

品質表示

材料の種類	本体 蓋 蒸し板	ポリプロピレン(底の厚さ5.3mm) 耐熱温度：140℃ 耐冷温度：-10℃
	パッキン 圧力調整弁 圧力表示弁	シリコンゴム 耐熱温度：140℃ 耐冷温度：-10℃
寸法	18cm(内径) 26cm(幅) 22cm(奥行) 13,2cm(高さ)	
満水容量	2.3リットル	

※鍋底面刻印の容量と取扱説明書等における容量に相違がある場合がございます。鍋底面刻印はアメリカの表示法に基づいた容量表記ですが、取扱説明書やパッケージに表記されている容量は日本の家庭用品品質表示法に基づいた容量で表示してあります。

取り扱い上の注意

1. 空焚きをしないでください。
2. 使用後はよく洗って乾燥させてください。
3. 取っ手部分が熱くなります。
4. 鍋のなかに料理を保存しないでください。
5. スチールたわし、磨き粉等を使用しないでください。
6. こげつきを落とす際は金属製の固いものを使用しないでください。
7. 揚げ物料理には使用しないでください。
8. 急激な衝撃を与えたり、空焚きをした場合に水等をかけて急冷しないでください。
9. ストープの上で使用しないでください。
10. なべに3分の2(ただし、豆類にあっては3分の1)以上の内容物を入れて使用しないでください。
11. 重曹を直接入れる料理はしないでください。
12. 多量の油を入れて使用しないでください。
13. 加熱状態では衝撃を与えないでください。
14. 使用中又は使用後は無理にふたを開けないでください。
15. 火のそばに置かないでください。

株式会社 マイヤー・ジャパン

〒153-0041

東京都目黒区駒場4-3-24 HOMATケヤキハウス301

お客さま相談窓口：☎0120-23-8360

受付時間：10:00～17:00 (土・日曜、祝日は除く)

www.meyer.co.jp

Made in India

MEYER®



マイヤー電子レンジ圧力鍋

Meyer Microwave Pressure Cooker 2.3L

取扱説明書 & レシピ集

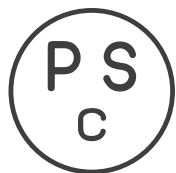
このたびは弊社製品をお買い上げいただき、ありがとうございます。

この製品は、ご家庭で電子レンジを使用して加圧調理をするためにお使いいただくものです。正しく安全にご使用いただくために、この説明書をよくお読みの上、大切に保管してください。

圧力鍋は、加熱されると極めて高温・高圧になる器具ですので取り扱いを誤りますとやけどなどの障害を負うなどの危険を伴います。

PSC マークは「消費生活用製品安全法」に基づき、経済産業省が指定した製品の安全基準に合格したことを証明し、安全な機構と品質であることを保証するマークです。

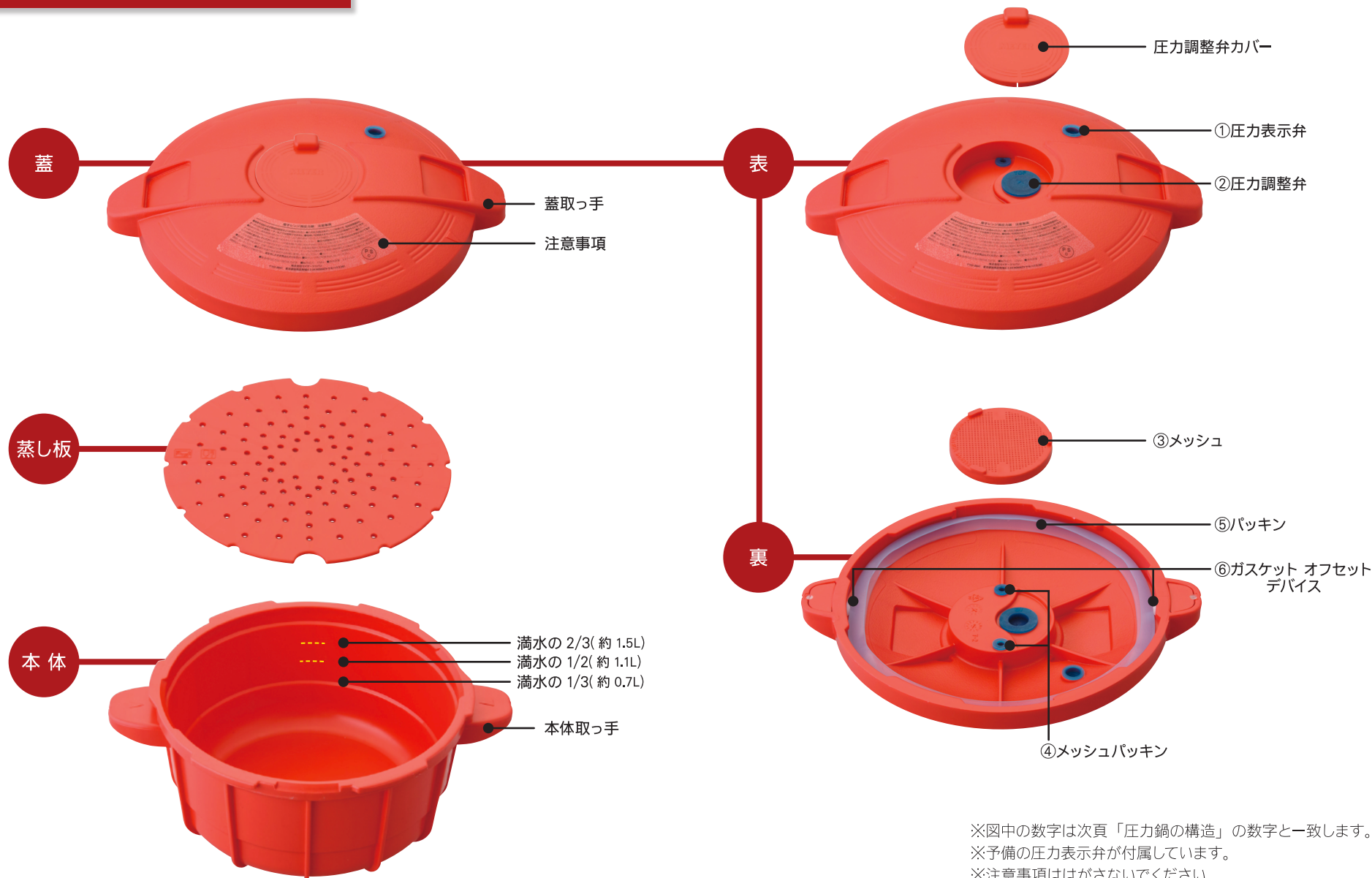
この製品には、家庭用品品質表示法に基づいた材質・容量などの表示がありますので、合わせてよくお読みください。



