

# スロークッカー *Belle life*

20選  
レシピ



**材料入れてスイッチONで完成!**

- 本書のレシピは本機使用における簡易的なレシピを記載いたしております。本書のレシピで出来上がりを保証するものではありません。
- レシピにおける温度・タイマー設定は季節及び環境温度で異なることがあります。使用環境・材料などの量でお好みに応じて調整してください。

**BelleLife**  
ベルライフ



# INDEX



◇ とろとろ豚の角煮	01
◇ 焼き芋	02
◇ 手羽元のさっぱり煮★	03
◇ ミートソース	04
◇ 簡単柔らか牛丼	05
◇ チキンヌードルスープ	06
◇ イワシの梅花煮	07
◇ うずら豆の甘煮	08
◇ 簡単すぎる大根煮	09
◇ ソルトビーフ	10
◇ 豆腐と椎茸の煮物	11
◇ 手抜きのとん汁	12
◇ ブラウンシチューでハヤシライス風ディッシュ	13
◇ 鶏のコンフィ、ビストロ風	14
◇ 手羽先じゃがいも人参煮物	15
◇ 小豆あん	16
◇ BBQポークサンド	17
◇ クリームシチュー	18
◇ ビーフシチュー	19
◇ 塩こうじおでん	20



## とろとろ豚の角煮

### 材 料

豚バラかたまり	好きな量
塩	小1
ねぎの青い部分	1〜2本分
サラダ油	大3ほど
砂糖	大2
醤油	大2.5
水	600cc
片栗粉	小1
ゆで卵	好きな量
固ゆで、半熟も	お好みで



### 作り方

1. 豚バラに塩をもみこんで、大きめにカットする。フライパンに油を入れてカットした豚を脂の面から焼く。焼き目がついたら転がしてすべての面を焼いていく。多めの油で焼くことで豚の余分な脂が溶け出てプルプルゼラチン質の角煮になります。
2. スロークッカーに豚と、豚にかぶるくらいの水と、ネギをいれて弱火で6時間煮る。時間がない方は3時間くらいでも。
3. 煮終わったら、豚を取り出して洗い、鍋もきれいに洗ってから豚を戻す。鍋に水、砂糖、しょうゆを入れて20分ほど煮込む。そのあと火を消してゆで卵を加えて煮汁ごと5時間以上冷蔵庫へ。(できたら一晩)この時ラップを水面に密着させて豚が空気と触れないようにする。
4. 冷蔵庫から出したら、豚と卵を取り出して煮汁を煮詰める。好みの濃さになったら片栗粉を少量の水で溶いたものを入れてとろみをつけて、再び豚と卵を戻して温まったら出来上がり。



## 焼き芋

材

料

安納芋

小5個



## 作り方

1. 安納芋は、水でざっと洗い節を取る。水気を拭いてアルミホイルに包む。  
(芋は、ほかの種類でもよい)
2. スロークッカーの内鍋に入れて、温度設定「弱」で加熱します。  
5時間じっくりと加熱。甘みを十分に引き出し、ねっとり食感の焼き芋ができあがり。



手羽元のさっぱり煮★

材料

(2~3人分)

手羽元	450g(7~8羽)
大根	1/2本
こんにゃく	250g(1枚)
◎ 水	400ml
◎ 砂糖、みりん、酢	各大1
◎ 醤油、酒	各大3



作り方

1. 大根は皮をむき、乱切りにする。こんにゃくは手でちぎり、お湯にくぐらせておく。
2. スロークッカーに手羽元、大根、こんにゃくを入れる。
3. ◎を入れる。
4. 強火で5時間...出来上がり♪。



## ミートソース

Belle  
life

### 材 料

ひき肉	400g
玉ねぎ	3個
人参	1本
セロリ	2本
豆 <small>(ひよこ豆、赤豆、水豆)</small>	100g
ブイヨンパウダー	大きじ2
トマトケチャップ	大きじ3
ソース	大きじ1
醤油	大きじ1
小麦粉	大きじ3

