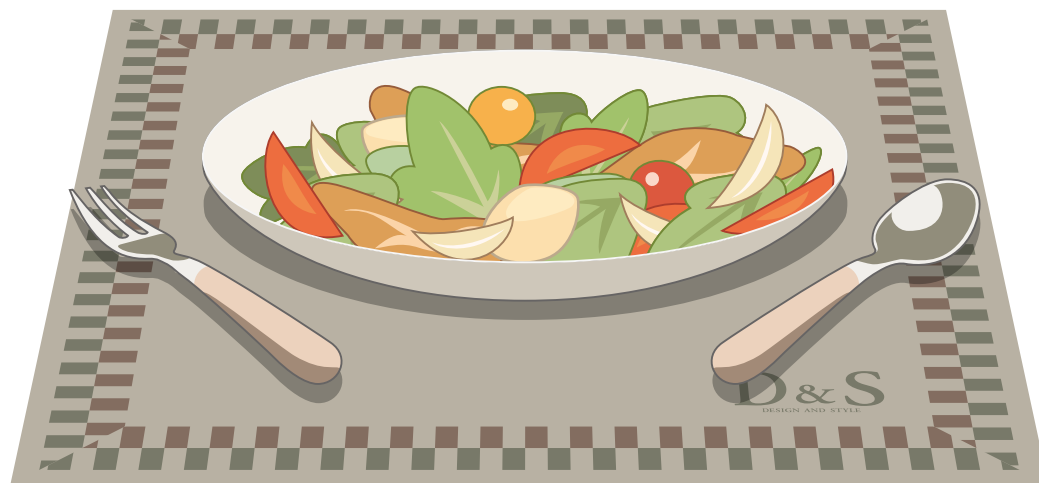


多彩な50品目収録

簡単ごちそうレシピ

肉・野菜・魚・煮物等バラエティに富んだレシピブック。
気軽にワンランク上の料理が作れます。



● チキンロール (22 ページ)

もくじ

● 米料理

白米	3
赤飯	4
玄米	5
かぼちゃと玄米のリゾット	6
きのこピラフ	7
牡蠣ごはん	8
中華おこわ	9

● 魚料理

秋刀魚の柔らか煮	10
ぶりのアラ煮	11
カレイの煮つけ	12
イワシのしょうが煮	13
ぶり大根	14
鯖のみそ煮	15
サーモンのクリーム煮	16

● 肉料理

手羽先と大根のほっこり煮	17
とろとろ豚の角煮	18
牛すじの煮込み	19
スペアリブの赤ワイン煮	20
ビーフストロガノフ	21
チキンロール	22
チキンのトマト煮込み	23
牛肉のしぐれ煮	24
牛肉と厚揚げのうま煮	25
棒棒鶏	26

● ご注意ください

- 空焚きや加熱・加圧にご注意ください。鍋の内容物を確認して調理を開始してください。
- 圧力調理の最大量は内なべの 2/3 です。それ以上の内容物を入れて使用しないでください。
- 豆類などのように調理分量が増えるものは 1/3 以上内容物を入れて使用しないでください。
- 多量の油や重曹は使用しないでください。
- 「蒸気を抜く」は調理中には絶対にしないでください。
- アルコール分を含む料理酒などを使用される際は、蒸気に引火する恐れがあります。多量の使用は避けてください。

● 野菜料理・煮物

春雨と肉団子の中華風スープ	27
豚汁	28
肉じゃが	29
温野菜	30
ホワイトシチュー・根菜ポトフ	31
ポークカレー	32
たこのアラビータ	33
里芋の煮物	34
筑前煮	35
もつ煮	36
ロールキャベツ	37
玉ねぎのスープ	38
なすの煮びたし	39
かぼちゃの煮物	40
さつまいものはちみつ煮	41
中華茄子	42
トリッパ	43

● 豆料理

栗きんとん	44
豆と野菜たっぷりのチリコンカン	45
野菜たっぷり五目豆	46
昆布と大豆の煮もの	47
黒豆	48

● デザート

粒あん・りんごのコンポート	49
オレンジマーマレード	50

白 米

一人分	約 192kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：0g	低 圧	5 分



材料：4 人分

米	2 合
水	360cc

作り方

- ① 米は洗い、ざるで水気を取る。
- ② 圧力鍋に①と水を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、しゃもじで軽く混ぜる。

point

- ※ 調理前に米を 30 分浸水させる。
- ※ 水の量は目安になります。お好みで調節してください。

赤飯

一人分	約 338kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 1.3g	高 圧	5分+5分



材料：4 人分

ささげ	60g
(または小豆)	
水	400cc
もち米	2 合
塩	小さじ 1
ごま塩	小さじ 1

作り方

- ① ささげは3時間水につけ、ざるで水気をとる。
- ② 水と①を圧力鍋に入れ、圧力ふたを閉める。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、煮汁とささげを分ける。
- ⑤ もち米は洗い、ざるで水気を取る。
- ⑥ ⑤・④の煮汁 360cc・塩を圧力鍋に入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ⑦ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ⑧ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、④のささげを混ぜてしばらく蒸らす。
- ⑨ 器に盛り、ごま塩をふる。

