3 3MIN.

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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





豚汁 ・圧力3 3 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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

蒸し鶏 ・圧力3 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

[棒棒鶏だれ]

- | | |
|----------|--------------|
| 酢…大さじ2 | ねぎ…30g |
| 醤油…大さじ1 | 砂糖…大さじ1 |
| 生姜…10g | 練りごま(白)…大さじ2 |
| トマト…1個 | きゅうり…1本 |
| ごま油…小さじ1 | |

作り方 RECIPE

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

[棒棒鶏だれ]

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



中華おこわ ・圧力2 20 MIN.

材料

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

作り方

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

鶏ごぼうの炊き込みご飯 ・炊飯

材料

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

作り方

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





煮込みハンバーグ ・圧力3 5 MIN.

材料(2人分)

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

作り方

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

玄米カレーチキンピラフ ・玄米

材料

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

作り方

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



白菜の酸辣湯 ・圧力1 2 MIN.

材料

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

作り方

1. 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。
2. 圧力鍋に1とザク切りにした白菜、酒、水を加えて蓋をし、「圧力1」で2分加熱する。
3. 生姜とねぎはみじん切りにしてBの調味料を合わせておく。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら蓋を開けて水溶き片栗粉を入れ、とろみを出す。
5. 溶き卵を流し入れて軽く混ぜ、卵が固まったら3を加えて出来上がり。



筑前煮

•圧力2

1MIN.

材料

INGREDIENTS

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

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

作り方

RECIPE

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



サバの味噌煮

•圧力1

10MIN.

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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

イワシの生姜煮

•圧力1

13MIN.

材料(2人分)

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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



チリコンカン

・スロー 4H

材料

牛ひき肉…200g コンソメ… 小さじ2
 玉ねぎ…1/2個 クミンパウダー… 小さじ1
 トマトの水煮…200g チリパウダー… 小さじ1
 金時豆の水煮…100g ローリエ… 1枚
 にんにく… 1かけ 胡椒… 少々
 ケチャップ… 大さじ3

作り方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2. 圧力鍋にすべての材料を入れ、軽く混ぜて蓋をする。「スロークック(中)」で4時間加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、出来上がり。



大根の飴煮

・圧力4 10MIN.

材料(2人分)

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

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幅の厚さでちょう切りにする。
3. 圧力鍋にすべての材料を入れ、「圧力4」で10分加熱する。
4. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



ビーフシチュー

・圧力4 15MIN.

材料

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

作り方

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



ミートソース

・圧力2 2MIN.

材料

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

作り方

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

筍ご飯 ・炊飯

材料 INGREDIENTS

米…2合 酒…大さじ1
 筍の水煮…150g 和風だしの素…小さじ2
 油揚げ…1/2枚 [添え物]
 醤油…大さじ1 木の芽または、小笹
 水…260ml

作り方 RECIPE

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



栗おこわ ・圧力2 20 MIN.

材料 INGREDIENTS

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 RECIPE

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



赤飯 ・圧力2 20 MIN.

材料 INGREDIENTS

もち米…2合 ささげの煮汁…300ml
 ささげ…50g
 塩…小さじ1/2

作り方 RECIPE

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

サムゲタン ・圧力5 20 MIN.

材料 INGREDIENTS

骨付き鶏もも肉…1本 水…600ml
 (または手羽元…4本) 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 RECIPE

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





豪華なメニューでみんな笑顔

おもてなし

WELCOME

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



ローストビーフ ・圧力2 1 MIN.

材料

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

作り方

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



あさりとキャベツのワイン煮 ・圧力1 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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

スペアリのブのマーマレード煮 ・圧力5 15 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



チキンのトマト煮 ・圧力3 5 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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





鶏肉の白ワイン煮

・スロー 6H.

材料 INGREDIENTS

鶏骨付き肉… 500g
(または鶏手羽元… 500g)
塩胡椒… 少々
オリーブオイル… 小さじ2
にんにく… 1かけ
ローズマリー… 1枝
玉ねぎ… 1/4個

赤パプリカ… 1/4個
しめじ… 1/2株
黒オリーブ… 8個
白ワイン… 100ml
水… 150ml
チキンコンソメ… 小さじ2

作り方 RECIPE

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、「スロークック(強)」で6時間加熱する。
6. 加熱後そのまま保温し、出来上がり。



洋風おでん

・スロー 6H.

