

料理集

いろいろ使える、メニュー広がる。

もくじ

白米メニュー

野菜ピラフ
さつまいもと黒ごまのごはん
たいめし
お赤飯
山菜おこわ
栗五目おこわ
鶏がゆ
青菜がゆ
すしめし

麦ごはんメニュー

麦とろごはん

雑穀米・玄米メニュー

雑穀ごはん
黒米の中華風炊き込みごはん
きのこごはん
かやくごはん
えびピラフ
ひじき入り玄米ごはん

- この料理集で使用しているカップは
お米 …… 1カップ 180mL(約1合)
(付属の計量カップ)
- この料理集に記載されている時間の目安は、
下ごしらえの時間を含みません。
- この料理集で使用している単位は
1 kcal(キロカロリー)=4.2kJ(キロジュール)
1 mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

- 料理集に記載されている分量は一例です。
実際に炊飯されるお米の量に合わせて、具材や
調味料の分量も調節してください。

- この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

白米メニュー



野菜ピラフ

- 選ぶお米とコース：「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約60分
- 1人分：約500kcal

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………カップ3
 小玉ねぎ（半分に切る）……………1個
 じゃがいも（1cm角切り）…小1個（約100g）
 にんじん（7mm角切り）……………30g
 グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）
 ……………1本
 カリフラワー（小房に分ける）……………30g
 ホールコーン（缶詰・水気をきる）……………20g
 グリンピース（缶詰・水気をきる）……………20g
 サラダ油……………大さじ2
 塩・こしょう……………各少々
 スープ
 （固形スープ1½個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて）
 ……………550mL

●作りかた

- ①お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、
④をサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、
器にあけておきます。
- ③フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、
①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
- ④③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤②を④のお米の上にのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



さつまいもと黒ごまのごはん

- 選ぶお米とコース：「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約55分
- 1人分：約500kcal

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………カップ3
 さつまいも（さいの目切り）……………200g
 黒すりごま……………大さじ4
 しょうゆ……………大さじ2
 だし汁……………200mL
 塩……………小さじ½弱

●作りかた

- ①さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきります。
- ③内がまに②を入れ④を加えます。
- ④③に水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に①のをせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米	無洗米・雑穀米	炊込み4まで
5	55	やわらかめ
4	45	かため
3	35	
2	25	
1	15	
	5	



たいめし

- 選ぶお米とコース：「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間：約55分
- 1人分：約600kcal

●材料（4人分）

お米（うるち米）……………カップ3
 たい……………1尾（約350g）
 しょうゆ……………大さじ1
 塩……………大さじ¼
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1½
 昆布（5cm角）……………1枚
 しょうが（細切り）……………1かけ

●作りかた

- ①たいは軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②と④を入れ、水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上にしょうがの半量をちらし、昆布と①のをせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたら昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。
- ⑥器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。

白米	無洗米・雑穀米	炊込み4まで
5	55	やわらかめ
4	45	かため
3	35	
2	25	
1	15	
	5	



炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください）
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください）
- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- ★具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



お赤飯

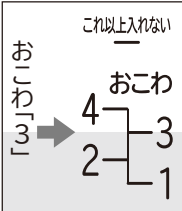
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米) ……カップ 1½
もち米 ……カップ 2 ½
ささげ ……50g
塩 ……小さじ ½
ごま塩 ……少々

●作りかた

- ①ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
- ②お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ③内がまに②を入れ、①のゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④お米の上に①のささげをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



●ささげのゆでこぼしかた

- ①ささげを冷水でよく洗います。
- ②他の鍋に①と水 (400mL) を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
- ③あらためて鍋に水 (400mL) を入れ、弱火で20~30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。



警告

ささげ (小豆) はゆでたものに加える
ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります



山菜おこわ

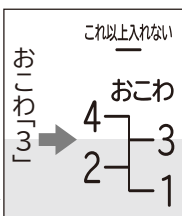
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米) ……カップ 1
もち米 ……カップ 2
山菜ミックス (水煮) ……200g
油揚げ ……1枚
酒 ……大さじ 2
しょうゆ ……大さじ 1
塩 ……小さじ ½
砂糖 ……大さじ 1
白ごま ……少々

●作りかた

- ①お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③内がまに①と②を入れてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



栗五目おこわ

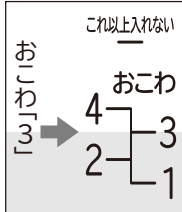
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米) ……カップ 1
もち米 ……カップ 2
油揚げ ……½枚
にんじん (いちょう切り) ……20g
ごぼう (さがきにして酢水につける) ……40g
しめじ (小房に分ける) ……40g
栗の甘露煮 (半分に切る) ……6粒
だし汁 ……200mL
しょうゆ ……大さじ 1
酒 ……大さじ 2
砂糖 ……大さじ 1
塩 ……小さじ ½

●作りかた

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ②お米ともち米は合わせて研いでからざるにあげ、水気をきります。
- ③内がまに②と③を加えてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①と④をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



白米メニュー



鶏がゆ

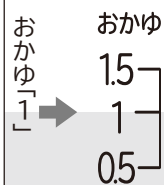
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約160kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1
 鶏むね肉(皮なし).....50g
 固形スープの素.....1個
 ④ { 長ねぎの葉.....少々
 しょうがの皮.....少々
 ⑤ { 酒.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ1
 塩.....小さじ1/2
 長ねぎ(白髪ねぎ).....少々
 白ごま.....少々

●作りかた

- ①お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水600mLと④を加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ②①の鶏肉は手で細かくさき、⑤をふりかけて下味をつけます。
- ③お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がった後、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