point

- ※ 調理前にもち米を 15 分浸水させる。
- ※ 水の量は目安になります。お好みで調節してください。

玄米

一人分	約 176kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 0.3g	高 圧	15 分



材料：4 人分

玄米	2 合
水	300cc
塩	少々

作り方

- ① 玄米はもみ洗いし、ざるで水気を取る。
- ② ①・水・塩を圧力鍋に入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**15分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、しゃもじで軽く混ぜる。

point

- ※ 調理前に玄米を 15 分浸水させる。
- ※ 水の量は目安になります。お好みで調節して下さい。

かぼちゃと玄米のリゾット

一人分	約 214kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 1.9g	高 圧	5 分



材料：4 人分

玄米	1 合
かぼちゃ	1/8 個 (125 g)
玉ねぎ	1/4 個 (50 g)
塩	少々
こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ 4

A

湯	600cc
固形コンソメ	2 個
白ワイン	大さじ 3

作り方

- ① 玄米は洗い、ざるで水気を取る。かぼちゃは 1.5cm 角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①と A の半量を圧力鍋に入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **5 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、残りの A を入れ、とろみが付くまで煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を整え、器に盛り、パルメザンチーズをふる。

きのこピラフ

一人分	約 435kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.0g	高 圧	5 分



材料：4 人分

米	2 合
海老	100g
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1 パック
まいたけ	1 パック
イタリアンパセリ	適量

A

湯	200cc
鶏からスープの素	小さじ 1
バター	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 米は洗い、ざるで水気を取る。
- ② 海老は背ワタ・殻・尾を取り、あらみじん切りにし、玉ねぎはみじん切り、しめじ、まいたけは小房に分ける。
- ③ 圧力鍋に①・②・A を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **5 分** 加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、しゃもじで軽く混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

point

※ お好みで卵 2 個分の炒り卵を混ぜていただくと違った味わいが楽しめます。

牡蠣ごはん

一人分	約 328kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 1.7g	低 圧	5 分



材料：4 人分

米	2 合
牡蠣 (むき身)	150g
しめじ	1 パック
大根おろし	適量
青ネギ小口切り	2 本分

A

だし汁	300cc
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 1
塩	少々
砂糖	小さじ 2/3

作り方

- ① 米は洗い、ざるで水気を取る。しめじは小房にわける。
- ② 牡蠣は大根おろしで軽くもみ、汚れを取る。塩少々をふって水で洗い、水気を取る。
- ③ 圧力鍋に①・②・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、しゃもじで軽く混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、青ネギを散らす。

point

※ 水の量は目安になります。お好みで調節してください。

中華おこわ

一人分	約 393kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 2.8g	高 圧	5 分



材料：4 人分

もち米	2 合
焼豚	8 枚 (100g)
干し椎茸	3 枚
ゆで筍	70g

A

干し椎茸のつけ汁	300cc
醤油	大さじ 2 と 1/2
みりん	大さじ 2 と 1/2
酒	大さじ 2 と 1/2
ごま油	小さじ 1
塩	少々
鶏がらスープの素	少々

作り方

- ① もち米は洗い、ざるで水気を取る。
- ② 干し椎茸は水につけもどし、1.5cm 角に切り、ゆで筍は 1.5cm 角に切る。焼豚は食べやすい大きさに切る。
- ③ 圧力鍋に①・②・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、しゃもじで軽く混ぜる。

point

※ 調理前にもち米を 15 分浸水させる。
※ 水の量は目安になります。お好みで調節して下さい。

さんま 秋刀魚の柔らか煮

一人分	約 475kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 2.4g	低 圧	10 分



材料：4 人分

さんま 秋刀魚	3 尾
にんにく	1 片
しょうが	1 片
長ねぎ	1/2 本

A

醤油	大さじ 3
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
酢	大さじ 1
コチュジャン	大さじ 1

作り方

- ① 秋刀魚は、頭・尾・内臓を取り 4 つに切る。
- ② にんにく・しょうがは、薄切りにする。
- ③ 長ねぎは、繊維に沿って 4cm の細切り（白髪ねぎ）にする。
- ④ 圧力鍋に、①・②・A を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理開始。
- ⑤ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分** 加圧する。
- ⑥ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑦ 煮汁とともに器に盛り、白髪ねぎを天盛りする。

ぶりのアラ煮

一人分	約 373kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 3.3g	低 圧	10 分



材料：4 人分

ぶりのアラ	500g
塩	小さじ 1
しょうが細切り	1 片分
木の芽	適量

A

酒	大さじ 3
醤油	大さじ 3
砂糖	大さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
水	100cc

