

HITACHI

# 日立IHジャー炊飯器 取扱説明書・料理集

RZ-IHE 10形 RZ-IHF 10形  
RZ-IHE 15形 RZ-IHF 15形  
RZ-IHE 18形 RZ-IHF 18形

家庭用



## もくじ

### ●ご使用前にご覧ください

安全のため必ずお守りください	2
各部のなまえ	4
時計の合わせかた	5

### ●ごはんの炊きかたのページ

ごはんの炊きかた/	
白米・炊込み・おこわ	6
タイマーの使いかた	8
白米のかたさ・すしめし	
白米少量を選んで炊くとき	10
早炊き・おかゆ・玄米・分づき米を炊くとき	12
おやすみ保温で保温するとき	13

### ●扱いかたのページ

お手入れ	14
こんなときは	15
おいしく食べるひとくふう	16
炊飯容量と炊きあがるまでの時間の目安	17
仕様	17
保証とアフターサービス	18

### ●料理集

白米	19
すしめし	22
炊込み	25
おこわ	28
玄米	30
応用編	31

この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。  
お読みになったあとは保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

株式会社 日立製作所 株式会社 日立ホームテック  
〒105 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

# 安全のため必ずお守りください

●ここに示した注意事項は、危害や損害を未然に防止するために重要な内容ですので、必ず守ってください。

## ⚠ 警告

人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。

## ⚠ 注意

人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容。

### 絵表示の例

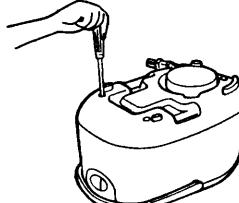
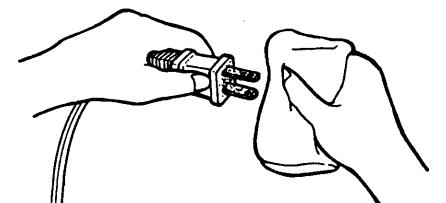


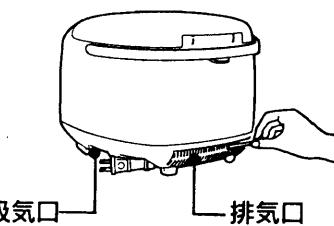
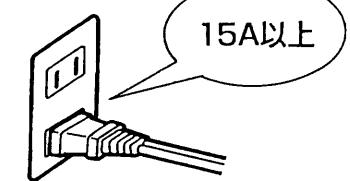
●記号は、「禁止」(しないでください)を示します。

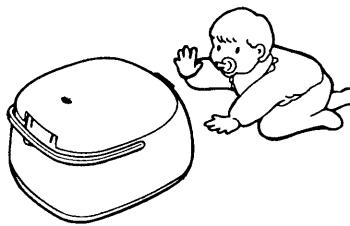
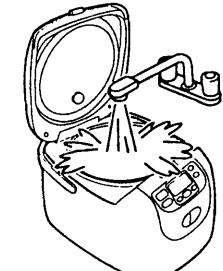


●記号は、「強制」(必ずしてください)を示します。

## ⚠ 警告

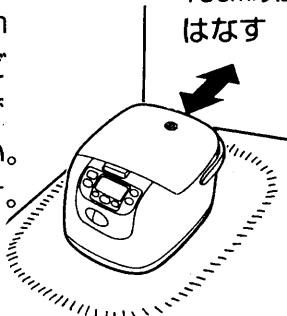
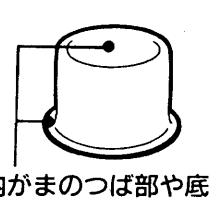
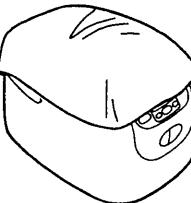
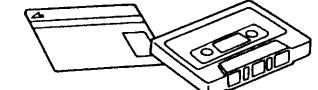
<p>改造はしない 修理技術者以外は、絶対に分解したり修理をおこなわない 火災・感電・けがの原因 修理はお買い上げの販売店または日立家電品のお客様ご相談窓口にご相談ください</p> 	<p>プラグの刃や刃の取付部分にほこりが付着している場合はよく拭く 火災の原因</p> 
---	--

<p>吸排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない 感電や異常動作によるけがの原因</p> 	<p>定格15A以上のコンセントを単独で使用する 他の器具と併用すると分岐コンセント部の異常発熱による発火の原因</p> 
--	--

<p>子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところで使用しない 感電・やけど・けがの原因</p> 	<p>水につけたり、水をかけたりしない 感電・ショートの原因</p> 
--	--

