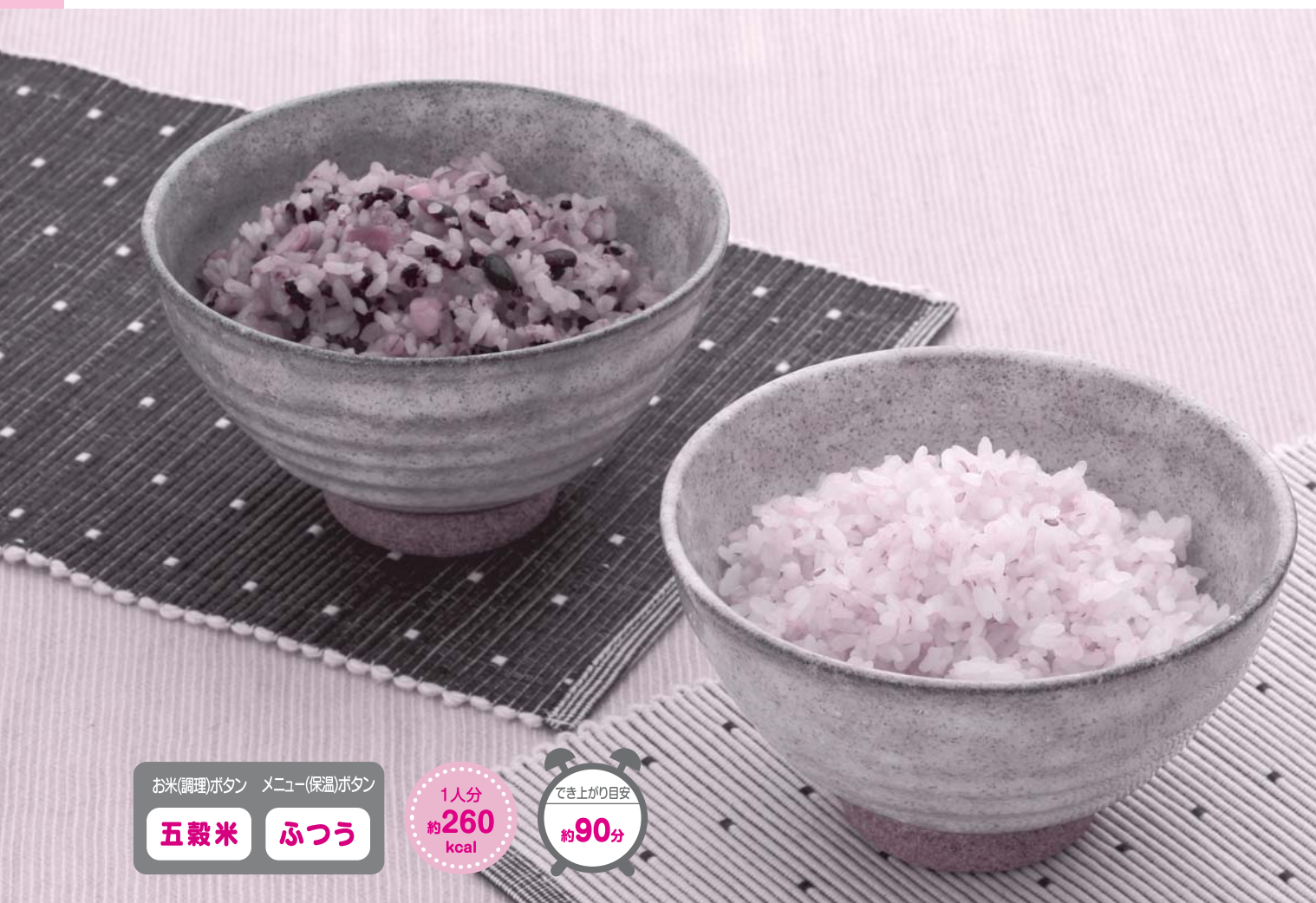


# 五穀米・玄米メニュー



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

**五穀米** **ふつう**

1人分  
約**260**  
kcal

でき上がり目安  
約**90分**



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

**五穀米** **炊込み**

1人分  
約**440**  
kcal

でき上がり目安  
約**90分**

## 五穀ごはん

### ●材料(6人分)

お米(うるち米)……………カップ2<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
五穀米(雑穀米)……………カップ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>

### ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」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(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**ふつう**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ③ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米	5.5
無洗米・発芽玄米(炊込み4まで)	5
	4
	3
	2
	1.05