目次

1. 部品の名称	P.3-4
2. 圧力鍋の構造	P.5-6
3. お使いいただく前に	P.7-8
4. 調理の仕方	P.9-10
5. 蓋の開け方・閉め方	P.11-12
6. 蓋開閉の際の注意点	P.13
7. 圧力鍋の安全性	P.14
8. ご使用方法	P.15
9. 上手にお料理するコツは？	P.16
10. お手入れの方法	P.17-18
11. 異常だな？と感じた時は	P.19
12. 交換部品	P.20
マイヤー電子レンジ圧力鍋で作る簡単レシピ集	P.21-42

1. 部品の名称



※図中の数字は次頁「圧力鍋の構造」の数字と一致します。
 ※予備の圧力表示弁が付属しています。
 ※注意事項ははがさないでください。

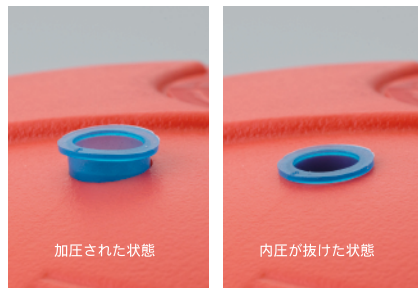
2. 圧力鍋の構造

この圧力鍋は電子レンジ専用でお使い頂く商品でありますので、部品は電子レンジからのマイクロ波を透過する材料を使用しています。よって、マイクロ波によって、これらの蓋及び胴体などの温度が上昇して溶解することはございません。この製品の部品は全てマイクロ波透過性の材料を使用しており、また金属製の部品は使用しておりません。

①圧力表示弁

鍋の内圧が上昇し始めると、圧力表示弁が蓋の上面まで押し上げられて、鍋が加圧状態であることを示します。

一方、調理終了後に内圧が「ゼロ」まで下がると圧力表示弁が下がり、鍋の蓋を安全に開けることができることを示します。



②圧力調整弁

圧力調整弁は圧力調整弁カバーの内部にあり、加圧調理中には内圧の調整を行います。



③メッシュ

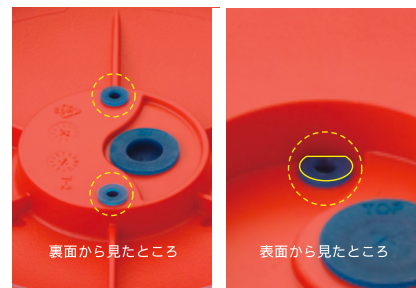
圧力調整弁の詰まりを防止する機構です。メッシュパッキン2個を蓋のそれぞれの穴に取り付けた後、メッシュをメッシュパッキンの穴に確実に差し込んでください。

蒸し料理の際にはメッシュを外してお使いください。



④メッシュパッキン

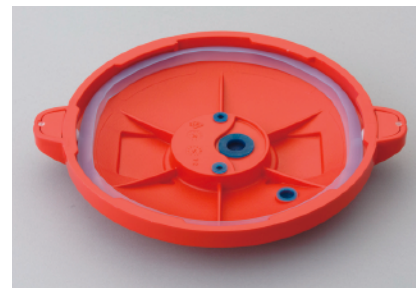
メッシュを取り付けるパッキンです。取付の際に切り込み部が蓋のふちと接するように取り付けてください。



⑤パッキン

パッキンは蓋内部をしっかりと密閉します。汚れやよじれが無いことを確認して、正しい位置に取り付けてください。

日光にあてて干したりしないでください。



⑥ガスケット オフセット デバイス

蓋が完全に閉まってない時はガスケット、オフセット、デバイス(蓋の取手の内側にある白い突起)の働きによってパッキンを押し出し、内圧がかからないようにします。



蒸し板(付属品)

蒸し料理には蒸し板として、または落とし蓋としてもお使いいただけます。

蒸し料理の際にはメッシュを外してお使いください。



3. お使いいただく前に

- この製品は電子レンジ専用です。電磁調理器 (IH)、オープン、ガス火、電気ヒーターなどでは使用できません。
- 「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オープンやヒーターなどが作動し過熱による鍋の溶解や破裂事故の恐れがあります。ご使用の際は電子レンジの手動キーをご使用ください。
- 必ずご使用になる電子レンジの取扱説明書及び安全上の注意事項に従ってください。
- この製品は、加圧調理器具です。不適切な使い方をするとやけどや破裂事故の恐れがあります。
- この製品は下記の間隙のある電子レンジを使用してください。フラットテーブル (回転しないテーブル) の場合はテーブルの中央に置いてください。テーブルが回転式の場合、鍋が内壁に当たり回転が止まりますと、部分的な過熱による火災や破損の原因になります。

内容量：16リットル以上

フラットテーブル上の空間寸法：30cm (縦) × 30cm (横) × 20cm (高さ) 以上

回転テーブル上の空間寸法：27cm (縦) × 27cm (横) × 15cm (高さ) 以上

回転テーブル直径：27cm以上

- アルミホイルやスプーンなどの金属製品を入れたまま電子レンジに入れしないでください。過熱して変形や発火する恐れがあります。
- 調理時間を延長する場合は、1分延長するごとに15mlから20mlの水を足してください。水が不足しますと食材が過熱し、その熱によって鍋の変形や溶解する恐れがあります。
- 揚げ物料理には使用しないでください。油の過熱により鍋の変形や溶解する恐れがあります。
- 圧力調整弁は、汚れや詰まり、よじれがないことを確認して所定の位置にしっかりと取り付けてください。
- 圧力表示弁は、汚れや詰まり、よじれがないことを確認して所定の穴に取り付けて穴の中で自由に動くことを確認してください。