## ⚠ 注意

<p>プラグを抜くときは、コードを持たずに必ずプラグ部分を持って引き抜く 感電・ショート・発火の原因</p> 	<p>専用の内がま以外は使用しない 過熱・異常動作の原因</p> 
<p>コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない 感電・ショート・発火の原因</p> 	<p>不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない 火災の原因</p> 
<p>水のかかるところや、火気の近くでは使用しない 感電・漏電の原因</p> 	<p>使用時以外は、プラグをコンセントから抜く 絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因</p> 
<p>コードを傷つけたり、破損させたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをせたり、はさみ込んだりしない 感電・火災の原因</p> 	<p>心臓用のベースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたっては、医師とよくご相談ください 本製品の動作がベースメーカーに影響を与えることがあるため</p>
<p>交流100V以外の電源は使用しない 感電・火災の原因</p> 	<p>コードを巻き取るときは、プラグを持っておこなう コードがあたってけがの原因</p>
	<p>蒸気口に手を触れない やけどの原因 特に乳幼児には触れさせない</p> 

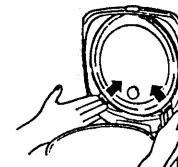
<p>●吸・排気口をふさぐような場所(壁から10cm以内、じゅうたんやビニール袋などの上)で使用しないでください。 故障の原因になります。</p> 	<p>●異物がついたまま使わないでください。 故障やうまく炊けない原因になります。</p> 
<p>●ふきんをかけて使わないでください。 変色・変形・故障の原因になります。</p> 	<p>●磁気に弱いものを近づけないでください。 キャッシュカード・自動改札用定期券・カセットテープなどの記憶が消える恐れがあります。 またテレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の雑音の原因となる恐れがあります。</p> 

# 各部のなまえ

## ふたパッキン

(はずせます)

ふたパッキンのはずしかた



## 蒸気口パッキン

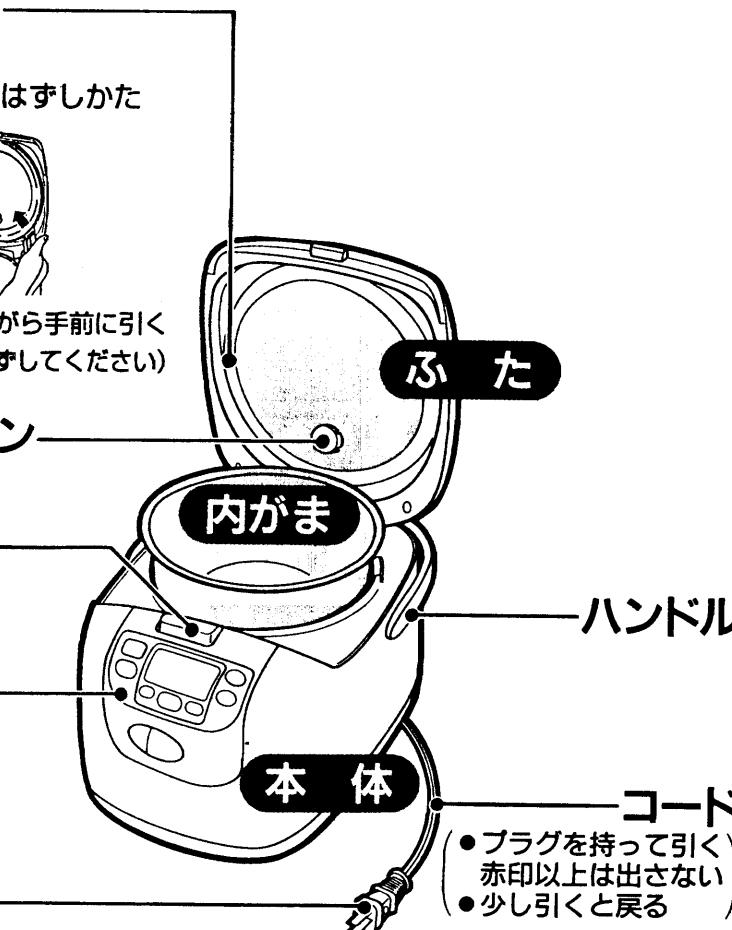
(はずして洗えます)

## フックボタン

(押すとふたが開く)

## 操作部

## プラグ



## 操作 部

### 表示部

### 切/保温キー

(保温ランプ)

### おやすみ保温キー

(おやすみ保温ランプ)