作り方

- ① ぶりのアラに塩をふり 20 分置き、ざるに並べ熱湯をかける。
- ② 圧力鍋に①・A・しょうがの細切りを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、中火で **5 分** ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、木の芽を添える。

カレイの煮つけ

一人分	約 211kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約2.2g	低 圧	5 分



材料：4 人分

カレイ	4切れ
しょうが薄切り	1片分
A	
醤油	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
水	100cc

作り方

- ① カレイは食べやすい大きさに切る。
- ② 圧力鍋に①・しょうがの薄切り・**A**を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、中火で煮汁がとろとなるまで煮込む。

イワシのしょうが煮

一人分	約 575kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約2.7g	低 圧	10 分



材料：4 人分

イワシ	12尾
昆布	10cm
A	
酢	200cc
水	100cc
しょうが薄切り	2片分
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
醤油	大さじ3
砂糖	小さじ2

作り方

- ① イワシは、頭・内臓・尾を取り3つに切る。
- ② 圧力鍋に昆布を敷き、①と**A**を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**10分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。

ぶり大根

一人分	約 244kcal	圧力調節	加圧時間
	塩分:約1.7g	低 圧	10 分



材料：4 人分

ぶりのあら	450g
大根	1/4 本
千切りしょうが	1 片分
貝割れ菜	1 パック

A

水	50cc
酒	50cc
醤油	大さじ 2 と 1/2
砂糖	大さじ 2 と 1/2
みりん	大さじ 2 と 1/2

作り方

- ① ぶりのあらは、ざるに並べ熱湯をかける。
- ② 大根は 1cm の輪切りにし、面取りをする。
- ③ 圧力鍋に、①・②・A を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分** 加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、**5 分** ほど煮込む。
- ⑥ 器に盛り、千切りしょうがを天盛りし、貝割れ菜を添える。

鯖のみそ煮

一人分	約 243kcal	圧力調節	加圧時間
	塩分:約2.5g	低 圧	10 分



材料：4 人分

鯖の切り身	4 切れ
しょうが	1 片
ごぼう	2 本
にんじん	1 本
味噌	大さじ 1
しし唐辛子	8 本
千切りしょうが	1 片分

A

水	100cc
酒	大さじ 4
みりん	大さじ 2
醤油	大さじ 2
砂糖	大さじ 2

作り方

- ① しょうがは薄切り、ごぼう・にんじんは、4cm の拍子木切りにする。
- ② 圧力鍋に鯖の切り身を並べ、①と A を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、味噌を加え、**5 分** ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛り、さっと焼いたしし唐辛子を添え、千切りしょうがを天盛りする。

サーモンのクリーム煮

一人分	約 381kcal	圧力調節	加圧時間
	塩分:約1.8g	低 圧	10 分



材料：4 人分

サーモン	3 切れ
塩	少々
玉ねぎ	1 個
しめじ	1 パック
コンソメ	1 個
イタリアンパセリ	適量

A

牛乳	400cc
生クリーム	70cc
コーンスターチ	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① サーモンは皮と骨を取り、食べやすい大きさに切り、両面に塩をふる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 圧力鍋に①・②・コンソメを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ **A**をボールで混ぜる。
- ⑤ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**10分**加圧する。
- ⑥ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑦ **A**を加え、とろみがつくまで弱火で煮る。器に盛り、イタリアンパセリを添える。

手羽先と大根のほっこり煮

一人分	約 414kcal	圧力調節	加圧時間
	塩分:約2.9g	低 圧	10 分



材料：4 人分

鶏手羽先	450g
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ 3
大根	1/3本
にんじん	1 本
ブロッコリー	1/2株
飾用にんじん	適量
ブロッコリーの茎	適量

A

醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
こしょう	少々

B

醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
水	100cc

作り方

- ① 鶏手羽先はビニール袋に**A**とともに入れて揉み、味をなじませる。
- ② ①に片栗粉を入れ、混ぜる。
- ③ 圧力鍋にサラダ油を熱し、②を並べて入れ、両面を揚げ焼きにする。
- ④ 大根、にんじんは鶏手羽先と同じ大きさに切り、③に入れる。**B**を加え、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ⑤ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**10分**加圧する。
- ⑥ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑦ 小房に分けたブロッコリーを入れ、弱火で**5分**煮こむ。
- ⑧ 器に盛り、飾用にんじん、ブロッコリーの茎を添える。

とろとろ豚の角煮

一人分	約 397kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 1.4g	高 圧	15 分



材料：4 人分

豚バラかたまり肉	500g
長ねぎ(青い部分)	2 本分
長ねぎ(白い部分)	2 本分
しょうが薄切り	2 片分
洋がらし(マスタード)	適量

A

酒	100cc
水	100cc
醤油	大さじ 3
みりん	大さじ 3
砂糖	大さじ 2

作り方

- ① 豚肉は 5cm 幅に切り、圧力鍋にサラダ油を熱し、焼き目を付ける。
- ② ①に長ねぎの青い部分・しょうがの薄切り・Aを加え、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**15分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 器に盛り、焼いた長ねぎ(白い部分)と洋がらしを添える。