- パッキンは汚れやよじれがないことを確認して、蓋の正しい位置に取り付けてください。
- メッシュは、汚れや詰まりがないことを確認して所定の位置にしっかりと取り付けてください。
※調理容量を超えて食材を入れすぎますと食材がメッシュを塞ぎ、安全装置が正しく作動しない恐れがありますので注意してください。メッシュは正しい位置に取り付け目詰まりのないようにしてください。
- 圧力調整弁は、表面の「TOP」マークを上側にして蓋の「圧力調整弁カバー」内にある所定の取り付け穴に確実に押し込んでください。取り付けが終わりましたら「TOP」マークが上に来ていることを確認してください。(P5 ②圧力調整弁を参照)
- 蓋はパッキンが正しい位置に付けられていることと、本体の所定の位置に載せて時計方向にまわした時にぐらつきなどがないことを確認してください。
- 本来の目的以外の用途には使用しないでください。
- 電子レンジ庫内の水気や汚れを取り除いてから、ご使用ください。
- この製品を始めて使用する前に、すべての部品が同梱されていることを確認してください。これらの部品は中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗ってから水分を拭き取ってください。

4. 調理の仕方

①鍋に材料を入れ、蓋は、必ず取っ手横の矢印を、本体取っ手に表示してある矢印に合わせて本体に載せ、蓋の取っ手を押し下げながら蓋と本体の取っ手外側のマークが重なり合うまで時計方向にまわしてください。

また、P16の「上手にお料理するコツは？」の調理容量を必ず守ってください。



②電子レンジに入れて、しばらく加熱しますと内部の圧力が上昇して蓋の圧力表示弁が上がります。

※蒸し料理の場合や十分に加圧されていない場合、上がらない場合もあります。



③加熱が終わり、電子レンジから鍋を取り出す際、圧力調整弁カバーの蒸気出口が手前に向いていないか確認し、鍋を平行に持って取り出してください。



④圧力表示弁が下がっていることを確認してください。蓋を反時計方向にまわして開けてください。P11～P12の「蓋の開け方・閉め方」をご参照ください。

⚠ 鍋は電子レンジの中央に載せてください。回転テーブルの場合はテーブルが回転した時に圧力鍋が電子レンジの側壁に当たらないことを確認してください。

⚠ 電子レンジの手動キーでワット数と加熱時間をセットしてください。「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オープンやヒーターなどが作動し過熱による鍋の溶解や破裂事故の恐れがあります。



蒸し料理の場合

蒸し料理をおこなう場合は、蓋の裏面に付いているメッシュを取り外してお使いください。

5. 蓋の開け方・閉め方

蓋の開け方



1 左手の親指で本体をおさえながら、人差し指で蓋を手前にひく。



2 右手の親指で蓋を押しながら、人差し指と中指で本体をおさえる。



3 反時計回しにまわす。



4 調理直後は蒸気でやけどをする恐れがあるので蓋は身体から離れた方を持ち上げるように開けてください。

蓋の閉め方



1 蓋と本体についている矢印を合わせる。



2 時計回しにまわす。



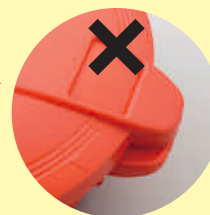
3 蓋と本体の取っ手外側のマークが重なり合うまでまわす。

すぐに蓋を開けたいとき

- 蓋に水道水を徐々に掛けながら鍋を冷却してください。鍋の中に水が入る場合がありますので、圧力表示弁や圧力調整弁カバーに水がかからないようにしてください。
- 圧力表示弁が下がったことを確認して「蓋の開け方・閉め方」に従い、蓋を開けてください。
- 蓋を開ける際は、蓋や本体が熱いので、やけどをしないように十分注意を払い、鍋つかみやミトンをお使いください。



蓋の閉め方
NG 例



蓋と本体の取っ手外側のマークがキッチリ重なり合わないとう分に加圧されません。

蓋の開け方
NG 例



調理直後は蒸気でやけどをする恐れがあるので必ず蓋は身体から離れた方を持ち上げるように開けてください。

6. 蓋開閉の際の注意点

- 鍋の中に内圧が少しでも残っていると、蓋が飛んだり調理物が噴き出したりして非常に危険です。圧力表示弁が完全に下がったことを確認して、本体を安定した平らなテーブルの上などに置いて蓋を開けてください。
- 安全のために、蓋を無理に開けないでください。調理が終了しても鍋の中にはまだ内圧がありますので、必ず圧力表示弁が下がったことを確認してから蓋を開けてください。
- 調理（加圧）時間終了後、しばらく電子レンジの庫内に置いて蒸気の噴き出しが収まってから取り出してください。取り出す際は、蓋や本体が熱いので、やけどをしないように十分注意を払い、鍋つかみやミトンをお使いください。
- 圧力表示弁が下がっていることを確認してから、蓋の取っ手を反時計方向にわずかに回し、動きを一旦停めてください。蓋の隙間から蒸気が出てこないことを確認した後、蓋は身体から離れた方を持ち上げるようにして開けてください。蓋の手前側を持ち上げますと、万一蒸気が手前に出て来た時に火傷をする恐れがあります。
- 蓋を開ける際に取っ手が重く感じられる場合は、鍋の中に圧力が残っていることがあり、危険ですので無理に蓋を開けないでください。5分経過しても圧力表示弁が下がらない場合は、蓋に水道水を徐々に掛けながら鍋を冷却してください。鍋を冷却しても圧力表示弁が下がらない場合は、料理カスの付着による引っ掛かりが考えられます。その際は蒸気の噴き出しに注意して長い箸の先で圧力表示弁の中心を押して内圧を下げてください。
- 電子レンジに入れたままで蓋をあけないでください。
- 蓋は、必ず取っ手横の矢印を、本体取っ手に表示してある矢印に合わせて本体に載せ、蓋の取っ手を押し下げながら蓋と本体の取っ手外側のマークが重なり合うまで時計方向にまわしてください。蓋と本体の取っ手が重なり合う時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してください。
- 調理中に蓋を開けて食材を確認後、鍋が熱いうちに再度蓋を締める場合に、内圧によって蓋が閉めにくくなる場合があります。蓋と本体の取っ手が重なり合う時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してください。