### メニューキー

●メニューを選ぶときに押す

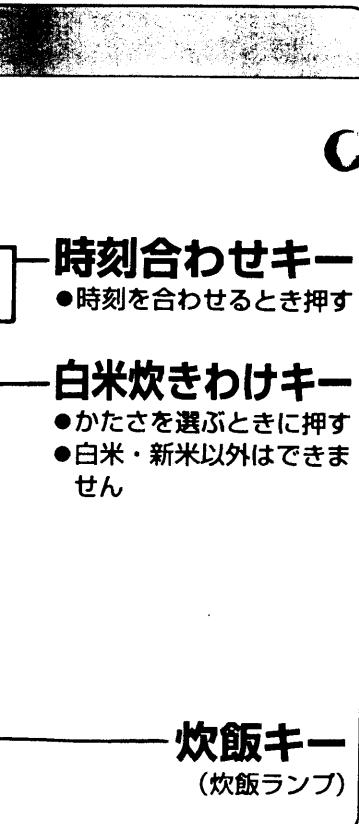
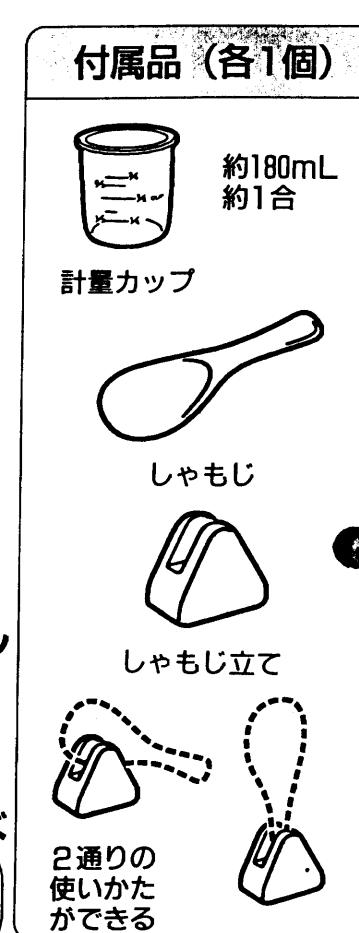
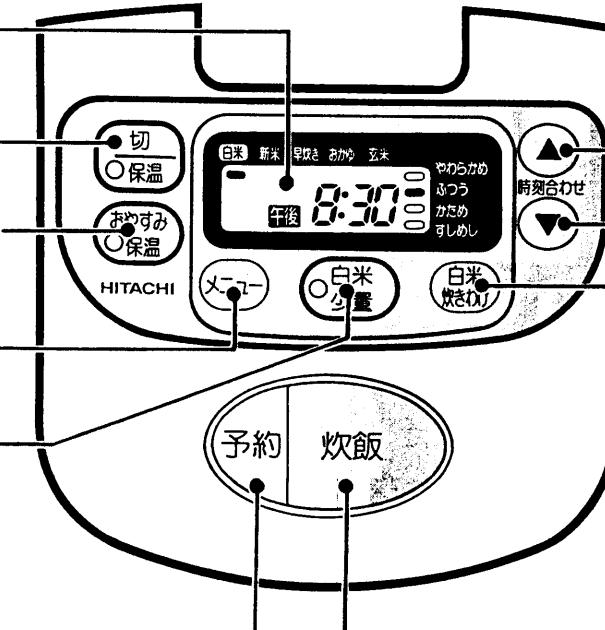
### 白米少量キー

(白米少量ランプ)

●白米少量モードを選ぶときに押す  
●白米・新米以外はできません

### 予約キー

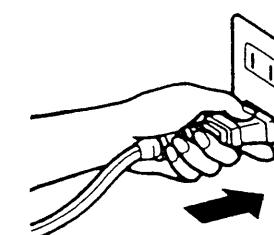
(予約ランプ)



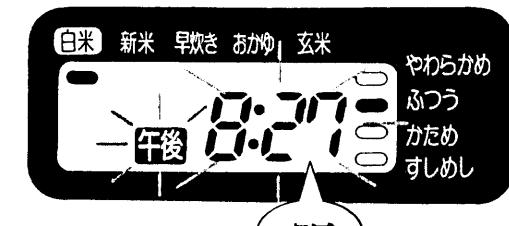
# 時計の合わせかた

●時計合わせは、予約・炊飯・保温の動作中にはできません。

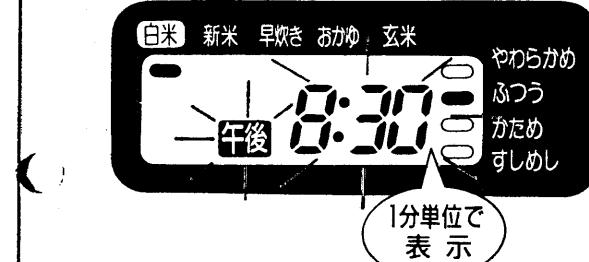
## 1 プラグを差し込む



## 2 ▲又は▼を押し、時刻が点滅したら手を離す



## 3 再び▲又は▼を押す



この炊飯器には……

プラグを抜いたままでも時計を動かし、予約時刻を記憶し続ける長寿命リチウム電池が入っています。プラグを差し込んでいる時は、電池が消耗しません。

電池が消耗していくと……

予約時刻の記憶がなくなり、時刻が消えた表示となります。再びプラグを差し込み、時刻を合わせると、プラグを差し込んでいる間だけ使えますが、早めに電池の交換をご依頼ください。