材料 INGREDIENTS

大根… 250g
ヤングコーン… 4本
ウインナー… 4本
ミニトマト… 4個
うずらの茹で卵… 8個
キャベツ… 2枚
ベーコンスライス… 4枚

お好みの練り物… 4個
白ワイン… 大さじ1
コンソメ… 大さじ1
油… 小さじ1/2
水… 400ml
胡椒… 少々
楊枝… 4本

作り方 RECIPE

1. キャベツをさっと茹でて半分に切り、くるくる巻いてからベーコンを巻いて楊枝で止める。大根は皮をむき2cmほどの厚さで輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り除く。
2. 大根を圧力鍋の底に入れてから残りの材料を加えて蓋をし、「スロークック(弱)」で6時間加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、出来上がり。

ラタトゥイユ

・圧力3

2 MIN

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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



豚肩ロースのキャベツ煮

・圧力4

13 MIN

材料

INGREDIENTS

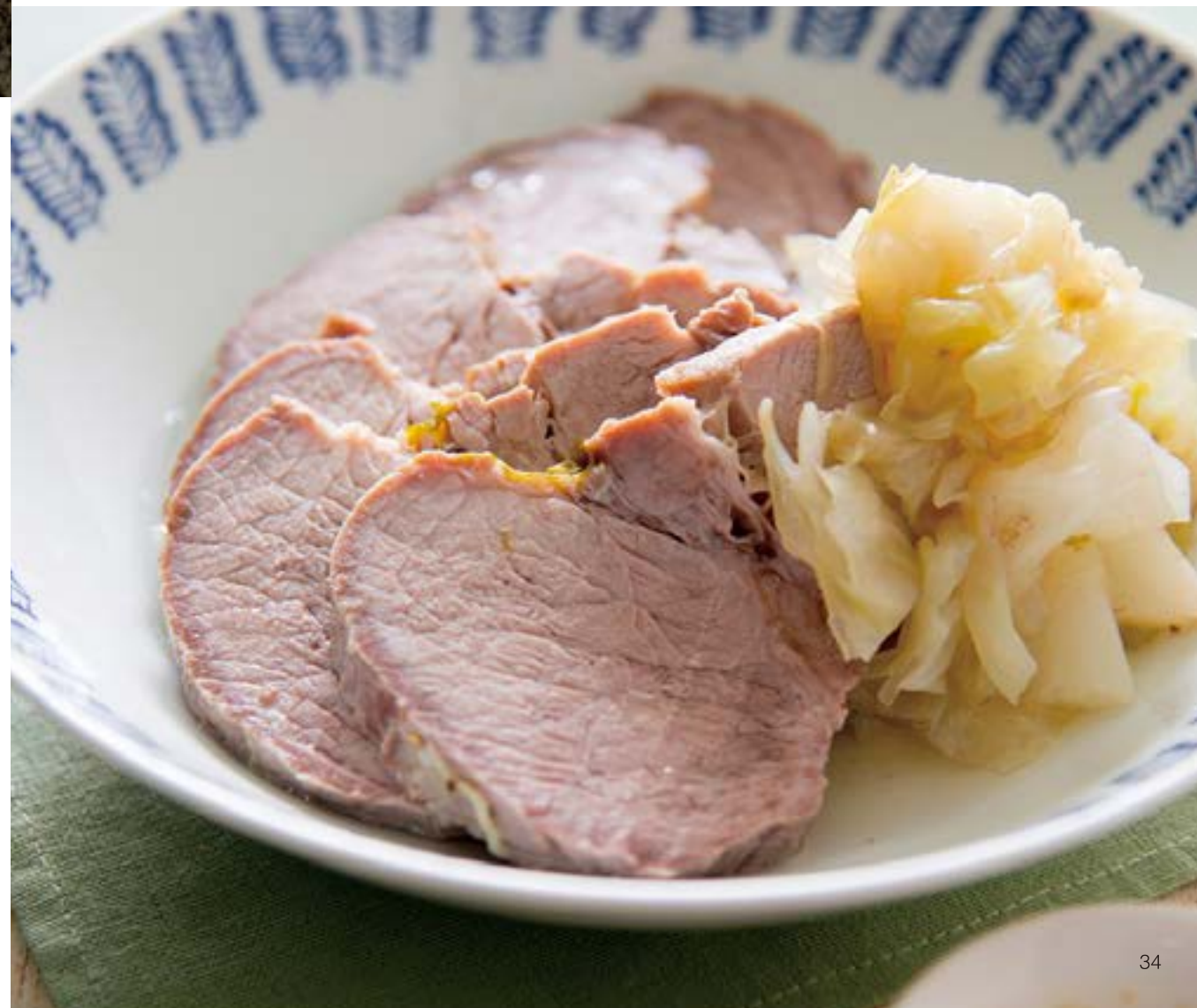
豚肉(肩ロースかたまり)…500g
塩…小さじ1
砂糖…小さじ1
キャベツ…150g
ブーケガルニ…1パック
水…300ml

A はちみつ…大さじ1
粒マスタード…大さじ1
レモン汁…大さじ1/2

作り方

RECIPE

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



パエリア

・炊飯

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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




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

おつまみメンマ ・圧力1 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



おつまみ



蒸し茄子 ・圧力1 2 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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

牛スジ大根

•圧力5 5 MIN.

