

料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

もくじ

すしめし
うなぎの混ぜごはん
雑穀ごはん
玄米
豆ごはん
お赤飯

山菜おこわ
青菜がゆ
鶏がゆ

春におすすめ

たけのこごはん
ほたてとグリーンアスパラガスごはん
手まり寿司

秋におすすめ

まつたけごはん
さつまいもごはん
牛ごぼうごはん

夏におすすめ

あさりごはん
たこごはん
れんこんごはん

冬におすすめ

大根ごはん
七草がゆ
サムゲタン風おかゆ

- 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)

- 料理集では1合を1人前として材料、カロリーを表示しています。

- 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



警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれがあります

- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯メニュー以外の用途には使わない

- ・ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
(赤飯は、ささがきを別にゆでてから調理します。
詳しくは料理集をご覧ください)
- ・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理

- ・多量の油を入れる料理
- ・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ・ジャムなど泡立つ料理
- ・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない



すしめし

- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約560kcal

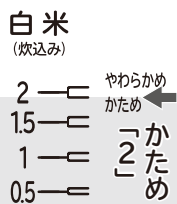
●材料 (2人分)

お米 (うるち米)カップ2
 昆布 (5cm角)2枚
 【合わせ酢】
 酢 大さじ3 $\frac{1}{2}$
 砂糖 大さじ2 $\frac{2}{3}$
 塩 大さじ $\frac{1}{2}$

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ1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3〜4カ所入れておきます。
- ②お米は研いでから、水を「白米」「かため」の水位目盛2まで加え、お米の上に①の昆布をのせます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「保温」「おかゆ」「玄米/炊込み」コースが消灯していることを確認し、炊飯ボタンを押します。
- 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。



うなぎの混ぜごはん

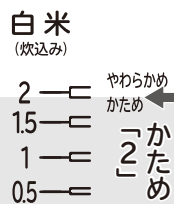
- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約890kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米)カップ2
 うなぎのかば焼き1枚
 うなぎのかば焼きのタレ60g
 みょうが1本
 大葉10枚
 いり卵卵2個分
 白ごま適量

●作りかた

- ①お米を研いでから、水を「白米」「かため」の水位目盛2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、電源ボタンを押し、「保温」「おかゆ」「玄米/炊込み」コースが消灯していることを確認し、炊飯ボタンを押します。
 - ③みょうがと大葉は千切りにします。
 - ④うなぎのかば焼きは電子レンジ等で温めて縦半分に切り、さらに1cm幅に切ります。
 - ⑤ごはんが炊き上がったら、飯台にごはんを移し、かば焼きのタレを全体にかけて、切るように混ぜます。
- ③、④、いり卵を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで白ごまをふりかけます。



雑穀ごはん

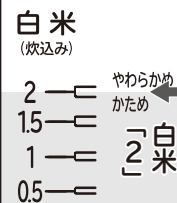
- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約590kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米)カップ2
 雑穀30g

●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛2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、電源ボタンを押し、「保温」「おかゆ」「玄米/炊込み」コースが消灯していることを確認し、炊飯ボタンを押します。
- ③炊き上がったらほぐして器に盛ります。



●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1割以下の量にしてください。
- ★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。



玄米

- コース:「玄米」
- でき上がり目安時間:約80分
- 1人分:約530kcal

●材料 (2人分)

玄米カップ1

●作りかた

- ①玄米を研いでから、水を「白米」「やわらかめ」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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**玄米/炊込み**」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- ③炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米
(炊込み)

2 — 〇 やわらかめ
1.5 — 〇 かため
1 — 〇 ← やわらかめ「1」
0.5 — 〇

●玄米のポイント

★1カップまでしか炊飯できません。



豆ごはん

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約610kcal

●材料 (2人分)

お米(うるち米)カップ2
グリーンピース100g
A { 酒50mL
塩小さじ1½

●作りかた

- ①お米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ②内がまに①とAを入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ③お米の上にグリーンピースをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**玄米/炊込み**」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ④炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米
(炊込み)

2 — 〇 やわらかめ
1.5 — 〇 かため
1 — 〇 ← 白米「2」
0.5 — 〇

●炊込みのポイント

- ★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30~40%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45~60g)
- ★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

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約590kcal

●材料 (2人分)

お米(うるち米)カップ1½
もち米カップ1½
ささげ30g
塩ひとつまみ
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、ささげとゆで汁に分けて冷めます。
- 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2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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**玄米/炊込み**」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- 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。

おこわ
2 — 〇 ← おこわ「2」
1.5 — 〇
1 — 〇

●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(200mL)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(200mL)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

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約610kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ1
 もち米 カップ1
 山菜ミックス (水煮) 100g
 油揚げ 1/2枚
 ① { 酒 大さじ1 1/2
 しょうゆ 大さじ2/3
 塩 ひとつまみ
 砂糖 大さじ2/3
 白ごま 少々