### 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、セロリをみじん切りに。といっても、口当たりが気にならない程度の大きさならok。
2. 挽き肉入れます。
3. 材料混ぜます。まだ火はつけません。
4. お水を200mlくらいいれます。
5. 強火にして2時間くらい加熱します。
6. お肉に火が通ったところで豆いれます。その後小麦粉をいれ混ぜます（ソースに粘性ださせるため）。
7. ブイヨン、お醤油、ケチャップ、ソース、を入れます。
8. トマトホール缶を使います。
9. トマトホール缶と牛乳少々を入れて弱にして煮ます。1時間くらい加熱します。そして火を止めます。できあがりです。



## 簡単柔らか牛丼



### 材料

(2人分)

牛薄切り肉 (または牛こま)	200~250g
玉ねぎ	1/2個
醤油、砂糖	各大さじ3
だし汁 (水+顆粒だし小さじ1)	3/4カップ (150ml)
すりおろし生姜 (なくても可)	少量



### 作り方

1. 玉ねぎを薄切りにし、すべての材料をスロークッカーに入れる。
2. 3時間調理すれば完成!

ポイント: 紅生姜を添えると彩りがきれいです。



# チキンヌードルスープ

## 材料

(約5人分)

ヌードル(はるさめ)	人数分
ホールチキン	size 14
水	2L
ジンジャー	子粒1
■ ☆好きな野菜	
セロリ 約5本	ニンジン 中2本 塩 適量
玉ねぎ中 1個	ジャガイモ 中2個
ブラックペッパー	適量
■ ★トッピング	
レッドチリ	好きなだけ コリアンダー 好きなだけ
ライム	好きなだけ



## 作り方

1. ホールチキンを使用し、ダシもチキンから♪
2. スロークッカーを弱火にセット。水2L入れる。
3. 野菜投入。  
ジンジャー1かけみじん切り 小匙1くらい セロリ 4本~5本 ニンジン 2本 玉ねぎ 1個  
ざっくり切り入れる。
4. トッピング用。 5. それぞれトッピングをカットする。
6. ジャガイモも後から投入。 #煮崩れを心配したけど他の野菜と同じタイミングでも大丈夫そおでした。
7. 6時間くらい加熱します。
8. 夕飯時になったらチキンをほぐし、皮とか骨を取り除く! 熱いので気をつけて。
9. 塩、ブラックペッパーで味を整える。 10. はるさめの準備。
11. はるさめができた後はお皿に盛り付けて、スープ&具材を器に盛り、トッピングを自由に掛けてできあがり!

ポイント: カボチャを入れると甘味がでて美味しいです。



## イワシの梅花煮

### 材料

(6尾分)

イワシ	6尾
はちみつ梅	2個 (大)
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1.5
水	200~300 cc
しょうが	15 g



### 🏷️ 作り方

1. イワシは、鱗、頭、内臓を取り、水洗いして水けを拭き取る。
2. 鍋に調味料と、しょうがの千切り、軽く潰した梅干しを入れ、火にかける。
3. 煮汁が煮立ってきたら、重ならないようにイワシを並べて、落し蓋をしてコトコト煮て下さい。



## うずら豆の甘煮

### 材料

(1袋分)

うずら豆	250 g
砂糖	180 g
味噌	大さじ1
水	750 cc



### 作り方

1. うずら豆は洗ってから鍋で一晩多めの水に漬けたら、鍋のまま火にかけて一度吹きこぼします。
2. 水を替えて、材料をを全てスロークッカーに入れ、スイッチを入れて、8時間から半日、ゆっくり煮詰めたら出来上がります。



## チキンヌードルスープ

### 材料 (数人分)

大根	1本
油揚げ	1枚
酒	50 cc
だしの素	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1
水	かぶるくらい



### 作り方

1. 大根は皮をむいて、5センチくらいの厚さに切りスロークッカーへ放り込む。
2. 大根の上から油揚げを入れ、かぶる程度の水を入れる。
3. だしの素大さじ1 砂糖大さじ1 酒大さじ1 みりん大さじ1 塩小さじ1 酒 50 cc をスロークッカーに投入。
4. 弱火で6時間、スイッチィオーン。
5. うーんいい具合にしゅんでます～