牛すじの煮込み

一人分	約 275kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 2.4g	低 圧	7 分



材料：4 人分

牛すじ肉	250g
こんにゃく	1 枚
ごぼう	1 本
にんじん	1 本
赤みそ	大さじ 4
青ネギ小口切り	2 本分

A

にんにく薄切り	1 片分
しょうが薄切り	1 片分
だし汁	400cc
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1

作り方

- ① 牛すじ肉・こんにゃくを一口大に切る。
- ② ごぼう・にんじんは乱切りにし、ごぼうは水につけてアクを取る。
- ③ 圧力鍋に①・②・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**7分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑥ 赤みそを入れて溶かし、味をなじませる。
- ⑦ 器に盛り、青ネギの小口切りを散らす。

スペアリブの赤ワイン煮

一人分	約 403kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 4.1g	低 圧	15 分



材料：4 人分

スペアリブ	600g
塩	小さじ 1
こしょう	少々
小麦粉	少々

A

赤ワイン	200cc
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	60cc
みりん	60cc

付け合わせ	グリーンアスパラ りんご セルフィーユ
-------	---------------------------

作り方

- ① スペアリブに塩こしょうをすりこむ。
- ② 小麦粉を①につけ、圧力鍋にサラダ油を熱し、焼く。
- ③ ②にAを加え、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**15分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。中火で**5分**ほど煮込む。
- ⑥ 器に茹でたグリーンアスパラ、りんご、セルフィーユとともに盛る。

ビーフストロガノフ

一人分	約 580kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 2.4g	低 圧	5 分



材料：4 人分

牛薄切り肉	250g
玉ねぎ	小 2 個
マッシュルーム	1 パック
エリンギ	1 パック
ご飯	茶わん 4 杯

A

赤ワイン	60cc
トマトペースト	36g
ウスターソース	大さじ 3
醤油	大さじ 1
バター	大さじ 1
固形スープの素	1 個
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 牛肉は 4cm に細切り、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギは薄切りにする。
- ② 圧力鍋に①とAを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 中火で**5分**ほど煮る
- ⑥ 器にご飯と一緒に盛る。

point

※ お好みでサワークリームをまぜて頂くと違った味わいが楽しめます。

チキンロール

一人分	約 344kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約1.2g	低 圧	5 分



材料：4 人分

鶏もも肉	2 枚
レタス	少々
ミニトマト	少々
きゅうり	少々
洋がらし(マスタード)	適量
ごまだれ	適量

A

塩麹	大さじ 2
おろしにんにく	1 片分

B

湯	200cc
ブイヨン	1 個
香味野菜 (にんじん)	薄切り 3 枚
(セロリの葉)	1/2 枚
(たまねぎ)	1/4 個
(パセリの軸) など	1 本

作り方

- ① 鶏肉に **A** をぬり、皮の面を中側にしてくるっと巻き、タコ糸で巻きながら形を作る。
- ② 圧力鍋に①・**B** を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **5 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、冷めるまで待つ。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、レタス・ミニトマト・きゅうりとともに器に盛り、洋がらし(マスタード)やごまだれを添える。

point

※ 調理後、スープにつかったままゆっくりと温度を下げると軟らかく仕上がります。

チキンのトマト煮込み

一人分	約 389kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約1.2g	低 圧	10 分



材料：4 人分

鶏もも肉	500g(小2枚)
塩	少々
こしょう	少々
トマト	2 個
玉ねぎ	1 個
にんにく	1 片
しめじ	1 パック

A

トマトピューレー	大さじ 1
バジル	小さじ 1/2
オレガノ	小さじ 1/2
バター	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々

作り方

- ① 鶏肉は 4 等分に切り、塩とこしょうをふる。トマトはくし切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 圧力鍋に①と **A** を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。

牛肉のしぐれ煮

一人分	約 360kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.8g	低 圧	5 分



材料：4 人分

牛切り落とし肉	250g
ごぼう	100g
粉山椒	小さじ 1/2

A

醤油	大さじ 4
みりん	大さじ 3
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
しょうが千切り	1 片分

作り方

- ① 牛肉は細かく切り、ごぼうはさがきにし、水につけてアクを取る。
- ② 圧力鍋に①・A・粉山椒を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 水分がなくなるまで中火で煮込む。

牛肉と厚揚げのうま煮

一人分	約 312kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.4g	低 圧	5 分



材料：4 人分

牛切り落とし肉	200g
厚揚げ	1 丁
青ネギ小口切り	2 本分

A

だし汁	100cc
醤油	大さじ 3 と 1/2
酒	大さじ 3 と 1/2
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 2