●作りかた

- ①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。
- 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①を入れ、水を「おこわ」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①の油揚げと山菜をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**玄米/炊込み**」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がった後、器に盛り、白ごまをふりかけます。

おこわ
2—
1.5—
1—

おこわ
2—



青菜がゆ

- コース:「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約65分
- 1人分:約130kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ1 1/2
 大根の葉またはお好みの青菜 10g
 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0.5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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**おかゆ**」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- ③大根の葉またはお好みの青菜はサツ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。

おかゆ
0.5—

おかゆ
0.5—



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。



鶏がゆ

- コース:「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約65分
- 1人分:約160kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ1 1/2
 鶏むね肉 (皮なし) 30g
 固形スープの素 1/2個
 ① { 長ねぎの葉 少々
 しょうがの皮 少々
 ② { 酒 大さじ1 1/2
 しょうゆ 小さじ1 1/2
 塩 ひとつまみ
 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300mL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、冷ましておきます。
- 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0.5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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**おかゆ**」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- 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
0.5—

おかゆ
0.5—

●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。

春におすすめ



たけのこごはん

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約630kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ2
 たけのこ (ゆでてあるもの) 100g
 油揚げ 1/2枚
 だし汁 300mL
 酒 大さじ1
 ①しょうゆ 大さじ1 1/2
 みりん 大さじ1
 塩 小さじ1 1/2
 木の芽 適量

●作りかた

- ①たけのこは穂先は薄切りにし、根元は2mm 幅のいちょう切りにします。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切ります。
- ③お米は研いでから、ざるにあげ、水気を切ります。
- ④内がまに③と①を入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に①と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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**玄米/炊込み**」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、木の芽を飾ります。

白米
(炊込み)
 2 — やわらかめ
 1.5 — かため
 1 — 白米
 0.5 —



ほたてとグリーンアスパラガスごはん

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約630kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ2
 ほたて貝柱 3個
 グリーンアスパラガス 2本
 だし汁 300mL
 ①しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 バター 10g

●作りかた

- ①ほたては6等分に切ります。
グリーンアスパラガスは5mm 幅に切ります。
- 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と①を入れ、水を「白米」「かため」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①とバターをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「**玄米/炊込み**」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛ります。

白米
(炊込み)
 2 — やわらかめ
 1.5 — かため
 1 — 2
 0.5 — かため

春におすすめ



手まり寿司

- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約730kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) …………… カップ2
昆布 (5cm角) …………… 2枚

【合わせ酢】

酢 …………… 大さじ3 1/2
砂糖 …………… 大さじ2 2/3
塩 …………… 大さじ1 1/2

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ1にするなどお好みで調節してください。

【サーモン 2個分】

サーモン(刺身) …………… 2切れ
レモン(飾り用・いちょう切り) …………… 2枚

【ほたてといくら 2個分】

ほたて(刺身) …………… 2枚
いくら(しょうゆ漬け) …………… 5g
大葉 …………… 2枚

【鯛 2個分】

鯛(刺身) …………… 2切れ
細ねぎ(飾り用) …………… 1/2本

【甘海老 2個分】

甘海老(刺身用) …………… 4尾
きゅうり …………… 2cm
マヨネーズ …………… 適量

【まぐろ 2個分】

まぐろ(刺身) …………… 2切れ
細ねぎ(飾り用) …………… 1/2本

【茶巾風 2個分】

薄焼き卵(直径10cm) …………… 2枚
桜でんぶ(飾り用) …………… 適量

【生ハム 2個分】

生ハム …………… 2枚
アボカド(飾り用・スライス) …………… 2枚
クリームチーズ(室温に戻す) …………… 適量

TS204M

●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3〜4カ所入れておきます。

②お米は研いでから、水を「白米」「かため」の水位目盛2まで加え、お米の上に①の昆布をのせます。

③炊飯器に内釜をセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「保温」「おかゆ」「玄米/炊込み」コースが消灯していることを確認し、炊飯ボタンを押します。

④炊き上がった後、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで上げます。【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。

⑤ごはんを14等分にして、ラップに包んで丸くします。

【サーモン 2個】

⑥ラップの上にサーモン1切れをおき、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。

⑧ラップをはずして器に盛り、レモンを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

【ほたてといくら 2個】

⑥ラップの上にほたて1枚、大葉1枚の順におき、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。

⑧ラップをはずして器に盛り、いくらを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

【鯛 2個】

⑥ラップの上に鯛1切れをおき、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。

⑧ラップをはずして器に盛り、3〜5cmの長さで切った細ねぎを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

白米

(炊込み)

2 — 〇 やわらかめ
1.5 — 〇 かため
1 — 〇 か
0.5 — 〇 2 た
め

【甘海老 2個】

⑥ラップの上に尾をはずした甘海老2尾を円を描くようにおき、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。