❖ おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。



青菜がゆ

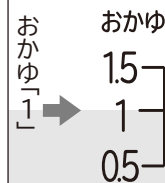
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約130kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米).....カップ1
 大根の葉またはお好みの青菜.....20g
 塩.....少々

●作りかた

- ①お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
- ④炊き上がった後、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



⚠ 警告

青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる
 炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります

❖ おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

麦ごはんメニュー



すしめし

- 選ぶお米とコース:「白米」「しゃっきり」
- でき上がり目安時間:約35分
- 1人分:約420kcal

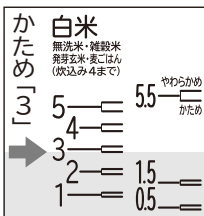
●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ3
 昆布(5cm角).....3枚
 【合わせ酢】
 酢.....大さじ5
 砂糖.....大さじ1
 塩.....小さじ1弱

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

●作りかた

- ①昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを入れておきます。
- ②お米は研いでから、水を「白米・無洗米」の「かため」の水位目盛3まで加えます。
- ③お米の上に①の昆布をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、コースボタンまたは炊き分けボタンで「しゃっきり」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで広げます。【合わせ酢】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。



麦とろごはん

- 選ぶお米とコース:「麦ごはん」「ふつう」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約440kcal

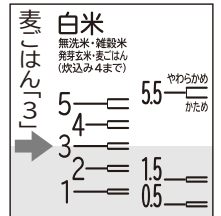
●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ2
 押し麦.....カップ1
 山芋.....250g
 だし汁.....100mL
 ④しょうゆ.....大さじ1
 ④みりん.....小さじ1
 青のり粉.....少々

●作りかた

- ①お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「麦ごはん」の水位目盛3まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「麦ごはん」を、コースボタンまたは炊き分けボタンで「ふつう」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③④を合わせます。
- ④山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。
 (③の量はお好みで加減してください)
- ⑤器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉をちらします。

※押し麦の量はお好みでカップ $1\frac{1}{2}$ ~1の間で調節してください。



雑穀米・玄米メニュー



雑穀ごはん

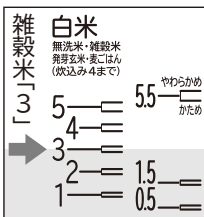
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「ふつう」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約400kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 1/3
雑穀……………カップ 2/3

●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンまたは炊き分けボタンで「ふつう」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



● 雑穀ごはんのポイント

- ★雑穀は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2~3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
- ★市販の雑穀の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。



黒米の中華風炊き込みごはん

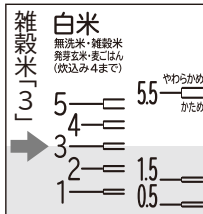
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約580kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 2/3
黒米……………カップ 1/3
鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……………小さじ1 1/2
しょうゆ・酒……………各大さじ1 1/2
塩……………小さじ 2/3
にんじん(小さめの角切り)……………50g
ゆでたけのこ(小さめの角切り)……………50g
しょうが(みじん切り)……………1片
干しえび(100mLの水で戻す)……………20g
カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)……………80g
サラダ油……………適量
香菜……………適量
塩・こしょう……………少々

●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、⑥を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ③内がまに②と①とえびの戻し汁を加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①と③をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。



きのこごはん

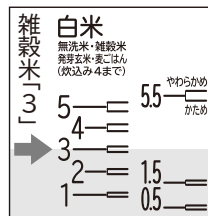
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約470kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 2/3
雑穀……………カップ 1/3
生しいたけ(薄切り)……………4枚
マッシュルーム(4等分に切る)……………4個
しめじ、まいたけ(各小房に分ける)……………各80g
サラダ油……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々
スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)……………200mL
塩……………小さじ 1/2
こしょう……………少々

●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、④を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②と⑥を加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。





かやくごはん

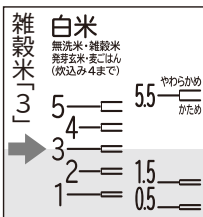
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 2/3
 雑穀……………カップ 1/3
 A { だし汁……………200mL
 酒……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ1 2/3
 塩……………小さじ 2/3
 B { 鶏もも肉(1cm角切り)……………70g
 酒……………小さじ 1/2
 C { ごぼう(さがきにして酢水につける)……………40g
 にんじん(せん切り)……………30g
 干しいたけ(水で戻して薄切り)……………1枚
 油揚げ……………1/2枚
 こんにゃく……………1/4枚

●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
- ②Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④内がまに①とAを加えてから、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上にCと②、③をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。



えびピラフ

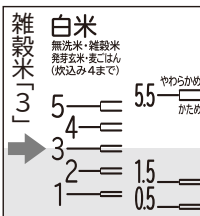
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 2/3
 雑穀……………カップ 1/3
 大きめのむきえび……………200g
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(約50g)
 マッシュルーム(ホール)……………小1缶(約50g)
 バター……………10g
 塩・こしょう……………各少々
 A { スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)
 ………………200mL
 塩……………小さじ 2/3

●作りかた

- ①フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ②さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ④内がまに③のお米とAを加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。



ひじき入り玄米ごはん

- 選ぶお米とコース:「玄米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約100分
- 1人分:約460kcal

●材料 (4人分)

玄米……………カップ3
 A { 油揚げ……………2枚
 乾燥ひじき(水で戻す)……………20g
 にんじん(せん切り)……………60g
 B { 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1 1/2
 塩……………小さじ1

●作りかた

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③内がまに②の玄米を入れ、Bを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上にAをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「玄米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛ります。

