



ついとうシェフ

の調理モード別 簡単レシピ

**(材料)**

トマト ... 400g
玉ねぎ ... 100g
にんじん ... 150g

ズッキーニ ... 80g
豚バラ肉 ... 200g
カレーフレーク ... 大さじ3

(作り方)

- 豚バラ肉は粗みじん、トマト以外の野菜は1cm角、トマトは1/4に切る。
- カレーフレーク以外の材料を内釜に入れ、**無水調理**で30分のまま開始。
- カレーフレークを入れて溶かし、よく混ぜたら完成。

**(材料)**

豆乳 ... 350ml
豆乳ヨーグルト ... 45g

(作り方)

- 内釜に豆乳と豆乳ヨーグルトを入れてしっかりと混ぜる。
- 40°C発酵**で8時間に設定し、開始。

**(材料)**

大根 ... 250g
下茹でした牛すじ ... 3本
練り物 ... 適量

こんにゃく ... 100g
ゆで卵 ... 3個
出汁 ... 400ml

(作り方)

- 大根は皮をむき、2~3cm幅に切る。
- すべての材料を内釜に入れる。
- 煮込み**で40分のまま開始。

**(材料)**

おからパウダー ... 40g
ココアパウダー(無糖) ... 20g
卵 ... 2個

牛乳 ... 350ml
砂糖 ... 40g
バター ... 30g

(作り方)

- 全ての材料を混ぜて内釜に流し入れる。
- ケーキ**に設定し、開始。

お粥 糖質カットごはん**材料**

米 ... 2合
水 ... 850ml

作り方

1. 洗った米を蒸し器に入れ、内釜にセットする。



2. 水を入れる。▶

3. **お粥**で45分に設定し、開始。



4. 炊きあがったら蒸し器の底からほぐす。

*本製品は医療、治療を目的としたものではありません。健康的な毎日のためにはバランス良く主食、主菜、副菜を適量摂取し、適度な運動の継続が欠かせません。



スープ ボーンブロス

(材料)

牛の骨 ... 5 個ほど
(小さめにカットされたもの)
水 ... CUP 5 を超えない量
酢 ... 大さじ 1

生姜 ... ひとかけ
にんにく ... ひとかけ
塩 ... 適量
コショウ ... 適量

(作り方)

1. 牛の骨は軽く洗い、脂や血、汚れなどを取る。
2. 内釜に 1 と水、酢、生姜、にんにくを入れ **スープ** で 1 時間に設定し、開始。
3. 調理完了後にアクをすくい取る。
4. 再度 **スープ** で 8 時間に設定し、開始。
5. お好みで塩、コショウで調味する。



揚げ物 鰯の天ぷら

(材料)

鰯 ... 300g
塩 ... 少々
天ぷら粉 ... 大さじ 5

乾燥青のり ... 大さじ 2
水 ... 80ml
揚げ油 ... 適量

(作り方)

1. 揚げ油を内釜の目盛り L0.5 まで入れ、**揚げ物** で 40 分に設定し、開始。※ふたは開けたまま。
2. 鰯に塩を振り、5 分ほど置いたらキッチンペーパーで水気を拭き取る。
3. 塩、天ぷら粉、乾燥青のり、水を混ぜて揚げ衣を作り、2 をくぐらせる。
4. ていとうシェフがピーと 30 回なったら 3 を揚げる。



スチーム 蒸し野菜サラダ

(材料)

ブロッコリー ... 6 房 絹さや ... 20g
カリフラワー ... 6 房 パプリカ ... 1/2 個
いんげん ... 50g お好みのドレッシング ... 適量

(作り方)

1. いんげん（長い場合は半分に切る）、絹さやは筋を取りる。
2. 内釜の目盛り L0.5 まで水を入れる。
3. 蒸し器にブロッコリーとカリフラワーを入れ、**スチーム** で 5 分に設定し、開始。
4. 調理開始から 3 分ほど経ったところでいんげん、絹さやを追加。
5. 残り 1 分でパプリカを追加。
6. 器に盛り、お好みのドレッシングで和える。



低温料理 サラダチキン

(材料)

鶏むね肉 ... 1 枚
塩 ... 小さじ 1 弱
砂糖 ... 小さじ 1 弱

(作り方)

1. 鶏むね肉は火の通りを均一にするため、厚さが 2cm 以上ある箇所を観音開きにする。
2. 鶏むね肉に塩、砂糖を揉みこむ。
3. 鶏むね肉の形を整えて内釜に入れ、**低温料理** で 50 分に設定し、開始。
4. 裏返して再度 **低温料理** で 50 分に設定し、開始。