作り方

- ① 厚揚げは 12 等分にする。
- ② 圧力鍋に①・A・牛肉を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 中火で **5分**ほど煮込む。
- ⑥ 器に盛り、青ネギを散らす。

バン バン ジー
棒棒鶏

一人分	約 256kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 1.0g	低 圧	5 分



材料：4 人分

鶏胸肉	1 枚
きゅうり	1 本
A	
酒	50cc
水	200cc
ねぎ(みじん切り)	少々
しょうが(みじん切り)	少々

B

醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
赤みそ	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
ねりごま	大さじ 2
すりごま	大さじ 2
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々

作り方

- ① 圧力鍋に鶏肉・**A**を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ② 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ③ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、冷めるまで待つ。
- ④ 手で鶏肉を裂き、薄切りのきゅうりとともに器に盛る。
- ⑤ **B**を混ぜ、④にかける。

春雨と肉団子の
中華風スープ

一人分	約 186kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 2.1g	低 圧	3 分



材料：4 人分

豚ミンチ	200g
水	200cc
青ネギ小口切り	2 本分
白菜	4 枚
春雨	30g
A	
塩	少々
卵	1/2 個
醤油	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
水	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1

B

湯	200cc
鶏ガラスープの素	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
醤油	少々

作り方

- ① ボールに豚ミンチ・**A**を入れ、よく練る。一口大に丸め、かたくり粉を薄く周りに付ける。
- ② 春雨は湯で戻し、半分に切る。
- ③ 圧力鍋に**B**を入れ白菜を敷き、①を並べ圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**3分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑥ ②と水 200cc を入れ、中火で**2分**ほど煮る。
- ⑦ 器に盛り、青ネギを散らす。

豚汁

一人分	約 263kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 1.9g	低 圧	3 分



材料：4 人分

豚ばら薄切り肉	150g
大根	4cm
にんじん	1 本
ごぼう	1/2 本
里芋	150g
しょうが	一片
青ネギ小口切り	2 本分

A

だし汁	200cc
-----	-------

B

だし汁	500cc
味噌	大さじ 3

作り方

- ① 豚肉は 3cm 幅に切り、大根とにんじんはいちょう切り、里芋は 1.5cm の厚さに切り、ごぼうはななめ薄切りにし、しょうがは千切りにする。
- ② 圧力鍋に①・A を入れ圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして 3 分加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ B を入れ、味噌がなじんだら、器に盛り、青ネギを散らす。

肉じゃが

一人分	約 414kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 2.1g	低 圧	5 分



材料：4 人分

牛薄切り肉	250g
じゃがいも(大)	3 個
玉ねぎ	1 個
にんじん	1 本
ごぼう	1/2 本
青ネギ細切り	1 本分

A

だし汁	100cc
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、にんじん・ごぼうは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。牛肉は 4cm に切る。
- ② 圧力鍋に①・A を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして 5 分加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 器に盛り、青ネギを散らす。

温野菜

バーニャカウダソースとアイヨリソースで！



一人分	約 363kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約0.8g	低 圧	1 分

材料：4 人分

有頭海老	4 尾
帆立	4 個
じゃがいも	2 個
にんじん	1 本
カリフラワー	1/2 個
グリーンアスパラ	1 束
白ワイン	100cc
水	100cc
塩	少々

A (バーニャカウダソース)

にんにく	1/2 個
牛乳	30cc
水	70cc
アンチョビ	3 尾
オリーブ油	大さじ 3
黒こしょう	少々

B (アイヨリソース)

マヨネーズ	大さじ 3
おろしにんにく	1/2 片分

作り方

- ① 海老は背ワタを取る。じゃがいも、にんじんは一口大に切る。カリフラワーは小房に分ける。
- ② 圧力鍋に①・帆立・グリーンアスパラ・白ワイン・水・塩を加え、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**1 分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 器に盛り、**A・B**のソースに付けて食べる。

A バーニャカウダソースの作り方

別の鍋で、にんにく・牛乳・水を入れて、にんにくがやわらかくなるまで煮込む。にんにくを取り出し、フライパンにオリーブ油を入れて、にんにくとアンチョビをへらでつぶしながら炒め、黒こしょうを入れる。

B アイヨリソースの作り方

Bを混ぜ、アイヨリソースを作る。

ホワイトシチュー

一人分	約 439kcal	塩分:約 2.3g	圧力調整	低 圧	加圧時間	5 分
-----	-----------	-----------	------	-----	------	-----



材料：4 人分

海老	8 尾	牛乳	300cc
帆立	4 個	クリームシチューのルウ	1/2 箱 (80g)
玉ねぎ	1 個	絹さや	16 枚
じゃがいも	3 個		
にんじん	1 本		
バター	大さじ 2		
水	400cc		

