

肉団子のもち米蒸し

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

15個分
約600
kcal

でき上がり目安
約20分



●材料 (15個分)

<手作りシュウマイの材料 → P.23 (皮をのぞく)>

もち米 カップ $\frac{1}{2}$
クッキングシート

●作りかた

- ①もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ザルにあげて水気をよくふきとります。
- ②ボウルに全ての材料と調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ③②の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつだんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
- ④水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ⑤④の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上に肉団子を15個並べます。
- ⑥炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧でき上がったら、器に盛ります。

チキンのイタリアン蒸し

●材料 (2個分)

鶏むね肉(1枚約150gのもの) 2枚
塩、こしょう 各少々
プチトマト(薄切り) 4個
A { ピーマン(みじん切り) 1個
玉ねぎ(みじん切り) $\frac{1}{2}$ 個
塩・こしょう、ナチュラルチーズ、ピザソース 各適量

●作りかた

- ①鶏肉は皮をとってそぎ切りにして、軽く塩、こしょうをします。25x35cmの大きさに切ったアルミホイルを2枚用意します。
- ②①とAを等分に入れ、塩・こしょうをし、ピザソースをかけた後、チーズとトマトをのせ、アルミホイルの口を閉じます。
- ③1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで水を加え、付属の蒸し板を置き、②を並べます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を30分に設定して炊飯ボタンを押します。

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分
約270
kcal

でき上がり目安
約30分



桜もち

●材料(8個分)

- A** { 道明寺粉 100g
 砂糖 大さじ1 1/3
 あん 160g
B { 熱湯 160mL
 食紅 微量(溶かしておく)
 桜の葉(塩漬にしたもの・水洗いする) 8枚
 クッキングシート 30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

- ① あんは8等分して丸めておきます。
- ② ボウルに**A**と**B**を入れ軽く混ぜ、ラップなどでおおいをし、そのまま5分間おきます。
- ③ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上にクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ でき上がったら、クッキングシートの四隅をつまみ取り出します。
- ⑧ クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
- ⑨ 手水をつけ⑧を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。



うぐいすもち



●材料(8個分)

- 白玉粉 100g
 水 90mL
 砂糖 100g
 あん 200g
A { きな粉(うぐいす) 50g
 砂糖 30g
 塩 少々
 片栗粉 適量
 クッキングシート 30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

- ① あんは8等分して丸めておきます。
- ② 白玉粉に水を少しずつ入れ、ダマにならないようによく混ぜます。
- ③ ②に砂糖を少しずつ加えながら、滑らかになるまでよく混ぜ合わせます。
- ④ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ⑤ ④の上にクッキングシートを敷き③を静かに流し入れます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ でき上がったら、クッキングシートの四隅をつまみ、取り出します。
- ⑨ 合わせておいた**A**の中に⑧を片栗粉をつけながらはがし、8等分します。(生地が熱いのでお気をつけください。)
- ⑩ ⑨を薄く丸く広げあんを包み、両端をつまんで形を整えます。
- ⑪ 最後に残った**A**をふりかけます。

チーズ蒸しパン



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分

約200 kcal

でき上がり目安

約20分

●材料(直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分)

- ① 小麦粉(薄力粉) 50g
 ベーキングパウダー 大さじ1/2
 クリームチーズ 80g
 卵(ときほぐしておく) 1個
 砂糖 40g
 牛乳 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 ケーキ用のケース 4枚
 スフレ型 4個

●作りかた

- スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
- クリームチーズは柔らかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
- ②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
- ③にふるった①を加えサクッと混ぜ①の型に等分して入れます。
- 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて④を並べます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を約20分に設定して炊飯ボタンを押します。

●作るときのポイント

★ケーキ用のケースがないときはアルミケースをお使いください。

プリン

●材料(直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型5個分)

<カラメルソース>

- ① 砂糖 30g
 水 大さじ1
 水 小さじ2

<卵液>

- 牛乳 カップ1
 砂糖 40g
 卵(ときほぐす) 2個
 バニラエッセンス 少々
 バター 少々

●作りかた

- ①を合わせ火にかけ、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- 型にバターをぬり、①を入れます。
- 人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れ溶かします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に注ぎ入れます。
- 1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、炊飯器に付属の蒸し板を置いて③を並べます。(並べかた参照)
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは10分(1.8Lタイプは15分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ふたを開けずに5分間蒸らします。
- できあがったら、お好みでクリーム等をトッピングします。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分

約110 kcal

でき上がり目安

1.0Lタイプ 約10分

でき上がり目安

1.8Lタイプ 約15分

注意

調理直後は内がまが熱くなっていますので、やけどにお気をつけください。

手作り寄せ豆腐

●材料 (直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分)

豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの) …… 400mL
にがり…………… 20~30mL

※出来上がりの豆腐の固さは、豆乳やにがりの種類や量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従います。