電池の交換は……

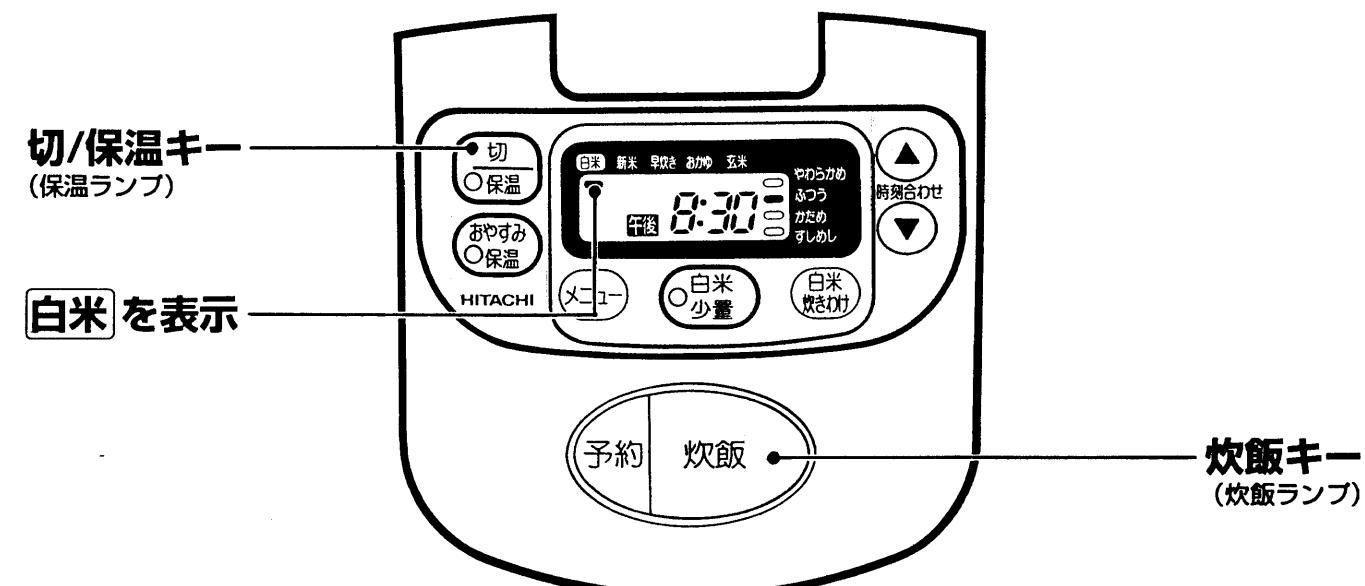
電池は専用部品ですので、お買い求めの販売店にご依頼ください。

電池を取り換いたら、時計を合わせる……

予約時刻は、午前6:00と午後6:00の時刻に戻ります。

時計は工場出荷時から動いていますが、室温により1カ月に約120秒遅れことがあります。遅れているときは、例を参考にして合わせてください。

# ごはんの炊きかた/白米・炊込み・おこわ

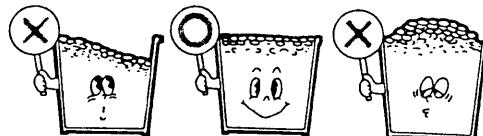


例 白米の場合 (3カップのお米を炊くとき)

## 1 お米をはかって洗う

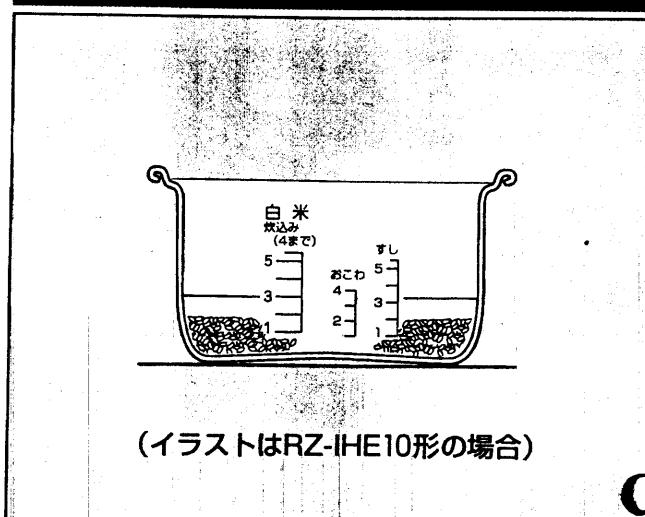


- 付属の計量カップでお米を3杯はかる。
- たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨て、水がきれいになるまで手早く洗う。  
(洗米が不十分なときは、強めのおこげができます)