### ●五穀ごはんのポイント

- ★五穀米(雑穀米)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。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

## 黒米の中華風炊き込みごはん

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ1<sup>3</sup>/<sub>4</sub>  
黒米……………カップ<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……………小さじ1  
しょうゆ・酒……………各小さじ1  
塩……………小さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
A [ 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  
B [ 干しえび(水でもどす)……………20g  
C [ 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 お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、Bを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③ 内がまに①とAとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、②とCを混ぜ合わせた具をのせます。
- ④ 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「**五穀米**」を、メニュー(保温)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、香菜を飾ります。

白米	5.5
無洗米・発芽玄米(炊込み4まで)	5
	4
	3
	2
	1.05

# きのこごはん



お米(調理ボタン) メニュー(保温ボタン)

**五穀米 炊込み**

1人分  
約**300**  
kcal

でき上がり目安  
約**90**分

## ●材料(6人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$
- 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$
- 生しいたけ(薄切り).....6枚
- マッシュルーム(半分に切る).....6個
- しめじ、まいたけ(各小房に分ける).....各100g
- 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個をとく).....200mL
- 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
- こしょう.....少々

## ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いであら合わせます。
- ② 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。
- ③ 内がまに①と②を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
- ④ 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「**五穀米**」を、メニュー(保温)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、お好みで香葉を飾ります。

白米 [3]	白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
	5.5	
	5	
	4	
	3	
	2	
1.05		



お米(調理ボタン) メニュー(保温ボタン)

**五穀米 炊込み**

1人分  
約**490**  
kcal

でき上がり目安  
約**90**分

# かやくごはん

## ●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ2
- 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{1}{3}$
- だし汁.....130mL
- 酒.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ $\frac{1}{2}$
- 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
- 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
- 酒.....小さじ1
- ごぼう(ささがきにして酢水につける).....50g
- にんじん(せん切り).....30g
- 干しいたけ(水でもどして薄切り).....1枚
- 油揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚
- こんにゃく..... $\frac{1}{3}$ 枚

## ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いであら合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
- ② ③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「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせた③と④をのせます。
- ⑤ 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「**五穀米**」を、メニュー(保温)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。

白米 [2]	白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
	5.5	
	5	
	4	
	3	
	2	
1.05		

お米(調理ボタン) メニュー(保温ボタン)

**五穀米 炊込み**

1人分  
約**400**  
kcal

でき上がり目安  
約**85**分



# えびピラフ

## ●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$
- 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$
- 大きめのむきえび.....300g
- 玉ねぎ(みじん切り).....小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)
- バター.....20g
- 塩・こしょう.....各少々
- スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
- 塩.....小さじ $\frac{2}{3}$

## ●作りかた

- ① お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いであら合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ③ 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。
- ④ 内がまに①のお米と②を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に③をのせます。
- ⑤ 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「**五穀米**」を、メニュー(保温)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。

白米 [3]	白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
	5.5	
	5	
	4	
	3	
	2	
1.05		

# いろいろな調理メニュー

お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

玄米 炊込み

1人分  
約460  
kcal

でき上がり目安  
約90分



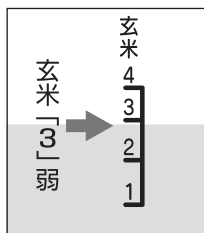
## ひじき入り玄米ごはん

### ●材料(4人分)

- 玄米……………カップ3
- 油揚げ……………2枚
- A ひじき(水でもどす)……………20g
- にんじん(せん切り)……………60g
- 酒……………大さじ2
- B しょうゆ……………大さじ1½
- 塩……………小さじ1

### ●作りかた

- ① 油揚げは熱湯で油抜きしてから、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、③を入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にAをのせます。
- ④ 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「玄米」を、メニュー(保温)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。



## ロールキャベツ

### ●材料(4人分)

- キャベツ……………8枚
- 合びき肉……………200g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………¼個(約50g)
- A 牛乳……………大さじ3
- パン粉……………30g
- 卵……………¼個
- ナツメグ、塩・こしょう……………各少々
- スープ(固形スープ½個をとく)……………300mL
- トマトケチャップ……………カップ¼
- B しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ⅓
- こしょう……………少々
- 玉ねぎ(薄切り)……………50g

### ●作りかた

- ① キャベツは熱湯で1~2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気を切ります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
- ② ボウルにAと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
- ④ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べBを加えます。
- ⑤ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ⑥ でき上がったら器に盛ります。