7. 圧力鍋の安全性

この圧力鍋は、蓋が完全に閉まっていないときはガスケット、オフセット、デバイス（蓋の取っ手の内側にある白い突起です）の働きによってパッキンを押し出し、内圧がかからないようにします。また蓋がしっかり閉まると、本装置が引っ込みパッキンが蓋に密着して圧力がかかります。蓋は、必ず取っ手横の矢印を、本体取っ手に表示してある矢印に合わせて本体に載せ、蓋の取っ手を押し下げながら蓋と本体の取っ手外側のマークが重なり合うまで時計方向にまわしてください。蓋と本体の取っ手が重なり合う時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してからご使用ください。内圧がかかっている時は本体と蓋がかみあい、蓋が開かない構造となっております。一方、調理終了後に内圧が「ゼロ」まで下がると本体と蓋との勘合が解除されて、蓋を開けることができます。

過剰な食材の使用や詰まりが原因で圧力調整弁が作動しないと、通常の範囲を超えて内圧が上昇します。そのような場合、圧力表示弁が作動して余分な蒸気を逃がします。万一、圧力表示弁も詰まってしまった場合には、内圧によって圧力表示弁が押し出されて、直ちに蒸気が放出されます。食材の性質によっては、泡の発生や噴きこぼれを伴う場合があります。

8. ご使用方法

- 加圧調理中や直後は、お様が操作したりそばに近づけたりしないよう注意してください。やけどや事故などの恐れがあります。
- 鍋は電子レンジの庫内中央に置いてください。ターンテーブルの場合は、テーブルが回転した際に内壁に引っ掛かり回転が止まりますと、部分的な過熱による火災や破損の原因になります。
- 圧力調節弁カバーの蒸気出口は手前に向けて置かないでください。電子レンジの蓋を開けた際に蒸気が手前に出ることがあります。ターンテーブル式の電子レンジでは、テーブルが回転して蒸気出口が手前で止まることがありますので、再度蓋を閉めて蒸気出口が手前に向かなくなる位置まで運転してください。
- 水分の入っていない状態や空の状態では電子レンジに入れしないでください。必ず正しい分量の食材と煮汁(水)を入れてください。
- 調理容量以上の食材を入れしないでください。
- 肉や野菜などは均一に小さく切ると短時間で均等に調理することができます。
- 初めて調理するレシピでは、電子レンジの調理(加圧)時間を短めにして調理して頂き、料理が固い時はお好みに合わせて調理(加圧)時間を長くしてください。
- 取扱説明書に記載する内圧や調理(加圧)時間などの調理条件は、ご使用になる電子レンジの定格出力によって調理(加圧)時間などの調理条件が異なります。
- 蓋は、必ず取っ手横の矢印を、本体取っ手に表示してある矢印に合わせて本体に載せ、蓋の取っ手を押し下げながら蓋と本体の取っ手外側のマークが重なり合うまで時計方向にまわしてください。蓋と本体の取っ手が重なり合う時に「カチッ」と音がして、蓋が確実に閉じられたことを確認してからご使用ください。
- 蓋を閉じるときに抵抗感がある場合は、蓋の内側にパッキンが正しく取り付けられているか確認してください。
- 電子レンジの手动キーでワット数と加熱時間をセットしてください。「自動メニュー」や「自動温め」などの機能を使用しないでください。オープンやヒーターなどが作動し過熱による鍋の溶解や破裂事故の恐れがあります。
- 内部の圧力が上昇してきますと、蓋の圧力表示弁が上がり始めます。完全に圧力が上がりますと、圧力調整弁から少しずつ圧力が放出されます。これは、余分な蒸気を逃がすための通常な動作であり、シュッシュという音が聞こえますが、異常ではありません。
- 電子レンジから加圧料理直後の圧力鍋を取り出したり移動させる際は、食材から伝わる熱で本体や蓋が熱くなります。やけどをしないように十分注意を払い、鍋つかみやミトンをお使いください。

9. 上手にお料理するコツは？

- 殻付き卵は破裂しますので使用しないでください。
- 重曹や多量の油を使用する料理に使用しないでください。調理物が膨張したり、油が異常に高温になり事故や火災になる恐れがあります。
- カレー、シチューなどの料理では、具が煮えてからルーなどの調味料で味付けをし、蓋を外したまま煮込んでください。
- 下表の例に従って、本体の中に食材と正しい分量の煮汁(水)を入れます。蓋に付いている圧力調整弁及び圧力表示弁に汚れの付着がなく、正しく取り付けられていることを確認してください。

食 材	調理容量(鍋底からの高さ)
豆類、穀物類、パスタなど	満水 1/3(約 0.7L)以上にししないでください。(煮汁を含む)
スープ、シチューなど	満水 1/2(約 1.1L)以上にししないでください。(煮汁を含む)
野菜、鍋料理など	満水 2/3(約 1.5L)以上にししないでください。(煮汁を含む)

※最大調理量 1.5L

- 煮汁(水)を入れすぎますと安全装置やパッキンからあふれて電子レンジの庫内を汚すことがあります。
- 炊飯をしますと炊飯時の噴きこぼれにより電子レンジの庫内を汚すことがあります。噴きこぼれが多い場合には水の量を減らしてお試しください。
- 調理内容に合わせて、電子レンジの調理(加圧)時間を設定します。初めて調理するレシピでは、必ず調理時間を短めに設定してください。料理が固い時は、お好みに合わせて調理(加圧)時間を延長してください。調理(加圧)時間を延長する場合は水を加えてください。電子レンジの定格出力により調理(加圧)時間を1分延長するごとに15mlから20mlの水を足してください。
- お好みの固さに調理されているか確認をします。料理が固い場合は、上記の内容に沿って水を加えて再度調理(加圧)時間を延長してください。
- 食材を追加したり、中身をかき混ぜたりするなどの調理が必要な場合は、電子レンジの定格出力により調理(加圧)時間を1分延長するごとに15mlから20mlの水を足して再度調理(加圧)時間を延長してください。
- 蒸し料理の場合にはメッシュを取り外してください。調理時間が長すぎたり、電子レンジの出力が大きすぎますと鍋から出る蒸気が庫内を充満することがあります。