- 胚芽米・炊込み・おこわは白米の最大炊飯量まで炊けません。炊飯容量は17ページを参照してください。

## 2 内がまをセットする



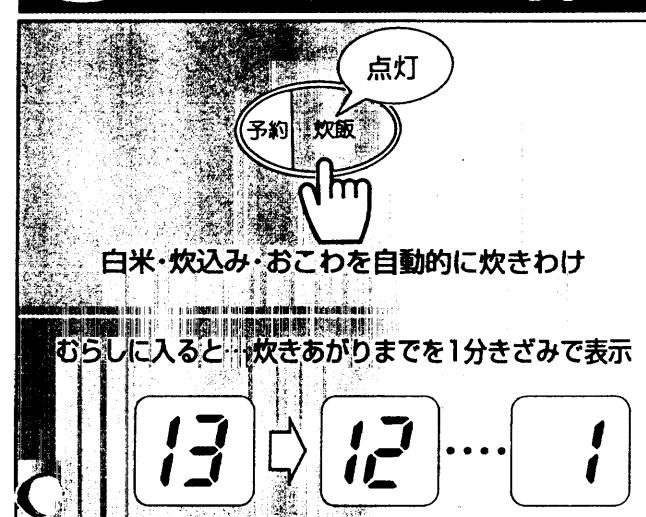
- 平らなところで、白米「3」の水位目盛りまで水を入れ、お米を水平にならして、内がまを本体にセットする。

- 泡立て器などを使わないで必ず手で洗ってください。
- すりきり1杯が約180mL (約1合) です。

- 内がまのまわり、底の水気をふきとってください。
- 蒸気口パッキンがついているか確かめてください。
- ふたパッキンがめくれていたら全周の溝に入れてください。

- ふたは「カチッ」と音がするまで確実に閉めてください。
- 内がまが入っていないとブザーが鳴り、炊飯・保温に入りません。

## 3 炊飯キーを押す



- むらしに入ると、炊きあがりまでを1分きざみで表示
- できるだけ早く (30分以内) ごはんをほぐす。
- ごはんは全体をよくほぐさないとべとついたり固まつたりします。

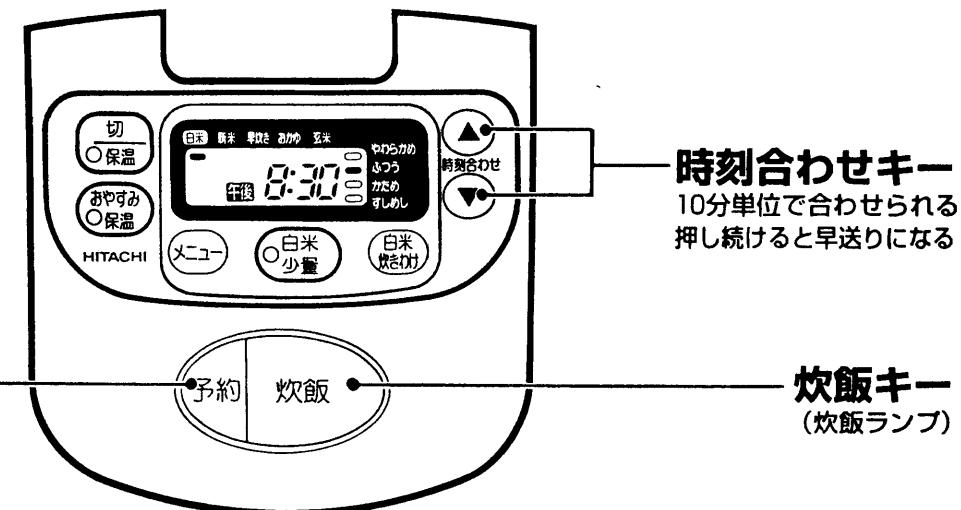
## 4 ごはんをほぐす



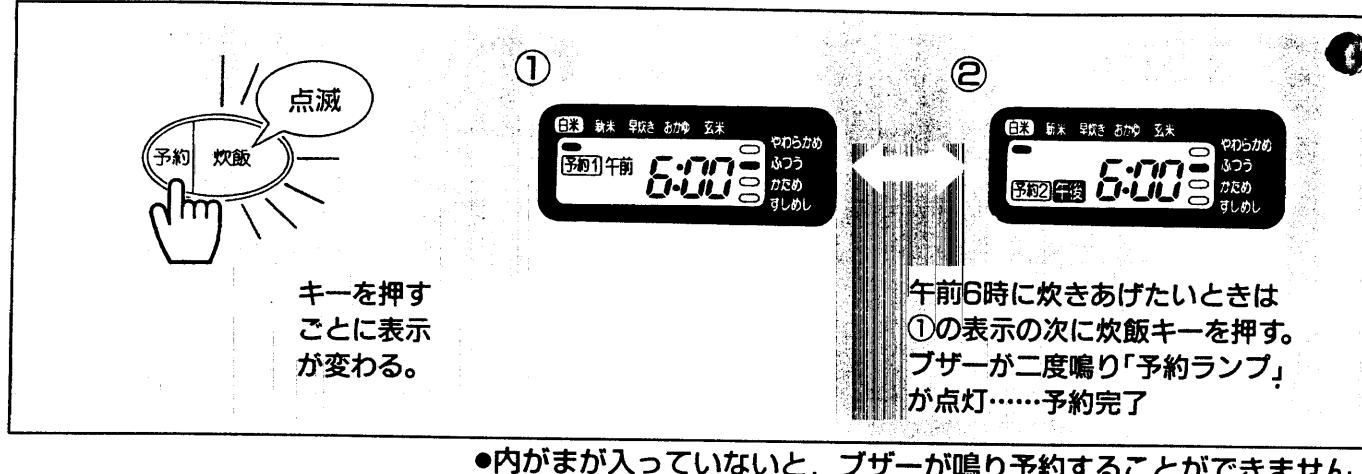
- できるだけ早く (30分以内) ごはんをほぐす。
- ごはんは全体をよくほぐさないとべとついたり固まつたりします。
- 使用後は「切/保温」キーを押してプラグを抜く。
- 保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン・内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐため故障ではありません。
- 炊きあがったごはんの中央部がややくぼんで見えることがあります。これはIH加熱の特徴である内がま自体が発熱して、ごはんをつつみ込んで炊きあげるためです。