ポイント：大根は分厚めの方がおいしい。  
味足らなかつたら麺つゆ入れて調整してください。



# ソルトビーフ

Belle  
life



## 材 料

ソルトビーフ	500g
玉ねぎ	1個
セロリ	2本
にんにく	ふたがけら
イングリッシュマスタード	大きじ1
サイダービネガー	大きじ3
ペッパーコーン	10粒
ローリエ	3枚
水	適量



## 作り方

1. イギリスではソルトビーフ、アメリカではコーンビーフと呼ばれていると思います。塩漬けの牛肉です。
2. スライスしてサンドイッチにしたり、キャベツと一緒に煮込んだりしますが、夫がサンドイッチで食べるのが好きなのでシンプルに調理しました。
3. スロークッカーにざく切りにした野菜を入れます。ローリエ、ペッパーコーン、ビネガーで溶いたイングリッシュマスタード、カップ1くらいのお水を加えます。
4. その上にお肉を置きます。今回は小さかったのでできませんでしたが、大きなもの場合は脂身を上に向けてください。
5. お肉を置いたらお肉がすっぽりかぶるほどにお水を足します。お水にお肉がつかっていないと乾燥します。
6. 弱火で6時間、そのままだとほろほろに崩れてしまいますがその食感がお好きな方はそのまま、一晩冷蔵庫などでしっかり冷やしてあげるとスライスしやすいです。
7. ベーグルにはさんだりします。ピクルス(きゅうりみたいなやつ)、マスタードなどと食べると美味しいです。



## 豆腐と椎茸の煮物

### 材料

(2人分)

豆腐	1丁
乾燥椎茸	6個
だし昆布	一枚
水	カップ2
うどんスープの素	8g 二粒



### 作り方

1. 豆腐は8等分にし、材料を全てスロークッカーに入れます。
2. 乾燥椎茸も昆布もそのまま、弱火で六時間にセット加熱します。
3. 出来上がっても溶ける具材がないので保温で放置しても大丈夫です。
4. しいたけの石附を切り落とし完成です。



## 手抜きのとん汁

### 材料

(4人分)

豚ばら肉	150g
豚汁用野菜ミックス	180g
味噌だし入り	大匙 3
水	3 カップ
冷凍のネギ	適量



### 作り方

1. 豚肉は4cmほどの長さに調理用はさみで切ります。
2. スロークッカーに水と野菜ミックスと豚肉を入れて直火で加熱して煮立ったら味噌を入れます。
3. 食べる少し前に冷凍のネギを入れて少しだけの時間保温します。



# ブラウンシチューでハヤシライス風ディッシュ

Belle  
Life

## 材料 (6~8人分)

温かいご飯 1膳×人数分 玉ねぎ 2個  
人参 2本半 小さめじゃがいも 6-7個  
赤パプリカ 2個 油 大さじ1  
スライスマッシュルーム 3-4つがみ  
5-6cmの厚切り牛肉ステーキ 2枚  
スロークッカーで牛肉を煮込んだ煮汁 おたま1杯  
ブラウンシチューのルー 80g  
水 おたま1/3-1/2ほど  
コーンスターチ 小さじ大盛り1



## 作り方

1. 厚みのあるステーキ肉は大きめにカットし、脂身部分は鍋の底に敷き、火にかける。
2. 1の脂身が溶け出したら、粗切りにした玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒める。
3. 2から脂身を取り出し、油を回し入れて引き続き炒める。
4. 3に1の赤身肉を加えて引き続き炒める。
5. 4に粗切りにしたパプリカとマッシュルームを加えたら、スロークッカーで牛肉を煮込んだ煮汁を加えて蓋をして煮込む。
6. 5のすべての肉が柔らかく煮えたら、ブラウンシチューのルーを1/4に割って加え、ゆっくり溶かす。
7. 6に水で溶いたコーンスターチを回し入れてとろみをつける。
8. 7を温かいご飯をよそった上にかけて出来上がりです。



## 鶏のコンフィ、ビストロ風



### 材料

(2人分(少なめ))