⑧ラップをはずして器に盛り、中央にマヨネーズを少量絞って、その上にみじん切りにしたきゅうりを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

【まぐろ 2個】

⑥ラップの上にまぐろ1切れをのせ、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。

⑧ラップをはずして器に盛り、小口切りにした細ねぎを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

【茶巾風 2個】

⑥ラップの上に薄焼き卵をのせ、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整え、5から10分ほどおいておきます。

⑧ラップをはずして器に盛り、桜でんぶを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

【生ハム 2個】

⑥ラップの上に生ハムを広げてのせ、その上に⑤をのせます。

⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整え、5〜10分ほどおいておきます。

⑧ラップをはずして器に盛り、クリームチーズをのせます。その上に、レモン汁(分量外)をかけたアボカドを飾ります。

同様に、もう1個作ります。

●手まり寿司のポイント

★刺身が厚い場合は、薄くスライスしてください。

★その他、お好みの具材でお楽しみください。

A white ceramic bowl filled with a rice-based dish. The rice is light-colored and appears to be mixed with small pieces of orange carrot and green onions. Several whole clams are scattered on top of the rice. The bowl is set on a dark, textured surface.



A black bowl filled with white rice, topped with pieces of salmon, mushrooms, and a garnish of green onions.

●材料 (2人分)

●作りかた

昆布だしのとりかた

まつたけの下処理

A close-up photograph of a dark-colored bowl filled with white rice. The rice is topped with several bright yellow, cubed pieces of food, likely pickled radish or mango, and is garnished with black sesame seeds. The bowl is placed on a light-colored, textured placemat.

●材料 (2人分)

●作りかた

白米
(炊込み)

2 — ㄣ

1.5 — ㄣ

1 — ㄣ

0.5 — ㄣ

やわらかめ
かため

「2」白米

A white bowl filled with rice, topped with sliced meat, shredded carrots, and a garnish of green onions. The bowl is set against a red and white checkered background.

●材料 (2人分)

●作りかた

白米
(炊込み)

2 —  やわらかめ
1.5 —  かため ←
1 —  2 白米
0.5 — 

冬におすすめ



大根ごはん

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約590kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ2
 大根 80g
 大根の葉 30g
 帆立貝柱の水煮 50g
 昆布 (5cm角) 1枚
 酒 大さじ1
 いくら (しょうゆ漬け) 適量

●作りかた

- ①お米を研いであら、ざるにあげ、水気をきります。
- ②大根はいちょう切りにします。帆立貝柱の水煮は適当な大きさにほぐします。
- ③大根の葉は粗みじん切りにし、塩少々 (分量外) をふりかけ、しばらくおいて水気をよく絞ります。
- ④内がまに①と酒を加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に昆布と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、電源ボタンを押し、コース (保温) ボタンを押し、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がった後、昆布を取り除き、③を加えて全体をさっくりと混ぜ、器に盛り、お好みでいくらをのせます。

白米
(炊込み)

2 — 〆 やわらかめ
 1.5 — 〆 かため
 1 — 〆 白米
 0.5 — 〆 〆



七草がゆ

- コース:「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約65分
- 1人分:約160kcal

●材料 (2人分)

お米 (うるち米) カップ $\frac{1}{2}$
 七草 100~150g
 (セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを合わせて)
 塩 少々

●作りかた

- ①お米を研いであら、水を「おかゆ」の水位目盛0.5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、電源ボタンを押し、コース (保温) ボタンを押し、「おかゆ」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- ③七草はサッとゆでて水気をきり、細かく刻んでおきます。
- 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。

おかゆ
0.5 — ← おかゆ
0.5



警告

七草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。



サムゲタン風おかゆ

- コース:「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約65分
- 1人分:約340kcal

●材料 (2人分)

もち米 カップ $\frac{1}{2}$
 長ねぎ 10cm (約20g)
 鶏手羽元 2本 (約140g)
 甘栗 (むいたもの) 4粒
 { 鶏ガラスープの素 (顆粒) 小さじ1
 水 300ml
 ① { おろししょうが 小さじ1
 おろしにんにく 小さじ $\frac{1}{2}$
 ごま油 適量
 塩 適量
 ② { クコの実 (水で戻す) 適量
 白ごま 適量
 糸唐辛子 適量

●作りかた

- ①もち米は研いであら、ざるにあげ、水気をきります。
- ②長ねぎは長さを4等分に切ります。
- ③鶏手羽元は、骨に沿って2から3カ所切り込みを入れておきます。
- ④内がまに①と①を入れ、かき混ぜます。
- ⑤もち米の上に②、③、甘栗をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、コース (保温) ボタンを押し、「おかゆ」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がった後、お好みでごま油と塩を加えて軽く混ぜ、器に盛り、②を飾ります。

おかゆ
0.5 — ← おかゆ
0.5