# タイマーの使いかた

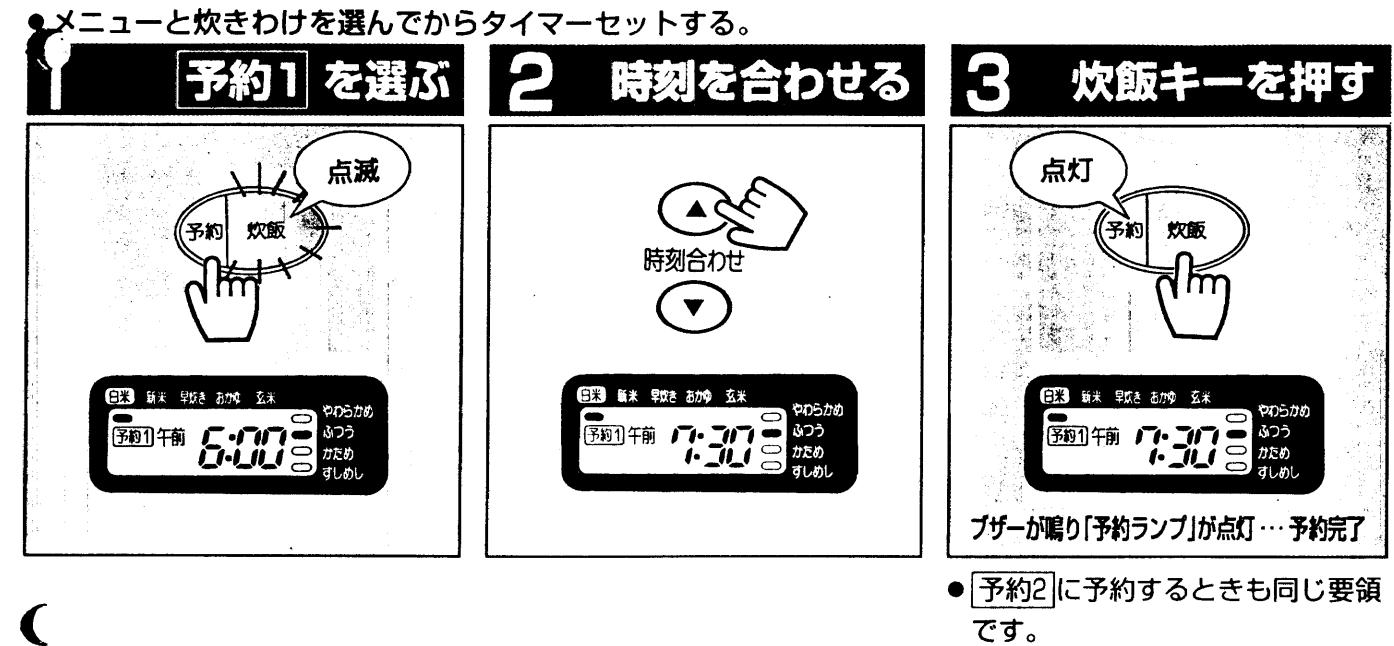
「食べたい時刻」を予約するタイマーです。



初めてお使いになるときは……あらかじめ2通りの予約時刻が記憶されています。



食べたい時刻を予約して炊く 例 予約1 午前 6:00を予約する場合



## 予約できない時間 (すぐに炊飯を始める)

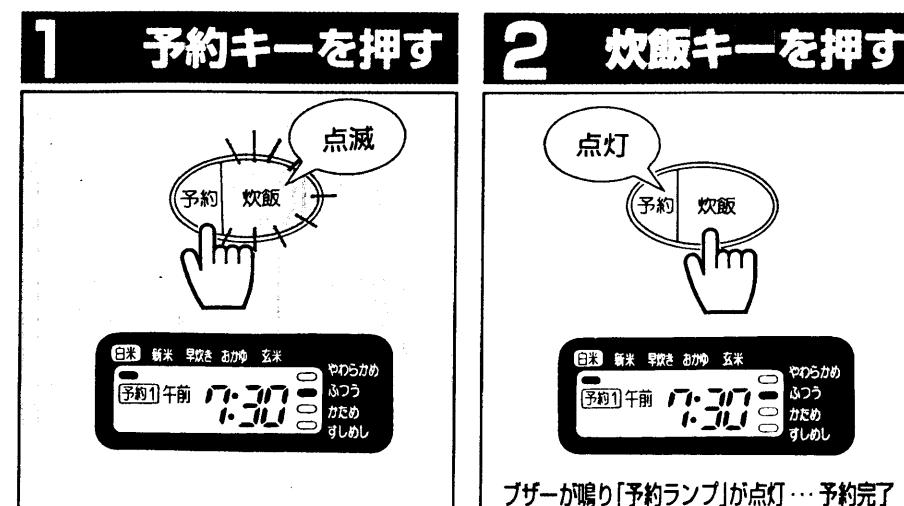
白米	やわらかめ	60分以内
	ふつう	52分以内
	かため	47分以内
	すしめし	1時間以内
新米	やわらかめ	58分以内
	ふつう	50分以内
	かため	45分以内
	すしめし	57分以内
早炊き	やわらかめ	40分以内
おかゆ	やわらかめ	1時間20分以内
玄米	やわらかめ	1時間30分以内

- タイマー予約は、12時間以内を目標にしてください。最長24時間までですが、長時間お米を水に浸しておくと、ごはんが変質することがありますのでご注意ください。