鶏手羽先	5~6本
塩	鶏手羽先の重さの1%
胡椒(好みで)	適宜
好みの油	鶏手羽先にひたひた



### 作り方

1. スロークッカーを使って、鶏手羽先のコンフィを作ってみました。簡単に出来すぎで2日連続で作ってしまった! おススメですよ!
2. 鶏手羽先は関節をバギッと逆向きに折り、関節の間に包丁を入れて細い部分を切り離す。
3. 骨の間に包丁を入れないと包丁の刃が欠けるし、やたら力がかかるので気をつけましょう。重さの1%の塩をもみこみます。
4. ビニール袋の中でもみます。モミモミモミモミ...冷蔵庫で、できれば一晩寝かせます。
5. 次の日にもう一回作りました。今度は鶏モモ骨つきもやってみました。鶏モモはフォークでブツブツ穴を開けて塩した方がいい!!
6. スロークッカーに手羽先を入れて好みの油をひたひたに注ぎます味の無い油がいいと思います。手羽先が少し出でて大丈夫。
7. セットして、ツマミは強にします。弱でもいいとは思いますが今回は強火で。
8. 骨が肉から突き出ていけば出来上がりで見えていいです。肉の分厚い部分に箸を刺して、透明な汁が出ればOK。
9. そのまま、油から出して食べてもいいですがビストロ風ということで(笑) こんがり焼き付けます。
10. 裏表、しっかり焦げ目をつけます。カリッとすた食感と見た目がおもしろいので一手間ですが、焼きました。
11. 油でコーティングされているのでテフロンのフライパンに油はいりませんよ♪
12. フライパンに油が残るのでキャベツも焼きました。軽く塩味のついた油なのでこのままでおいしいです。



## 手羽先じゃがいも人参煮物



### 材料

(2人分)

鳥手羽先	4本
水	200 cc
醤油	大さじ
じゃがいも(メークイン)	2個
人参	1/2本



### 作り方

1. 全て入れて、2時間煮ます。
2. 超簡単にできあがります。



## 小豆あん

Belle  
life

### 材 料

あずき	300g
グラニュー糖	200~250g
塩	ひとつまみ



### 作り方

1. 【洗抜き①】 あずきを洗い、厚手鍋に入れ、水600mlを加え、中強火で煮る。沸騰したら水200mlを注ぐ。再び沸騰したらそのまま2分煮て、ざるにあげて湯を捨て、流水をかけて洗う。
2. 【洗抜き②】 鍋に水800mlと(1)を入れて、中強火にかけ、沸騰させる。差し水をしながら10分程度煮る。火を止めてざるにあげ、流水で洗う。
3. スロークッカーに水1200mlと(2)を入れ、弱温度 (LOW) で一晩 (8時間程度) 調理。
4. 指でつぶせるくらいまで火が通ったら、ざるにあげて、ボールに移す。
5. (粒あんにしたい時はSTEP6へジャンプ) 数回に分けて、フードプロセッサーにかける。粒が残ったこしあん風からスムーズなこしあんまで、好みの加減で粉碎する。
6. 鍋に(5)の半量とグラニュー糖を入れ、強火で手早く練る。グラニュー糖が溶けたら中火にして、残りを加えて練る。鍋底からかき混ぜ、へらをひくと鍋底が見えるくらいまで水分を飛ばす。
7. へらであんをすくって落とし、あんが山形になって立つくらいの状態になったら、塩ひとつまみを加えて、火をとめる。バットなどに移して、冷ます。
8. 冷めたら、密閉容器やラップなどに入れて冷蔵庫・冷凍庫で保存する。



## BBQポークサンド

材

料

豚の塊肉(肉、もも 脂が少ない部分)	1.5 斤口
ケチャップ、ウスターソース	各200cc
三温糖	100g
パイナップルの缶詰(エキサーで除く)	少1
リンゴ酢	50 cc
パン お好みの種類	人数分



## 作り方

1. スロークッカーを用意します。
2. 塊肉をクッカーの中に入れ、調味料を全て合わせ肉から回しかけます。
3. 高温にスイッチを入れ蓋をし、4時間。
4. 2時間の時、いい香りがします。肉をひっくり返し、あと2時間。