•圧力5 20 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



牛ごぼう

•圧力2 1 MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

1. ごぼうはささがきにし、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、「圧力2」で1分加熱する。
4. 加熱後保温を消し、ピンが下がったら出来上がり。



•圧力1

5 MIN.

鶏レバーの甘辛煮

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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

煮豚(チャーシュー)

•圧力5

15 MIN.

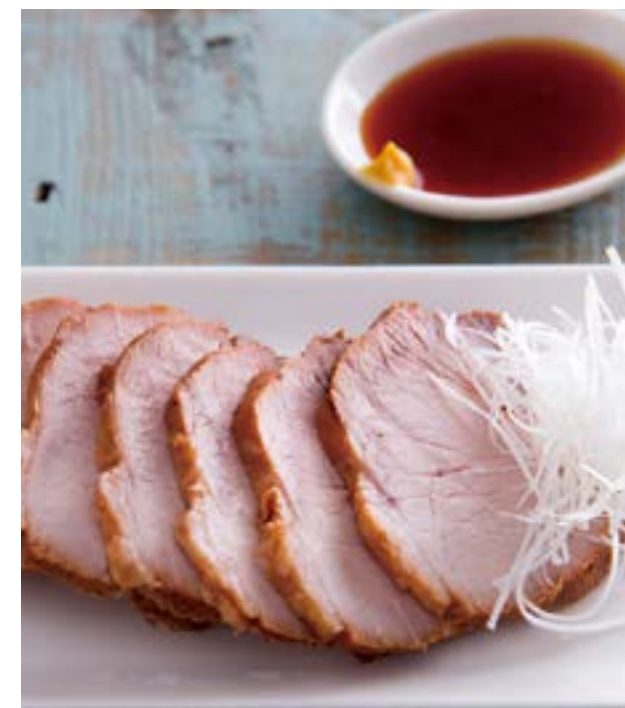
材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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

※冷ましてから食べると味がなじんで美味しくいただけます。



自家製ツナ

•スロー 3H

材料

INGREDIENTS

カジキマグロ… 300g
 塩… 3g
 にんにく… 1かけ
 ローリエ… 1枚
 胡椒… 少々
 オリーブオイル… 70ml

作り方

RECIPE

1. カジキマグロに塩をふり、10分おく。
出てきた水分はキッチンペーパーで拭き取る。
2. 圧力鍋にすべての材料を入れて蓋をし、「スロークック(弱)」で3時間加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、出来上がり。



ブルドポーク

•スロー 6H

材料

INGREDIENTS

豚肉(肩ロースかたまり)… 500g にんにく… 1かけ
 A 塩… 小さじ1 ローリエ… 1枚
 パプリカパウダー… 小さじ1 水… 400ml
 クミンパウダー… 小さじ1
 砂糖… 小さじ1
 胡椒… 少々

作り方

RECIPE

1. 調味料Aを混ぜ合わせて豚肉にすり込む。
保存袋に豚肉と漬したにんにくを入れて一晩冷蔵庫で寝かす。
2. 圧力鍋に1と残りの材料を入れて蓋をし、「スロークック(強)」で6時間加熱する。
3. 加熱後そのまま保温し、出来上がり。

かぼちゃのデザートサラダ

•圧力3 1MIN.

材料

INGREDIENTS

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

作り方

RECIPE

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



まとめて作ってお弁当にも

作りおき

MAKE AHEAD

常備菜メニューから定番のおかずまで
作り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行くのもよし
夜ごはんのプラス一品にも最適なレシピです

なめたけ ・圧力1 1MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



作りおき

チキンロール ・圧力3 8MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

1. 鶏肉は皮目を下にして広げ、厚いところは包丁で切り込みを入れ、厚みを均一にする。
2. 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、「圧力3」で8分加熱する。
5. 加熱後そのまま保温し、ピンが下がったら出来上がり。



切り干し大根煮

・圧力2 4MIN.

材料 INGREDIENTS

切り干し大根(乾燥)…30g A
人参…50g
油揚げ…1枚
干しいたけ…1枚
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
干しいたけの戻し汁+水…400ml

作り方 RECIPE

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



ひじき煮

・圧力1 1MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



ポテトサラダ

・圧力3 5MIN.

材料 INGREDIENTS

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

作り方 RECIPE

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



マイコン電気圧力鍋を使った
レシピを考えてくれたのは



平沢あや子さん
Ayako Hirasawa

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

STAFF

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