- 水温、室温、電圧、炊飯量、水加減などにより、炊きあがりは予約した時間より多少早くなったり、遅くなったりすることがあります。

- 予約の使えないメニュー  
具や調味料の入るもの、炊込み、おこわ、具がゆ、胚芽米は具がいたんだり、調味料が沈殿してうまく炊けません。

## 一度記憶させた予約時刻で炊く

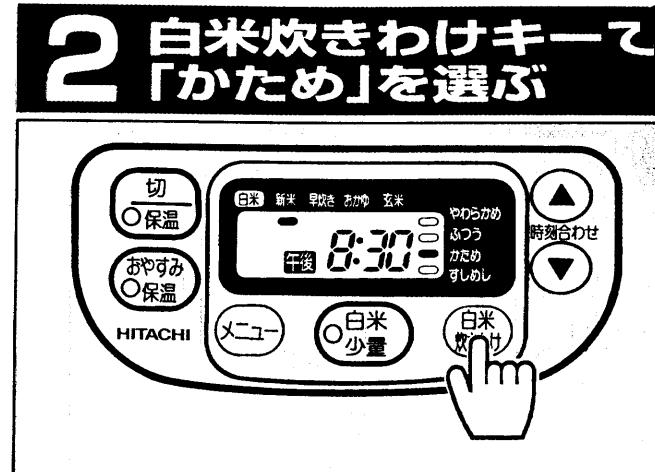


# 白米のかたさ・すしめし 白米少量を選んで炊くとき

例 新米メニューで、白米炊きわけ「かため」、モードは「少量」を選んで炊く場合



- 炊きたいメニューの下に(●)が表示しているか確認してください。

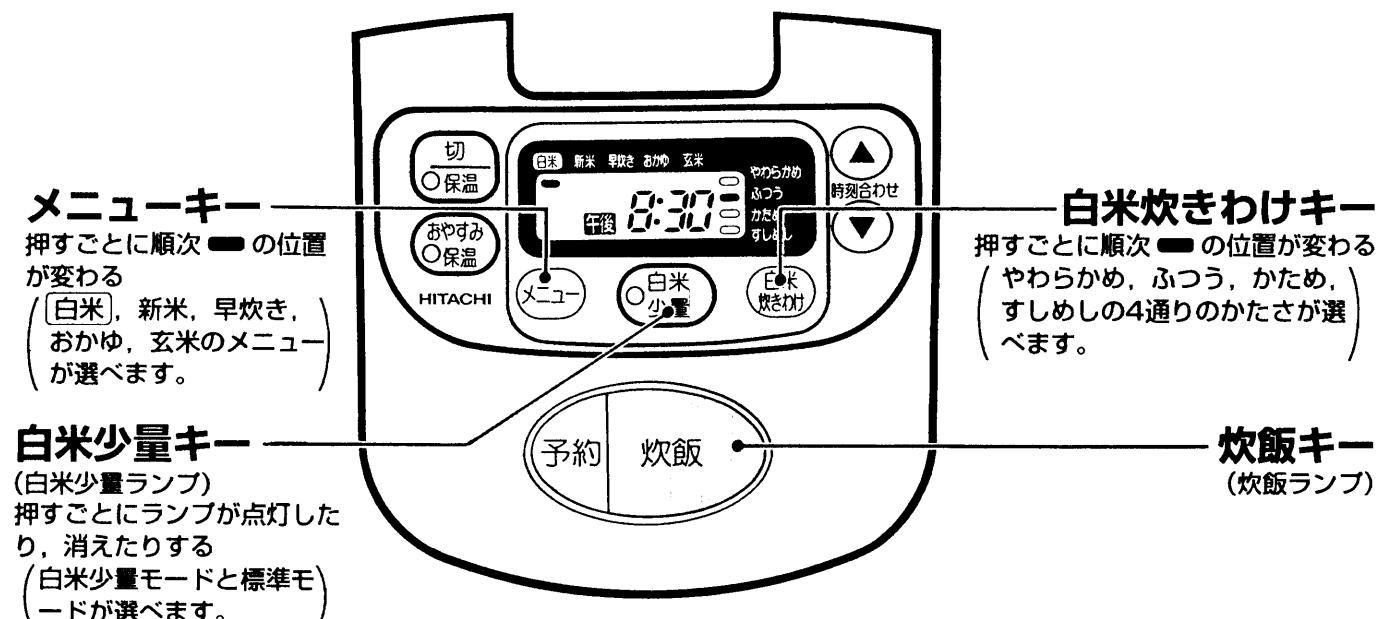
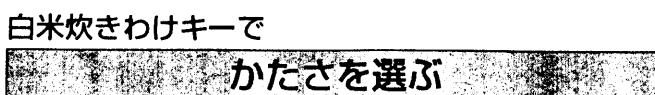


