

## 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
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) ..... 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 $\frac{1}{3}$   
 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を加えサックリと混ぜ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。

## ●作る時のポイント

★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>

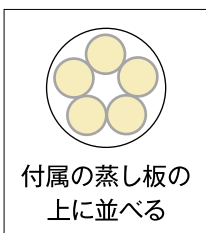
- ① 砂糖 ..... 30g  
 { 水 ..... 大さじ1  
 水 ..... 小さじ2

<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