作り方

- ① 海老は、殻・頭・尾・背わたを取る。帆立は、1/4 に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、じゃがいも・にんじんは一口大に切る。
- ③ 圧力鍋にバターを溶かし、②の玉ねぎを炒め、しんなりしたら①を炒める。
- ④ ③に、じゃがいも・にんじん・水を加え、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし強火で調理を開始。
- ⑤ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5 分**加圧する。
- ⑥ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑦ 牛乳とクリームシチューのルウ、絹さやを加え、とろみがつくまで煮込む。

根菜ポトフ

一人分	約 462kcal	塩分:約 3.4g	圧力調整	低 圧	加圧時間	5 分
-----	-----------	-----------	------	-----	------	-----



材料：4 人分

ベーコン(かたまり)	300g	A	
じゃがいも	3 個	水	600cc
にんじん	1 本	チキンコンソメ	1 個
れんこん	4cm	塩	小さじ 1
ごぼう	1 本	ローリエ	1 枚
小かぶ	2 個		
ブロッコリー	1/2 株		
水	200cc		
洋がらし(マスタード)	適量		

作り方

- ① ベーコンは 1.5cm 角に切り、じゃがいも・にんじんは一口大、ごぼうは 3cm、れんこんは 5mm 幅に切る。
- ② 小かぶは半分に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 圧力鍋に①・②・**A**を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5 分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑥ 水 200cc を足して中火で**5 分**ほど煮る。
- ⑦ 器に盛り、洋がらし(マスタード)を添える。

ポークカレー

一人分	約 692kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約2.5g	低 圧	5 分



材料：4 人分

豚肩ローステキカツ用	3 枚
じゃがいも	2 個
玉ねぎ	2 個
にんじん	1 本
水	800 cc
ブロッコリー	1/2 株
にんにく	1 片分
サラダ油	大さじ 1
カレールウ	1/2 パック (120g)
ご飯	茶わん 4 杯

作り方

- ① 豚肉・じゃがいも・にんじんを一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 圧力鍋にサラダ油を熱し、②を入れ、炒め、玉ねぎがしんなりしたら、①を加えて炒める。
- ④ ③に水 200cc を加え、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ⑤ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する
- ⑥ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑦ 水 600cc を入れ、カレールウと茹でたブロッコリーを入れてとろみが付くまで弱火で煮込む。
- ⑧ 器にご飯と一緒に盛る。

たこのアラビアータ

一人分	約 178kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約1.6g	低 圧	5 分



材料：4 人分

たこ	400g
(生たこ又は茹でたこ)	
マッシュルーム	6 個
にんにく	1 片
赤唐辛子	1 本
カットトマト水煮缶	100cc
オリーブ油	大さじ 1
ローズマリー	適量
パルミジャーノチーズ	大さじ 3
A	
塩	小さじ 1/3
ケチャップ	大さじ 1

作り方

- ① たこは食べやすい大きさに切る。(生たこは塩で揉んでから、茹でる。)
- ② マッシュルームは半分に切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取る。
- ③ 圧力鍋に①・②・トマト水煮・**A**を入れ、オリーブ油をかけ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑥ とろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑦ 器に盛り、パルミジャーノチーズをふり、ローズマリーを添える。

point

※ お好みで、ゆでたパスタにかけていただくと、違った味わいが楽しめます。

里芋の煮物

一人分	約 148kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.2g	低 圧	5 分



材料：4 人分

里芋	12 個
塩	少々
ゆでたこ	2 足
さやいんげん	12 本

A

だし汁	100cc
酒	大さじ 3
醤油	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1

作り方

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩をふり、揉んでから水洗いする。ゆでたこは乱切りにする。
- ② 圧力鍋に①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ 3等分に切ったさやいんげんを入れ、**2分**ほど弱火で煮込む。

筑前煮

一人分	約 304kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.5g	高 圧	7 分



材料：4 人分

鶏もも肉	1 枚
干し椎茸	4 枚
こんにゃく	1 枚
たけのこ	1/2 本
にんじん	1 本
れんこん	150g
絹さや	20 枚

A

干し椎茸の戻し汁	200cc
醤油	大さじ 3 と 1/2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1

作り方

- ① 鶏もも肉とこんにゃくは一口大に切る。干し椎茸は水でもどし、4つ切りにする。
- ② たけのこ・にんじんは乱切りにし、れんこんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 圧力鍋に①・②・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**7分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑥ 半分に切った絹さやを入れ、**2分**煮込む。

もつ煮

一人分

約 323kcal

塩分：約 1.8g

圧力調整

低 圧

加圧時間

5 分



ロールキャベツ

一人分

約 298kcal

塩分：約 2.4g

圧力調整

低 圧

加圧時間

7 分



材料：4 人分

牛もつ (ボイル済みのもの)	350g
ごぼう	1 本
しょうがみじん切り	1 片分
にんにくみじん切り	1 片分
赤みそ	60g
青ネギ小口切り	2 本分

A

だし汁	100cc
酒	50cc
砂糖	大さじ 1
豆板醤	小さじ 1

作り方

① 牛もつは、ざるに入れてよく洗い、水気を取る。ごぼうは乱切りにし、水につけアクを取り、水気を取る。

② 圧力鍋に①・にんにく・しょうが・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。

③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして5分加圧する

④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。

⑤ 赤みそを加え、煮汁がとろりとなるまで弱火で煮込む。

⑥ 器に盛り、青ネギを散らす。

材料：4 人分

キャベツ	8 枚
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	4 枚

A

豚ミンチ	300 g
パセリみじん切り	大さじ 1
バター	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
ナツメグ	少々