お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理 煮込み

1人分  
約260  
kcal

でき上がり目安  
約40分



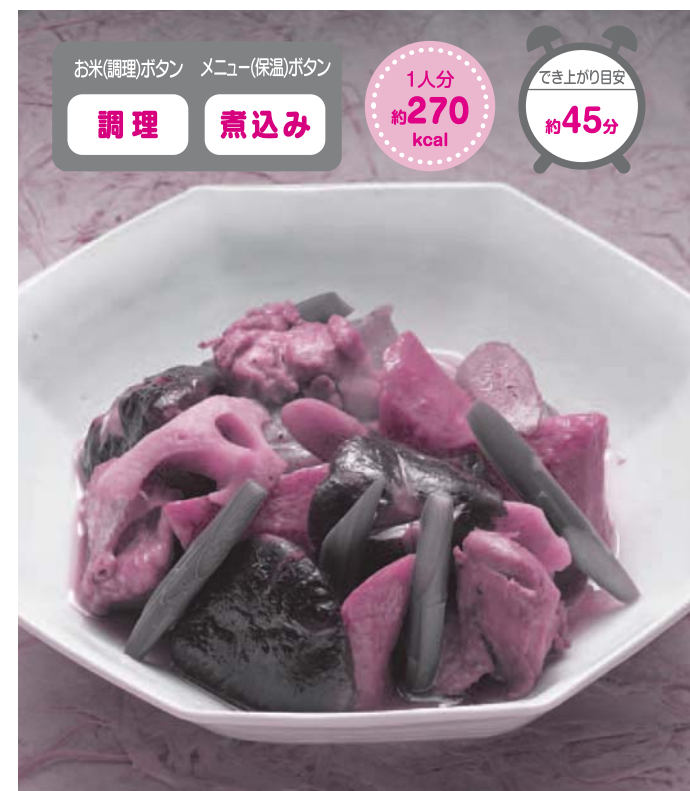
## 筑前煮

お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理 煮込み

1人分  
約270  
kcal

でき上がり目安  
約45分



### ●材料(4人分)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……………200g
- にんじん(乱切り)……………100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける)……………150g
- A れんこん(乱切り、酢水につける)……………100g
- 干しいたけ(もどしいしづきを取る)……………4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる)……………1枚
- だし汁……………カップ1
- 酒……………大さじ3
- B 砂糖……………大さじ4
- しょうゆ……………カップ¼
- サラダ油……………適量
- いんげん……………適量

### ●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にAを炒めます。
- ② 内がまに①と合わせたBを加えてかき混ぜます。
- ③ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- ④ でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

## ポトフ



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン  
調理 煮込み  
1人分 約140 kcal  
でき上がり目安 約85分

### ●材料(4人分)

牛すね肉(ひと口大に切る).....250g  
玉ねぎ(1/4に切る).....1個(約200g)  
A にんじん(ひと口大の乱切り).....1本(約100g)  
じゃがいも(1/4に切る).....大1個(約150g)  
セロリ(葉・筋をとって5cmに切る).....小1本(約80g)  
スープ(固形スープ2個をとく).....700~750mL  
塩・こしょう.....各少々  
ローリエ.....1枚

### ●作りかた

- 1 内がまにAとスープ、ローリエを入れます。
- 2 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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60~85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。  
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

## いかめし

### ●材料(2はい分)

もち米.....カップ 1/2  
するめいか(正味250gのもの).....2はい  
しょうゆ.....小さじ1  
グリーンピース.....5g  
A 水.....カップ 1~1 1/2  
酒.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ1  
砂糖.....大さじ1  
みりん.....大さじ1  
しょうが(薄切り).....3枚

### ●作りかた

- 1 もち米は洗って1時間以上水につけておきます。  
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- 2 するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリーンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- 3 ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- 4 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 5 でき上がったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
- 6 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン  
調理 煮込み  
1はい 約350 kcal  
でき上がり目安 約40分

## 豚の角煮

### ●材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る).....500g  
しょうが(薄切り).....2かけ(30g)  
A 水.....カップ 1 1/2~2  
酒.....カップ 1/2  
しょうゆ.....カップ 1/2  
砂糖.....50g  
みりん.....大さじ1  
B 水.....カップ 4  
酒.....大さじ 2  
いんげん.....適量  
練りがらし.....適量

### ●作りかた

- 1 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)とBを加えます。
- 2 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、
- 3 お米(調理)ボタンで「調理」を、メニュー(保温)ボタン「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。  
ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- 4 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Aを加えます。
- 5 小さめの瀬戸皿をかぶせ、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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 6 でき上がったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン  
調理 煮込み  
1人分 約600 kcal  
でき上がり目安 約100分