10. お手入れ方法

- 圧力調整弁、圧力表示弁、メッシュ、及びパッキンなどの部品を蓋から取り外して穴に汚れや調理カスが詰まらないよう、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗いきれいに保ってください。
- 圧力調整弁は、表面の [TOP] マークを上側にして蓋の [圧力調整弁カバー] 内にある所定の取り付け穴に確実に押し込んでください。取り付けが終わりましたら [TOP] マークが上に来ていることと、メッシュを外して反対側からもベロがはみ出さずに確実に取り付けられていることを確認してください。
- 圧力表示弁は、所定の穴に取り付けて穴の中で自由に動くことを確認してください。
- メッシュは、ぬるま湯に 15 分程度浸けて乾燥した調理カスを柔らかくして取り除いた後、水道水ですすいでメッシュの穴につまりのないことを確認してください。メッシュは、予めメッシュパッキンを蓋の穴に取り付けたのち、メッシュパッキンの穴に確実に取り付けてください。
- 本体は、冷めてから中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗い、水分を拭き取ってください。
- 蓋は、圧力調整弁、圧力表示弁、メッシュ、及びパッキンなどの部品を取り外して、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗い、水分を拭き取ってください。尚、パッキンは1年に1回交換することをお勧めします。
- カレーなど匂いのきつい料理では、匂いが本体や蓋に移ることがあります。水に食酢を適量加えて暫く置いた後に中性洗剤を含ませたスポンジで洗いますと匂いを軽減することができます。
- 食材によっては本体の樹脂に色移りする場合がありますので、ご使用後すぐに柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗い乾燥させてから保管してください。本体の樹脂に色移りする場合がありますが、製品の性能には全く影響がありませんのでご安心ください。
- 漂白剤を使用して本体を洗わないでください。脱色することがあります。
- 傷が付きますので金属たわしやクレンザーなどを使用しないでください。
- 料理が焦げ付いた場合は、鍋を中性洗剤の入ったぬるま湯に浸してから柔らかいスポンジで洗ってください。汚れがひどい場合には必ず研磨剤の入っていない洗剤をご使用ください。傷が付く原因になります。
- ご使用にならない時は、本体や蓋、すべての部品を柔らかいスポンジに中性洗剤をつけてよく洗い、乾燥させてから保管してください。
- 食器洗浄機をお使いの際は、蓋に付いています圧力調整弁、圧力表示弁、メッシュ、及びパッキンなどの部品を取り外してください。
- 本体の縁をぶつけてキズを付けないように注意してください。落としたりして破損した場合は使用を中止してください。
- 圧力調整弁や圧力表示弁を改造しないでください。

11. 異常だな？と感じた時は

お困りの内容	原因	対応／アドバイス
鍋の内圧が上がらない	食材が多い	適正な量まで減少させる
	パッキンからの蒸気漏れ	パッキンをきれいに洗浄して再度試みる
	圧力表示弁が蒸気で押し出されている	圧力表示弁を元に位置に戻す
	蓋をきちんと閉じていない	蓋をきちんと閉じる
パッキンから蒸気が漏れる	パッキンの汚れまたは鍋の縁に調理カスが付着している	鍋の縁を拭いて、パッキンをきれいにする
	パッキンの摩耗	新しいパッキンに交換する
	本体または蓋の破損	本製品は丁寧扱い保管する 注意：本体と蓋は修理することはできません
圧力表示弁が上がらない	食材が多い	上記の「食材が多い」を参照ください
	パッキンからの蒸気漏れ	上記の「パッキンから蒸気が漏れる」を参照ください
	蓋をきちんと閉じていない	蓋をきちんと閉じる 調理容量を超えた食材を入れていないか確認をする
圧力表示弁が蒸気で押し出されている	圧力調整弁、圧力表示弁が正常に作動しない	メッシュ、圧力調整弁、圧力表示弁をきれいにして再度試みる
料理の水分が飛ぶ	パッキンからの蒸気漏れ	上記の「パッキンから蒸気が漏れる」を参照ください
	圧力表示弁が蒸気で押し出されている	上記の「圧力表示弁が蒸気で押し出されている」を参照ください
	加圧時間に対して水分量が不足している	「上手にお料理するコツは？」の説明文と表を参照して、加える水の量を確認してください

12. 交換部品

品名	品番	価格(税込)
 圧力表示弁 & 圧力調整弁セット	MPC-AP	¥300
 パッキン	MPC-PCK	¥600
 メッシュ & メッシュパッキンセット(※)	MPC-MP	¥400
 圧力調整弁カバー(※)	MPC-AK	¥300
 蒸し板(※)	MPC-MI	¥600

交換部品はお近くの販売店でご購入ください。(※)こちらの部品は色もご指定ください。

- 部品の交換方法は、P17～18「お手入れの方法」を参考にしてください。
- 必ず純正の交換部品を使用してください。他の部品を使用すると製品の破損や怪我、やけどなどの恐れがあります。

※本体と蓋は修理することができません。

マイヤー電子レンジ圧力鍋でつくる 簡単レシピ集

レシピ監修：牧野直子



もくじ

白飯	P23
赤飯	P24
玄米ご飯	P25
五目炊き込みご飯	P26
カルボナーラ	P27
栗おこわ	P28
肉じゃが	P29
鮭のクリームシチュー	P30
サバの味噌煮	P31
チキンカレー	P32
牛肉のトマト煮	P33
煮豚	P34
ふるふき大根	P35
蒸し枝豆	P36
温野菜サラダ	P37
丸ごと玉ねぎのとろとろ煮	P38
筑前煮	P39
里芋の煮物	P40
ガトーショコラ	P41
スイートポテト	P42

計量の単位は、1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。1合は180mlです。素材によって量りやすい分量で表記しています。

材料の重さ（g）は基本的に正味重量（皮をむいたり、わたや種を除いたあとの重さ）で表示しています。個数、本数などは目安です。

電子レンジはW（ワット）数によって加熱時間が異なります。電子レンジの機種によって差が出ますので、あくまでも目安として様子を見ながら加減してください。

※カロリーは一人分のカロリーです。



白飯 267kcal

600W 8分 + 蒸らし時間 15分【1合】
10分 + 蒸らし時間 15分【2合】

500W 10分 + 蒸らし時間 15分【1合】
12分 + 蒸らし時間 15分【2合】

【1合の場合】

材料 (2人分)

- 米…1合 (洗ってざるにあげ、分量の水に30分以上つける)
- 水…180ml

【2合の場合】

材料 (4人分)

- 米…2合 (洗ってざるにあげ、分量の水に30分以上つける)
- 水…360ml

作り方

1. 圧力鍋にすべての材料を入れ、ふたをして600Wの電子レンジに1合の場合は8分(2合の場合は10分)かけ、15分蒸らす。



赤飯 312kcal

600W 4分 + 10分 + 蒸らし時間 15分 (小豆の下ゆで)
15分 + 蒸らし時間 15分 (炊飯)