B

湯	100cc
コンソメ	1 個
ベイリーフ	1 枚
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

① キャベツを茹で、固い芯はそぎ取る。玉ねぎはみじん切りにする。

② ボールにA・玉ねぎを入れよく練り、8 等分し、キャベツで包み、縦半分に切ったベーコンを巻く。

③ 圧力鍋に②・Bにを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。

④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして7分加圧する。

⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。

玉ねぎのスープ

一人分	約 88kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 1.0g	高 圧	10 分



材料：4 人分

玉ねぎ(小)	4 個
にんにく	1 片
セロリ	4cm
ベーコン	2 枚
パセリ	適量

A

湯	100cc
コンソメ	1 個
トマトピューレー	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1
こしょう	少々

作り方

① 玉ねぎの皮をむく。にんにく・セロリはみじん切りにする。

② 圧力鍋に細かく切ったベーコン・①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。

③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして10分加圧する。

④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。

⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

なすの煮びたし

一人分	約 105kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.0g	低 圧	3 分



材料：4 人分

なす(小)	6 個
オクラ	適量

A

だし汁	200cc
醤油	大さじ 3
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
ごま油	小さじ 2

作り方

① なすは縦半分に切り、切り込みを入れ、水につけてアクを取り、水気を取る。

② 圧力鍋に①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『低圧』にセットし、強火で調理を開始。

③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして3分加圧する。

④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。

⑤ 切ったオクラを入れ、3分ほど煮込む。

かぼちゃの煮物

一人分	約 88kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 1.4g	低 圧	3 分



さつまいものはちみつ煮

一人分	約 285kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：0g	低 圧	5 分



材料：4 人分

かぼちゃ	1/2 個 (約 300g)
A	
だし汁	100cc
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
醤油	大さじ 2

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、面取りをする。
- ② 圧力鍋にかぼちゃ・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**3分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。

材料：4 人分

さつまいも	2 本
A	
水	400cc
はちみつ	大さじ 5
レモン汁	大さじ 1

作り方

- ① さつまいもは 2cm の輪切りにする。
- ② 圧力鍋に①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取るまで待つ。

中華茄子

一人分	約 129kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 1.4g	低 圧	5 分



材料：4 人分

なす 3本
豚ばら肉 100g

A

醤油 大さじ 1 と 1/2
酒 大さじ 1 と 1/2
豆板醤 小さじ 1/2
湯 100cc
鶏ガラスープの素 小さじ 1
ねぎ(みじん切り) 大さじ 1
しょうが(みじん切り) 大さじ 1
にんにく(みじん切り) 小さじ 1

B

片栗粉 小さじ 2
水 大さじ 2

作り方

- ① なすは 6 等分に切り、水につけてアクを取り、ざるで水気を取る。豚肉は 3cm 幅に切る。
- ② 圧力鍋に①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ Bを入れ、とろみがつくまで煮込む。

トリツパ

一人分	約 215kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 0.6g	低 圧	7 分



材料：4 人分

ハチノス 200g
水 600cc

A

にんにくみじん切り 1 片
豆水煮(ひよこ豆 または白いんげん) 200g
トマト(ザク切り) 2 個
トマト水煮缶 100cc
しめじ 1 パック
塩 少々
こしょう 少々

作り方

- ① ハチノスは食べやすい大きさに切り、ざるに入れて水で洗う。鍋で水 600cc を沸騰させハチノスを入れ**10分**ゆで、ざるで水気を取る。
- ② 圧力鍋に①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**7分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。

栗きんとん

一人分	約 183kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 0.2g	高 圧	5 分



材料：4 人分

さつまいも	600g
くり甘露煮	16 個
レモン汁	大さじ 1

A

甘露煮のシロップ	80cc
みりん	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
塩	少々

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切る。水につけてアクを取り、ざるで水気を取る。
- ② 圧力鍋に①・A・レモン汁を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**5分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。
- ⑤ さつまいもをつぶし、くり甘露煮をまぜる。

豆と野菜たっぷりの
チリコンカン

一人分	約 326kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：約 2.8g	高 圧	7 分



材料：4 人分

大豆	150g
ベーコン(かたまり)	100 g
玉ねぎ	1 個
にんにく	1 片
にんじん	1 本
トマト水煮缶	1 缶
パセリみじん切り	少々

A

ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1
オレガノ	少々
チリパウダー	少々
塩	小さじ 1/2
鶏がらスープの素	小さじ 1
ローリエ	1 枚