## 肉じゃが

### ●材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る).....150g  
じゃがいも(ひと口大に切る).....300g  
A 玉ねぎ(くし形切り).....中2個(約250g)  
にんじん(小さめの乱切り).....小1本(約75g)  
干しいたけ(4つに切る).....4枚  
だし汁としいたけのつけ汁を合わせて.....250mL  
B しょうゆ.....大さじ 4  
酒、みりん.....各大さじ 1  
砂糖.....大さじ 2  
絹さや(ゆでたもの).....適量

### ●作りかた

- 1 内がまにAの材料とBを入れ全体を軽く混ぜます。
- 2 小さめの瀬戸皿をかぶせ、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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン  
調理 煮込み  
1人分 約250 kcal  
でき上がり目安 1.0Lタイプ 約30分  
でき上がり目安 1.8Lタイプ 約40分

### ●材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る).....150g  
じゃがいも(ひと口大に切る).....300g  
A 玉ねぎ(くし形切り).....中2個(約250g)  
にんじん(小さめの乱切り).....小1本(約75g)  
干しいたけ(4つに切る).....4枚  
だし汁としいたけのつけ汁を合わせて.....250mL  
B しょうゆ.....大さじ 4  
酒、みりん.....各大さじ 1  
砂糖.....大さじ 2  
絹さや(ゆでたもの).....適量

### ●作りかた

- 1 内がまにAの材料とBを入れ全体を軽く混ぜます。
- 2 小さめの瀬戸皿をかぶせ、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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分(1.8Lタイプは40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- 3 でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。

## たまご雑炊



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理 雑炊

1人分  
約130 kcal

でき上がり目安  
約12分

### ●材料(4人分)

保温中のごはん、または冷やごはん ……300g  
だし汁(水+粉末だし1袋) ……400~500mL  
とき卵 ……1個

### ●作りかた

- 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。
- 内がまの残りごはんのだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
- 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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「雑炊」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

### ❖だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

### ❖雑炊のポイント

- ★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
- ★具はごはんとは混ぜずに、ごはんの上のせてください。
- ★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。

## 手作りシュウマイ

### ●材料(15個分)

豚ひき肉 ……75g  
むきエビ ……75g  
玉ねぎ(みじん切り) ……中1個(約100g)  
干しいたけ(もどしてみじん切り) ……1枚分  
しょうが(すりおろし) ……少々  
しょうゆ ……大さじ $\frac{1}{2}$   
ごま油 ……小さじ $\frac{1}{2}$   
塩 ……少々  
片栗粉 ……大さじ1強  
シュウマイの皮 ……15枚  
クッキングシート ……30cm×30cmのもの1枚

### ●作りかた

- ボウルに①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
- 内がまに水を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。
- ③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、その上にシュウマイを15個並べます。
- 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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
- でき上がったら器に盛ります。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「1」	→ 5.5
	→ 5
	→ 4
	→ 3
	→ 2
	→ 1.05



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理 蒸し

15個分  
約450 kcal

でき上がり目安  
約20分

## 中華まんじゅうのあたため(冷凍/冷蔵)



### ●材料(1~3個)

市販の冷蔵中華まんじゅう(1個 80~100gのもの) ……1~3個

### ●作りかた

- 内がまに水を「白米」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1~2個にしてください。)
- 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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。  
・冷蔵中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20~25分にします。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「1」	→ 5.5
	→ 5
	→ 4
	→ 3
	→ 2
	→ 1.05

❖あたためのポイント ★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

## シュウマイのあたため(冷凍/冷蔵)



### ●材料(15~20個)

市販の冷凍シュウマイ ……15~20個(200~300g)

### ●作りかた

- 内がまに水を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、冷凍シュウマイを並べます。
- 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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。  
・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「1」	→ 5.5
	→ 5
	→ 4
	→ 3
	→ 2
	→ 1.05

## 蒸しとうもろこし



お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン

調理 蒸し

1本分  
約280 kcal

でき上がり目安  
約30分

### ●材料(1~2本)

生のとうもろこし ……1~2本

### ●作りかた

- とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
- 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。
- 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「調理」を、メニュー(保温)ボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を25~30分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

白米	無洗米・発芽玄米 (炊込み4まで)
白米「2」	→ 5.5
	→ 5
	→ 4
	→ 3
	→ 2
	→ 1.05

### ❖蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。