500W 5分 + 12分 + 蒸らし時間 15分 (小豆の下ゆで)
18分 + 蒸らし時間 15分 (炊飯)

材料 (4人分)

- 小豆…50g (さっと洗う)
- 水…1と1/2カップ (小豆用)
- もち米…2合 (洗ってざるにあげ、分量の水に30分以上つける)
- 水…1と1/4カップ (炊飯用) ■塩…小さじ1/4 ■黒いりごま…適宜

作り方

1. 圧力鍋に小豆と水1/2カップを入れてふたをし、600Wの電子レンジに4分かける。圧力が下がったらふたを開け、煮汁を捨てる。水1カップを加えてふたをし、再び電子レンジに10分かけ、15分蒸らす。
2. 圧力が下がったことを確認してふたを開け、もち米、炊飯用の水、塩を加えて軽く混ぜ、ふたをして電子レンジに15分かけ、15分蒸らす。
3. 圧力が下がったことを確認してからふたを開けて、全体をざっと混ぜる。器に盛り、好みて黒いりごまをふる。

調理のポイント!

小豆の鮮度や種類により、加熱時間に多少の誤差が出る場合がある。小豆は浸水させなくてよい。もち米は十分浸水させて。小豆の煮汁で赤飯の色をつける。



玄米ご飯 263kcal

600W 20分 + 蒸らし時間 25分 【1合】
25分 + 蒸らし時間 25分 【2合】

500W 25分 + 蒸らし時間 25分 【1合】
30分 + 蒸らし時間 25分 【2合】

【1合の場合】

材料 (2人分)

■玄米…1合 ■水…360ml ■塩…ひとつまみ

【2合の場合】

材料 (4人分)

■玄米…2合 ■水…720ml ■塩…ひとつまみ

作り方

1. 玄米は洗ってざるにあげ、分量の水につけ、半日以上浸水させる。
2. 【1】に塩を入れる。ふたをして600Wの電子レンジに1合の場合は20分(2合の場合は25分)かけ、25分蒸らす。
3. 圧力が下がったことを確認してからふたを開け、全体をよく混ぜる。

調理の

ポイント!

充分浸水させること。
塩を少量加えることで、玄米特有のひなた臭さが消えて食べやすくなる。



五目炊き込みご飯 320kcal

600W 15分 + 蒸らし時間 15分

500W 18分 + 蒸らし時間 15分

材料 (4人分)

■鶏ひき肉…100g

【A】薄口しょうゆ…大さじ1と1/2 + 酒…大さじ1

■にんじん…1/4本(1cm長さのせん切り) ■しいたけ…2枚(薄切り、軸は裂く)
■しらたき…1/4袋(短めに切る) ■米…2合(洗ってざるにあげ、30分ほどおく)
■だし汁…2カップ ■三つ葉…適宜(ざく切り・小口切りの万能ねぎでもよい)

作り方

1. ひき肉は【A】で下味をつける。
2. 圧力鍋に米とだし汁を入れてさっと混ぜ、【1】のひき肉、にんじん、しいたけ、しらたきをのせ、ふたをして600Wの電子レンジに15分かけ、15分蒸らす。
3. 圧力が下がったことを確認してからふたを開け、全体をよく混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。

調理の

ポイント!

具材の大きさはそろえてカット。米の上に具材をのせ、混ぜないで加熱する。
ひき肉は下味をしっかりつけること。
蒸らしたあとは、すぐに全体を混ぜること。



カルボナーラ 464kcal

600W 10分+30秒

500W 12分+30秒

材料 (2人分)

- ペンネ (ゆで時間 13 分のもの)…120g
- 水…2 カップ ■塩…小さじ2

【ソース】

- 生クリーム…1/3 カップ ■卵黄…2 個分 ■粉チーズ…大さじ 1
- おろしにんにく…少々 ■塩…少々

- 粗びき黒こしょう…少々

作り方

1. ソースの《材料》を混ぜ合わせておく。
2. 圧力鍋に水、塩を入れて溶かし、ペンネを加えて 600W の電子レンジで 10 分加熱する。圧力が下がったら、ゆで汁を捨て、【1】に加えて和え、ふたをとって 30 秒加熱し、さっと混ぜ、粗びきこしょうをふる。



栗おこわ 328kcal

600W 13分+蒸らし時間 15分

500W 16分+蒸らし時間 15分

材料 (4人分)

- 天津甘栗…100g (皮をむく)
- もち米…2 合 (洗ってざるにあげ、分量の水に 30 分以上つける)
- 水…360ml

- 【A】 顆粒鶏ガラスープの素・酒・しょうゆ…各小さじ 1 + みりん…大さじ 1/2

作り方

1. 圧力鍋にもち米、水、【A】を入れてさっと混ぜ、甘栗をのせる。ふたをして 600W の電子レンジに 13 分かけ、15 分蒸らす。

調理の ポイント!

栗は天津甘栗を使っているが、皮をむいた生栗でも同様に作れる。蒸らしたあとは、すぐに全体を混ぜること。



肉じゃが

332kcal

600W 6分 + 蒸らし時間 5分 (蒸しじゃがいも)
3分 30秒 + 1分 30秒

500W 7分 + 蒸らし時間 5分 (蒸しじゃがいも)
4分 + 2分

材料 (2人分)

■ 蒸しじゃがいも※…2個 (4つ割りにする)

※圧力鍋に水 1/4カップを入れ、よく洗ったじゃがいもを蒸し板の上のせ、ふたをして600Wの電子レンジで6分加熱し、5分蒸らす。

■ 玉ねぎ…1/4個 (縦に3ミリ幅に薄切りにする) ■ にんじん…1/4本 (薄い半月切りにする)

■ いんげん…4本 (すじをとって3cm長さに切る) ■ 牛切り落とし肉…120g

■ 塩・こしょう…各少々 ■ 酒…小さじ1

【A】 酒・しょうゆ・みりん…各大さじ1

作り方

1. 牛肉に塩、こしょう、酒をよくなじませておく。

2. 圧力鍋に玉ねぎ、にんじん、【1】を入れて、【A】を回しいれてふたをし、600Wの電子レンジで3分30秒加熱する。圧力が下がったら、蒸しじゃがいも、いんげんを加えてさっと混ぜ、ふたをして1分30秒加熱し、蒸らして全体を混ぜる。