●作りかた

- ① ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロツとしてくるのが目安です。
- ② 耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
- ③ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて、②を並べてます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を約20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったら、お好みでねぎ、しょうがなどの薬味を添え、めんつゆなどをかけます。



使用のお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1個分
約45
kcal

でき上がり目安
約20分

ヘルシー大学いも



使用のお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1人分
約240
kcal

でき上がり目安
1.0Lタイプ
約15分

でき上がり目安
1.8Lタイプ
約20分

●材料 (4~5人分)

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
さつまいも……………	400g	500g
砂糖……………	50g	60g
④ 水……………	50mL	60mL
しょうゆ……………	小さじ1	小さじ2弱
黒ごま……………	適量	適量

●作りかた

- ① さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
- ② 内がまに水きりしたさつまいもを入れ、上から④をかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15分(1.8Lタイプは20分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 調理が終わったら、全体をざっくり混ぜ、たれをからめます。上から黒ごまをかけます。

ポイント

★油を使わないのでヘルシーです。

温泉卵

使用するお米の種類と炊きかた

調理

温泉卵

1個分
約80
kcal

でき上がり目安
1.0Lタイプ
約35分

でき上がり目安
1.8Lタイプ
約40分



●材料(4個分)

卵(冷蔵室から出したてのもの) 4個
めんつゆ(市販品) 各適量

●作りかた

- ①水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛2(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛4)まで加え、卵を入れます。
- ②炊飯器に内がまをセットし、ふたを閉めます。
- ③お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「温泉卵」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30~35分(1.8Lは4個で35~40分)に設定して炊飯ボタンを押します。
※1.8Lタイプは最大量10個までできますが加熱時間を50~55分にしてください。
- ④調理が終わったら、卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

●加熱時間の目安

	卵の数量	加熱時間	
		やわらかめ	かため
1.0Lタイプ	1~10個	30分	35分
1.8Lタイプ	1~4個	35分	40分
	5~10個	50分	55分

ヨーグルト

●材料(直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4~5個分)

<1.0Lタイプ> <1.8Lタイプ>
4個分 5個分

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 400mL 500mL
ヨーグルト(種菌)(市販のプレーンタイプ) 40~80g 50~100g

●作りかた

- ①牛乳は鍋に入れて80℃くらいにあたため、人肌くらい(約40℃)まで冷めます。
- ②①にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにかき混ぜます。
- ③耐熱ガラス容器に②を1.0Lタイプは4等分(1.8Lタイプは5等分)して注ぎ入れます。
- ④40℃のぬるま湯を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加えます。
- ⑤炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「発酵」を選び、加熱時間を90分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦⑥の調理が終わったら、⑥の要領で、加熱時間を60~90分にして炊飯ボタンを押します。
- ⑧でき上がったら、お好みでジャムやフルーツを添えます。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

発酵

1個分
約80
kcal

でき上がり目安
約180分



使用のお米の種類と炊きかた

調理

発酵・ケーキ

でき上がり目安

1.0Lタイプ
約55分

でき上がり目安

1.8Lタイプ
約60分



基本の釜焼きパン

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>	
A	小麦粉(強力粉) ……………	250g	400g
	砂糖 ……………	大さじ3½	大さじ5½
	塩 ……………	小さじ⅔	小さじ1弱
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1½	小さじ2強
B	ぬるま湯 ……………	50~70mL	40~60mL
	卵(Mサイズ) ……………	½個	1個
	牛乳 ……………	80mL	140mL
	バター ……………	40g	70g

黒糖パン

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>	
A	小麦粉(強力粉) ……………	250g	400g
	黒糖(粉末のもの) ……………	40g	60g
	塩 ……………	小さじ⅔	小さじ1弱
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1½	小さじ2強
B	ぬるま湯 ……………	50~70mL	40~60mL
	卵(Mサイズ) ……………	½個	1個
	牛乳 ……………	80mL	140mL
	バター ……………	20g	35g

グラハムパン

●材料	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>	
A	小麦粉(強力粉) ……………	200g	320g
	全粒粉 ……………	50g	80g
	砂糖 ……………	大さじ1½	大さじ2½
	塩 ……………	小さじ½	小さじ1弱
B	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1½	小さじ2
	ぬるま湯 ……………	150~160mL	230~250mL
	バター ……………	20g	35g