作り方

- ① 大豆は3時間水に漬ける。
- ② 玉ねぎ・にんじん・ベーコンは5mm 角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 圧力鍋に①の大豆・②・A・トマト水煮を缶汁ごと入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして**7分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。

野菜たっぷり五目豆

一人分	約 153kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 1.1g	高 圧	10 分



材料：10 人分

大豆	250g
こんにゃく	1 枚
ごぼう	1 本
にんじん	1 本
昆布 1cm 角	10 枚

A

水	800cc
塩	1 つまみ

B

大豆戻し汁	400cc
醤油	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2

作り方

- ① 大豆は **A** に半日漬ける。
- ②こんにゃく・ごぼう・にんじんは、1.5 cm 角に切る。
- ③ 圧力鍋に①の大豆・昆布・②・**B**を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ④ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分**加圧する。
- ⑤ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。

昆布と大豆の煮もの

一人分	約 131kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約 1.0g	高 圧	10 分



材料：10 人分

大豆	250g
昆布 1cm 角	10 枚

A

水	800 cc
塩	1 つまみ

B

大豆戻し汁	400cc
醤油	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2

作り方

- ① 大豆は、**A** に 3 時間漬ける。
- ② 圧力鍋に①の大豆・昆布・**B**を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分**加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。

黒豆

一人分	約 152kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分:約0.7g	高 圧	15 分



材料：10 人分

黒豆	200 g
クッキングシート	1 枚
A	
水	600 cc
塩	小さじ 4/5
錆びた釘	3 本
B	
砂糖	180 g
濃口醤油	小さじ 1 と 1/2

作り方

- ① 黒豆は良く洗い、**A** に一晚漬ける。
- ② 圧力鍋に①の黒豆と**B** を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **15 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、粗熱が取れるまで待つ。

粒あん

一人分	約 243kcal	塩分：約 1.0g	圧力調整	高 圧	加圧時間	15 分
-----	-----------	-----------	------	-----	------	------



作り方

- ① 小豆は一日水に漬ける。
- ② 圧力鍋に①と水をを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**高圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **15 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。砂糖と塩を加える。小豆の固さを見ながら煮込む。

材料：4 人分

小豆	150g
水	450cc
砂糖	120g
塩	2 つまみ

りんごのコンポート

一人分	約 108kcal	塩分：0g	圧力調整	低 圧	加圧時間	3 分
-----	-----------	-------	------	-----	------	-----



作り方

- ① りんごは皮をむき、くし切りにする。
- ② 圧力鍋に①・**A** を入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『**低圧**』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **3 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開ける。汁ごと容器に移し、冷蔵庫で冷やす。

point

※ お好みでカスタードクリームを添えてもおいしくいただけます。

材料：4 人分

りんご	2 個	A	
		砂糖	50g
		(又はグラニュー糖)	
		レモン汁	大さじ 1

オレンジマーマレード

一人分	約 78kcal	圧力調整	加圧時間
	塩分：0g	高 圧	10 分



簡単ごちそうレシピ

少しの水分と控えめな調味料で、素材（特に野菜）のうまみを出してから調理すると、とても料理がおいしくなり、塩分が控えられ、面倒なだしやスープを取る手間が極力抑えられるという、とても便利な調理器具に出会えました。

その上、豆類を使った料理、角煮やトロリと仕上げたいジャムや玄米を炊くには『高圧』、その他の煮物は『低圧』と便利に使われるので、圧力調整レバーをセットすれば簡単に出来上がります。

本物のうまみを感じる料理にぜひ、操作も簡単で、おしゃれな **D&S** 圧力鍋をおすすめします。

材 料：10 人分

オレンジ | 3 個

A

レモン汁 | 大さじ 2

砂糖 | 150 g

作り方

- ① オレンジの皮をむき、皮を千切りにする。オレンジの実は、薄皮を取る。
- ② 圧力鍋に①・Aを入れ、圧力ふたをする。圧力調整レバーを『高圧』にセットし、強火で調理を開始。
- ③ 圧力調整装置から蒸気が出始めたら、弱火にして **10 分** 加圧する。
- ④ 火を止め、ロックピンが下がったら、圧力ふたを開け、ジャム状になるまで煮込む。

監修者

小田直子

料理研究家、料理写真家。和歌山放送の＜まんま、和歌山＞に、毎週料理出演。学校給食や食生活改善普及関係者への料理講習と講演。食品メーカー、量販店、大手食品問屋のレシピ開発、撮影。＜身体に優しい美味しい料理＞を提案。

南 真由美

栄養士。ジュニア野菜ソムリエ。食育指導士。カロリー、塩分に配慮した野菜たっぷりの料理を提案。＜ダイエットメニュー＞＜時短レシピ＞＜家庭でできる簡単お菓子＞などを研究中。