鮭のクリームシチュー

353kcal

600W 5分+3分+2分

500W 6分+4分+2分

材料 (2人分)

■ 生鮭…2切れ (1切れを4等分に切る)

■ 塩・こしょう…各少々 ■ 白ワイン…小さじ1

■ じゃがいも…1個 (1cm角くらいに切る) ■ にんじん…1/2本 (1cm四方に切る)

■ 玉ねぎ…1/2個 (1cm角に切る) ■ しめじ…1/2パック (ほぐす)

■ ブロッコリー…6房 ■ ベーコン…1枚 (1cm幅に切る)

【A】 水…1/2カップ + 顆粒コンソメ…小さじ1

【B】 牛乳…3/4カップ + 粉チーズ…小さじ1 + 片栗粉…小さじ1

■ 塩・こしょう…各少々

作り方

1. 鮭に塩、こしょう、白ワインをふってなじませておく。

2. 圧力鍋に、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、【A】を入れてふたをして600Wの電子レンジで5分加熱する。圧力が下がったらふたを開け、鮭、しめじ、ブロッコリーをのせてふたをして3分加熱する。

3. 圧力が下がったらよく混ぜた【B】を加え、ふたを開けたまま2分加熱し、かき混ぜてとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。



サバの味噌煮 227kcal

600W 5分+3分+2分

500W 6分+4分+2分

材料 (2人分)

- サバ…2切れ(1/2尾分)(皮に十字の切れ目を入れる)
- 長ねぎ…1本(白い部分は5cmくらいに切り、青い部分は小口切りしておく)
- しょうがの薄切り…2~3枚

【A】水…1/2カップ + 酒・みりん…各大さじ1 + しょうゆ…小さじ1 + みそ…大さじ1/2

■みそ…大さじ1/2

作り方

1. 圧力鍋にサバを重ねないように並べ、合間にねぎを入れる。しょうがのをのせ、合わせた【A】を回しいれてふたをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
2. 圧力が下がったらふたをあけ、煮汁でみそをといて加え、再びふたをして3分加熱し、冷ます。
3. サバを取りだし、ふたをせずに煮汁だけを2分加熱する。取りだしておいたサバに煮汁をかけ、ねぎの青い部分をあしらう。

調理の

ポイント!

サバの皮に十字の切れ目を入れておくと熱が通りやすい。



チキンカレー 512kcal

(ターメリックライス含む)

600W 7分+2分30秒(チキンカレー)

8分+蒸らし時間15分(ターメリックライス)

500W 8分+3分(チキンカレー)

10分+蒸らし時間15分(ターメリックライス)

材料 (2人分)

- 鶏もも肉(皮なし)…1枚: 余分な脂肪をのぞき、食べやすいひと口大に切る
 - 塩・こしょう…各少々
 - 酒…大さじ1
 - 玉ねぎ…1/4個
 - にんじん…1/4本
 - りんご…1/4個
 - にんにく・しょうが…各1かけ
 - ピーマン…2個: 乱切りにする
- 【A】水…3/4カップ + コンソメ顆粒…小さじ1 + ウスターソース…大さじ1/2
- カレールウ(フレーク状※)…25g ※フレーク状がなければ刻む

<ターメリックライス>

- 米…1合: 洗ってざるにあげる
- 水…180ml
- ターメリック…小さじ1/2

作り方

1. 鶏肉に塩、こしょう、酒をなじませておく。玉ねぎとにんじん、りんごはすりおろすか、フードプロセッサーにかける。
2. 圧力鍋に【1】の玉ねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが、【A】を合わせたものを入れ、鶏肉、ピーマンを入れてふたを閉め、600Wの電子レンジで7分加熱する。圧力が下がったらふたを開け、煮汁の一部でカレールウを溶かして圧力鍋に加え、かき混ぜる。ふたを開けたまま2分30秒加熱し、アクを除いて、さらに混ぜる。
3. 圧力鍋に米、水を入れて30分以上つけ、ターメリックを加え、ふたをして600Wの電子レンジで8分加熱し15分蒸らす。【2】をかける。



牛肉のトマト煮 404kcal

600W 5分+5分+2分

500W 6分+6分+2分

材料 (2人分)

- 牛切り落とし肉…200g(3cm 幅くらいに切る)
- 塩・こしょう…各少々
- 小麦粉…大さじ 1/2
- 玉ねぎ…1 個 (縦に薄切り)
- マッシュルーム…6 個 (薄切りにする)
- トマト水煮…150g(つぶす)
- ケチャップ・ソース…各大さじ 1
- 水…3/4 カップ
- 赤ワイン…大さじ 2
- 塩・こしょう…各少々
- パセリのみじん切り…少々

作り方

1. 牛肉に塩、こしょう、小麦粉をよくもみこむ。
2. 圧力鍋に玉ねぎ、マッシュルーム、トマト水煮、水、赤ワインを入れて 600W の電子レンジで 5 分加熱する。圧力が下がったら【1】をほぐしながら加え、ケチャップ、ソースを加えて全体を混ぜる。再びふたをして、5 分加熱し圧がさがったらふたを開けて 2 分加熱し、全体を混ぜ、塩、こしょうで味を調え、器に盛り、パセリをふる。



煮豚 206kcal

600W 6分+3分

500W 7分+4分

材料 (3~4人分)

- 豚肩ロースかたまり肉 300g

【A】 水…1 カップ + 酒…1/4 カップ + 砂糖…小さじ 2

- しょうがの薄切り 3~4 枚
- 長ねぎ (青い部分)…1 本分
- しょうゆ…1/2 カップ

作り方

1. 圧力鍋に豚肩ロース肉、【A】、しょうが、長ねぎの青い部分を入れて、ふたを閉め、600W の電子レンジで 6 分加熱し、圧力が下がったらふたを開け、肉の上下を返してしょうゆを加え、再びふたを閉めて 3 分加熱し、そのまま冷ます。
2. 肉をとりだし、食べやすく切る。煮汁を 1/2 カップ圧力鍋に残し、ふたをしないで 2~3 分加熱し、タレにする。

調理の

ポイント!