釜焼きパン

1回分
約1,400kcal
1.0Lタイプ

1回分
約2,300kcal
1.8Lタイプ

黒糖パン

1回分
約1,300kcal
1.0Lタイプ

1回分
約2,000kcal
1.8Lタイプ

グラハムパン

1回分
約1,100kcal
1.0Lタイプ

1回分
約1,800kcal
1.8Lタイプ

●作りかた

- ①ボウルに(A)を入れ、ダマができないようにほぐします。
②(B)を加え軽く混ぜたら、バターを加え、手でよく混ぜてひとまとめにします。
- ②生地がべつつかなくなりボウルからくると離れるくらいまでよくこねます。台にたたきつけて伸ばしたり、半分に折って押ししたりしながら、生地を丸めます。(約15分)
- ③生地を内がまに入れ、表面に霧を吹きかけます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「発酵」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。(1次発酵)
- ⑥調理が終わったら、ふたを開けます。生地のおおきさが2~2.5倍になるのが1次発酵完了の目安です。指先に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ⑦生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で4等分に切り分けます。
- ⑧生地を手のひらで丸めて内がまの縁に寄せて、生地の表面に霧を吹きかけます。
- ⑨炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑩⑤の要領で加熱時間を40分にして炊飯ボタンを押します。(2次発酵)
- ⑪お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を約55分(1.8Lタイプは60分)に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑫焼き上がったら、取り出して網の上などで冷めます。

●簡単に作るポイント

★作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、約10分練ると生地が簡単に作れます。

マールケーキ



使用するお米の種類と炊きかた

調理 ケーキ

1/8切れ分
約410
kcal

でき上がり目安
約45分

●材料

バター	150g
小麦粉(薄力粉)	150g
砂糖	140g
卵(ときほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1/2
アーモンドパウダー	45g
牛乳	大さじ2強
チョコレート	120g

●作りかた

- ①バターはかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
- ②卵を少量ずつ数回に分けて加え、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳を加え、ムラのないようによく混ぜます。
- ③②によくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
- ④チョコレートは湯せんにかけて溶かします。
- ⑤生地のおよそ1/3量をとってチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
- ⑥⑤を③に加え、大きく2~3回混ぜ込み、マール模様を作ります。
- ⑦内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑧炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑨お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑩焼き上がった後、ふたをあけずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。

ヨーグルトチーズケーキ

●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
クリームチーズ	250g	380g
砂糖	80g	120g
	(20gと60gに分けておく)	(30gと90gに分けておく)
卵(卵黄と卵白に分けておく)……	3個	5個
プレーンヨーグルト	カップ1(200mL)	カップ1 1/2(300mL)
小麦粉(薄力粉)	40g	60g
とかしバター	20g	30g
レモン	大さじ1	大さじ1 1/2

●作りかた

- ①ボウルに卵白を入れ軽く泡立て、砂糖を1.0Lタイプは20g(1.8Lタイプは30g)加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
- ②室温にもどして柔らかくしたクリームチーズに砂糖を1.0Lタイプは60g(1.8Lタイプは90g)加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
- ③②に、ふるった小麦粉と、とかしバターを加えてよく混ぜます。
- ④③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
- ⑤内がまに④を流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑥炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧焼き上がった後、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。あら熱がとれたら内がまから出して冷蔵庫に入れ十分に冷やします。
※砂糖はお好みで加減してください。



使用するお米の種類と炊きかた

調理 ケーキ

1/8切れ分
約230kcal
1.0Lタイプ

1/8切れ分
約350kcal
1.8Lタイプ

でき上がり目安
約45分

ヘルシーおからケーキ

●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
おから	150g	220g
コーンスターチ	大さじ2	大さじ3
バター(やわらかくしておく)・	100g	150g
黒砂糖(粉末のもの)	50g	90g
はちみつ	大さじ1½	大さじ3
牛乳	大さじ2	大さじ3
黒豆(市販の煮豆)	150g	230g
卵(ときほぐす)	3個	4½個

●作りかた

- ① おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
- ② あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
- ③ ボウルにバターを入れ、砂糖を加え、ハンドミキサーで白くなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
- ④ ③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加えます。
- ⑤ 生地が均一に混ざりあったら、おから、黒豆を加えしっかり合わせ、内がまに流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて生地の空気を抜きます。
- ⑥ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑦ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑧ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
- ⑨ 内がまから取り出して冷まします。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1/8切れ分
約220kcal
1.0Lタイプ

1/8切れ分
約340kcal
1.8Lタイプ

でき上がり目安
約45分

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



使用するお米の種類と炊きかた

調理

ケーキ

1/8切れ分
約190kcal
1.0Lタイプ

1/8切れ分
約260kcal
1.8Lタイプ

でき上がり目安
約45分

●材料

	<1.0Lタイプ>	<1.8Lタイプ>
小麦粉(薄力粉)	120g	180g
砂糖	120g	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく)・	4個	6個
バニラエッセンス	少々	少々
④ { 牛乳(室温にもどす)	大さじ1	大さじ1½
バター	20g	30g
ホイップクリーム	適量	適量
くだもの	適量	適量

●作りかた

- ① ④は温めておきます。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどを使い、練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ④ 内がまに生地を一気に流し入れます。内がまの底をトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「ケーキ」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ 焼き上がったら取り出します。
- ⑧ 十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。



注意

調理直後は内がまが熱くなっていますので、スポンジケーキを取り出す際は、ミトンなどを用い、内がまに直接素手で触れないでください。

 **日立アプライアンス株式会社**

〒105-8410 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111