# クリームシチュー

Belle  
life

## 材 料

玉ねぎ	2個	にんじん	2本
枝豆	30g	コーン	30g
ほうれん草	20g	かぼちゃ	1/4個
さつまいも	小2本	鶏胸肉	1枚
ピザ用チーズ	20g	お湯(水)	500cc
豆乳	500cc	○コンソメ	大さじ2
○粉チーズ	大さじ1	○生姜パウダー	小さじ1/3
○にんにくチューブ	2~3cm		
○ケイジャンスパイス	少々		
○お湯	200cc	○片栗粉、米粉	各大さじ2



## 作り方

1. スロークッカーへ野菜、チーズ、鶏胸肉の順に入れていく。
2. ○の調味料を混ぜて入れる。お湯(水)、豆乳を入れて蓋をして、今日で4~5時間煮込む。
3. お好みで仕上げにパセリを振って召し上がれ。



## ビーフシチュー

Belle  
life

### 材料

(約2人分)

牛肉(シチュー用) 二人分くらいの量の1パック(A)  
玉ねぎ 中サイズ2個 人参 中サイズ2本  
じゃがいも 小3個 マッシュルーム 5~6個  
にんにく ひとかけ(B)  
ビーフストック 缶(約2Cup弱)  
ビーフコンソメ 1個  
トマト缶(クラッシュ=これはソース状) 1/3cup  
赤ワイン 1/2cup ケチャップ 1tbsp  
ウスターソース 1tbsp 塩コショウ



### 作り方

1. 牛肉に軽く塩コショウをふり小麦粉をまぶしておく。野菜は乱切りし、じゃがいもだけ別途水にさらしておく。
2. フライパンに油を熱し肉の表面を軽く焦がす程度に焼き、別皿に移す。
3. 同じフライパンに、にんにくと、じゃがいも以外の野菜を入れ、よく炒めて、牛肉とともにスロークッカーに移す。材料(B)を入れてHighで3時間ほど煮混む。(スロークッカーがない場合はお鍋で弱火でコトコト煮て下さい)
4. 人参が煮えた辺りで、水につけておいたじゃがいもの水をしっかりと切り、鍋に入れさらに2時間ほど煮続ける。1時間が過ぎた辺りでじゃがいもの煮え具合を見て、形がくずれない程度に煮えた辺りでスイッチを切ります。こうするとスープにじゃがいものデンプンが溶けださないので、スープのモサモサ感を防ぐ事が出来ます。味を見て、塩コショウで整えます。カレー同様、煮込み料理は2日目以降が美味しいですね^^



# 塩こうじおでん

Belle  
life

## 材料 (約3~4人分)

大根	6cm	ちくわ	2本	こんにゃく	1枚
ゆで卵	3個	ひら天	3枚	餅巾着	3個
はんぺん	1枚	牛すじ串	3本		
3色天串	3本				

【A】 だし 300ml 【A】 液体塩こうじ 大さじ3  
 【A】 みりん 大さじ4 【A】 酒 大さじ1



## 作り方

1. 大根は2cm幅の半月切りにし、面取りをする。ちくわは斜め半分に切る。こんにゃくは縦、横に斜めに格子状に切り込みをいれ、三角に切る。はんぺんは6等分くらいに切る。
  2. 牛すじ串、1のこんにゃく、大根はそれぞれ下茹でし、ちくわ、ひら天、餅巾着には熱湯をかけ、油抜きをする。
  3. 餅巾着、はんぺん以外の具材をスロークッカーに入れ、【A】を注ぎ、蓋をして、約90分くらい加熱する。
  4. 餅巾着、はんぺんを入れて、また5分加熱する。できあがりです。
- ポイント：
- (1) 下茹で、油抜きはしたほうがより味が匂で美味しくなります。
  - (2) 餅巾着、はんぺんは最後に加えます。



twitter



[www.bellelife.jp](http://www.bellelife.jp)

---

Godone Inc.

Web:<https://www.bellelife.jp>

Email:[bellelife@godone.co.jp](mailto:bellelife@godone.co.jp)

Address:102 2-11-24,Honcho, Kawasaki-ku, Kawasaki,  
Kanagawa 210-0001, Japan

Belle  
Life