煮豚は粗熱が取れたら、保存袋などに汁ごとに入れてなじませる。



ふろふき大根 97kcal

600W 10分+蒸らし時間 10分

500W 12分+蒸らし時間 10分

材料 (4人分)

■大根…12センチ (3cm厚さの輪切りにし、面取りして隠し包丁を入れる)

【A】水…1カップ + 昆布…5cm

■塩…小さじ 1/4

<ゆずみそ>

■西京みそ…60g(大さじ 3 と 1/2) ■砂糖・みりん・だし汁 (【A】から)…各大さじ 2

■ゆず皮…1/4 個 (すりおろす)

作り方

1. 圧力鍋に【A】を入れ、30分おき、昆布をとりだす。昆布だしはゆずみそ用に小さじ2を取り分けておく。
2. 【1】の圧力鍋に塩を加え、大根を並べふたをして600Wの電子レンジで10分加熱する。10分蒸らし、器に盛る。
3. 【2】の鍋を空け、ゆずの皮以外のゆずみその《材料》を入れ、ふたをせずにラップをして1分加熱する。全体を混ぜてさらにラップをして1分加熱し、ぼつりとしたら、ゆずの皮を加え、大根にかける。



蒸し枝豆 34kcal

600W 5分

500W 6分

材料 (4人分)

■枝豆…250g(産毛をこすり洗いする)

■塩…小さじ2

作り方

1. 圧力鍋に水 1/4 カップを入れ、蒸し板を置き、その上に塩をもみこんだ枝豆をまんべんなく広げる。ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱してそのまま蒸らし、圧力が下がったらふたを開ける。



温野菜サラダ 121kcal

600W 5分

500W 6分

材料 (2人分)

- ブロッコリー・カリフラワー…各4房(各40g)
- かぼちゃ…50g(2cm角)
- かぶ…1個(葉の根もとを少し残してくし型に切る)
- パプリカ…1/4個(2cm角くらいに切る)

<トマトドレッシング>

- トマト…1個(さいの目に切る)
- 塩…小さじ1/4
- アンチョビー…2切れ(刻む)
- エキストラバージンオリーブ油…大さじ1
- ケッパー・粗挽きこしょう…少々

作り方

1. 圧力鍋に水1/4カップを入れ、蒸し板をセットし、その上に野菜をのせる。ふたをして600Wの電子レンジで5分加熱し、圧が下がったらふたを開ける。
2. トマトドレッシングの材料を混ぜ合わせ、【1】にかける。



丸ごと玉ねぎのとろとろ煮 162kcal

600W 12分+蒸らし時間5分

500W 14分+蒸らし時間5分

材料 (2人分)

- 玉ねぎ…2個(上下を切り落とし、上には十字に切れ目を入れる)
- ベーコン…2枚(みじん切りにする)
- 水…1カップ
- 顆粒コンソメ…小さじ1強
- ローリエ…2枚
- 粗びきこしょう・パセリのみじん切り…各少々

作り方

1. 圧力鍋に玉ねぎ、ベーコン、水、顆粒コンソメ、ローリエを入れ、ふたをして600Wの電子レンジで12分加熱し、5分蒸らす。
2. 器に盛り、粗びきこしょう、パセリをふる。



筑前煮 214kcal

600W 5分+5分

500W 6分+6分

材料 (2人分)

■鶏もも肉…1/2枚 (120～150g) (ひと口大に切る)

【A】酒…大さじ1 + しょうゆ…大さじ1と1/2 + みりん…大さじ2

■れんこん…1/2節 (70g) (小さめの乱切り) ■ごぼう…1/4本 (60g) (小さめの乱切り)
 ■にんじん…1/4本 (50g) (小さめの乱切り) ■干しシイタケ…4枚 (戻して4等分に切る)
 ■絹さや…6枚 (ゆでて斜めに切る)

【B】しいたけの戻し汁・だし汁…各1/4カップ

作り方

1. 鶏肉に【A】の半量をもみこむ。
2. 圧力鍋にれんこん、ごぼう、にんじん、干しシイタケ、【A】の残り半量、【B】を入れてふたをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
3. 圧力が下がったらふたを開け、【1】を加えてまんべんなく混ぜ、ふたをして5分加熱する。圧力が下がったら全体を混ぜ、器に盛って絹さやを散らす。



里芋の煮物 92kcal

600W 8分+4分

500W 10分+5分

材料 (2~3人分)

■里芋…350g (小さければそのままの大きさを、大きければ半分にする)
 ■塩…少々

【A】だし汁…1/2カップ + 酒…大さじ2 + みりん・砂糖…各大さじ1

■しょうゆ…大さじ1

作り方

1. 里芋は塩でもんでぬめりを取り、【A】とともに圧力鍋に入れ、600Wの電子レンジで8分加熱する。圧力が下がったらしょうゆを加えて全体を混ぜ、再びふたをして4分加熱し、そのまま圧力が下がるまで蒸らす。



ガトーショコラ 195kcal

600W 2分+5分

500W 2分+6分

材料 (6~8人分)

■ホットケーキミックス…60g

【A】スイートチョコレート…110g + 牛乳…大さじ4

■バター(食塩不使用)…80g(溶かす) ■卵…1個 ■粉砂糖…少々

作り方

1. 【A】を圧力鍋に入れ、ふたをせず600Wの電子レンジで2分加熱してよく溶かし混ぜ、なめらかになったら、溶いた卵を加え、さらになめらかになるまで混ぜる。
2. 【1】にホットケーキミックスをふるい入れてよく混ぜる。溶かしたバターを加え混ぜる。
3. ふたをして5分加熱し、圧力が下がったらふたを開けて取りだし、粉砂糖をかける。



スイートポテト 212kcal

600W 4分(蒸しさつまいも)

500W 5分(蒸しさつまいも)

材料 (4人分 16個)

■蒸しさつまいも※…350g(つぶす)

■バター…15g

■はちみつ…40g

■卵黄…2個

■みりん…少々

作り方

※蒸しさつまいも

圧力鍋に1/4カップの水を入れ、蒸し板をセットし、3cm厚さの輪切りにしたさつまいもをのせ、ふたをして600Wで4分加熱し、圧が下がったらふたを開けとりだす。

1. 蒸しさつまいもが熱いうちにつぶし、バター、はちみつ、卵黄1と1/2個分を加えて練る。
2. 親指大のミニサイズに成型し、残りの卵黄にみりんを混ぜたものをぬって、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。