

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

●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)

●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。

●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。

●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、①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①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。

白米	無洗米	無洗米・雑穀米	発芽玄米・麦こはん	(炊込み4まで)
5	4	3	2	1
55	45	35	25	15
55	45	35	25	15



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

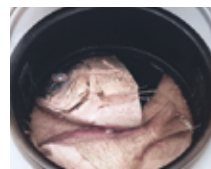
●材料 (4人分)

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①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。
- 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	無洗米・雑穀米	発芽玄米・麦こはん	(炊込み4まで)
5	4	3	2	1
55	45	35	25	15
55	45	35	25	15



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

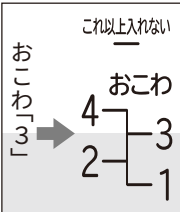
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

●材料 (4人分)

お米 (うるち米)……………カップ1½
もち米……………カップ2½
ささげ……………50g
塩……………小さじ1½
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「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) はゆでたものを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

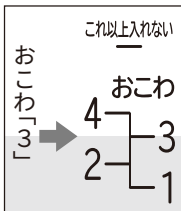
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

●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1½
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「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

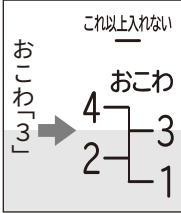
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

●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……………1½枚
にんじん (いちよう切り)……………20g
ごぼう (さ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1½

●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「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

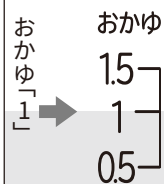
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約160kcal

●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
 ① { 長ねぎの葉 少々
 しょうがの皮 少々
 ② { 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①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、②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炊き上がったら、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

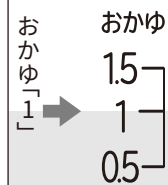
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約130kcal

●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炊き上がったら、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

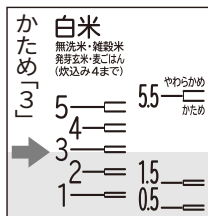
●材料（4人分）

- 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

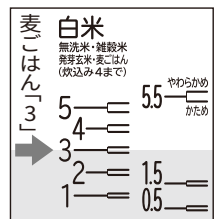
- 選ぶお米とコース：「麦ごはん」「ふつう」
- でき上がり目安時間：約55分
- 1人分：約440kcal

●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
 ①しょうゆ……………大さじ1
 ①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。
 - ③①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ののろ汁をかけ、青のり粉をちらします。
- ※押し麦の量はお好みでカップ $\frac{1}{2}$ ～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」「ふつつ」
- 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 $\frac{1}{3}$
雑穀 ……カップ2 $\frac{1}{3}$

●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「ふつつ」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。

雑穀米	白米	
3	5	55
	4	
	3	
	2	15
	1	05

●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 $\frac{2}{3}$
黒米 ……カップ1 $\frac{1}{3}$

① 鶏がらスープの素(顆粒状のもの) ……小さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうゆ・酒 ……各大さじ1 $\frac{1}{2}$
塩 ……小さじ2 $\frac{2}{3}$

② 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

③ 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、①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。

雑穀米	白米	
3	5	55
	4	
	3	
	2	15
	1	05



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 $\frac{2}{3}$
雑穀 ……カップ1 $\frac{1}{3}$

① 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

② スープ ……200mL
(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)

③ 塩 ……小さじ1 $\frac{1}{2}$
こしょう ……少々

●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、①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③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。

雑穀米	白米	
3	5	55
	4	
	3	
	2	15
	1	05



❖ 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 1/3
だし汁	200mL
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1 2/3
塩	小さじ2 2/3
鶏もも肉(1cm角切り)	70g
酒	小さじ1 1/2
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。
- ②⑥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②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③と②、③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「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炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

雑穀米	白米	無洗米・雑穀米 兼用玄米・煮込み (炊込み4まで)	やわらかめ かため
3	5	5.5	
4	4		
3	3	1.5	
2	2	0.5	
1	1		



❖ 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 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
スープ	200mL
(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)	
塩	小さじ2 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②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「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炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

雑穀米	白米	無洗米・雑穀米 兼用玄米・煮込み (炊込み4まで)	やわらかめ かため
3	5	5.5	
4	4		
3	3	1.5	
2	2	0.5	
1	1		



❖ 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
油揚げ	2枚
乾燥ひじき(水で戻す)	20g
にんじん(せん切り)	60g
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、⑥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②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「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炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

玄米	玄米がゆ
4	1
3	0.5
2	
1	