- 炊きたいかたさの位置に(●)が表示しているか確認してください。
- 一度かたさを選んで炊くと、次回もそのかたさを記憶しています。
- 「すしめし」を選んだ場合は、次回「ふつう」に戻ります。
- 白米炊きわけで、好みのかたさにならないときは、水加減を調整してください。

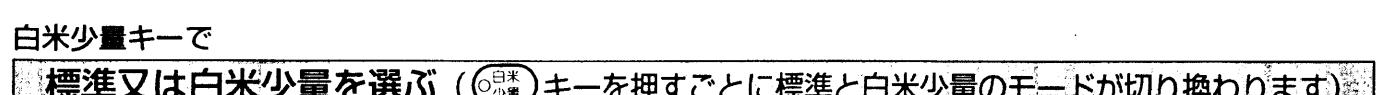
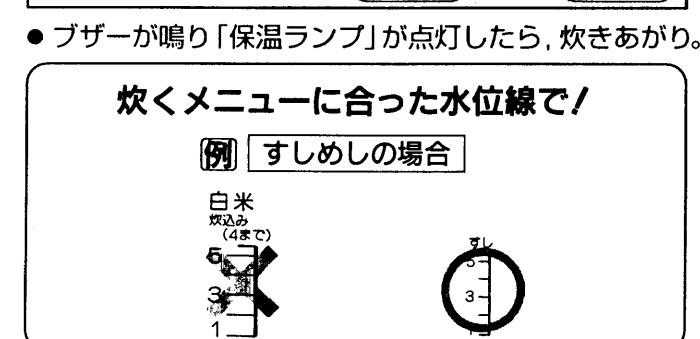
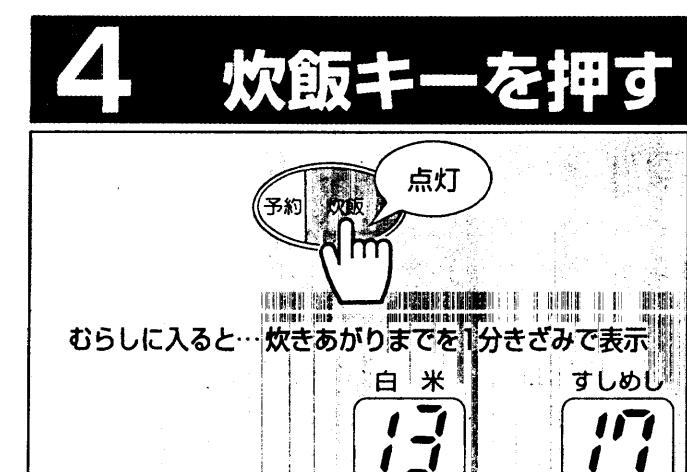


- 白米メニュー：新米の時期を過ぎてもふっくら炊きあげます。  
(年明け～新米ができるまで)

- 新米メニュー：新米の水っぽさをおさえしゃっきり炊きあげます。  
(新米ができるから～年末まで)



- 白米少量ランプの点灯を確認してください。
- 白米少量モードを選ぶと、次回もそのモードを記憶しています。
- 白米少量モードでも、炊きあがるまでの時間は標準モードとほぼ同じです。



- 標準モードです。主に中量～満量を炊くご家庭や炊く量が一定でないご家庭に向くモードです。

白米少量モード選択の目安	
	白米少量モード
RZ-IHE10形 RZ-IHF10形	1～2カップ
RZ-IHE15形 RZ-IHF15形	2～3カップ
RZ-IHE18形 RZ-IHF18形	2～3カップ

# 早炊き・おかゆ・玄米・分づき米を炊くとき おやすみ保温で保温するとき



**分づき米とは**  
白米（精白米）と玄米の間の精米度合のお米です。

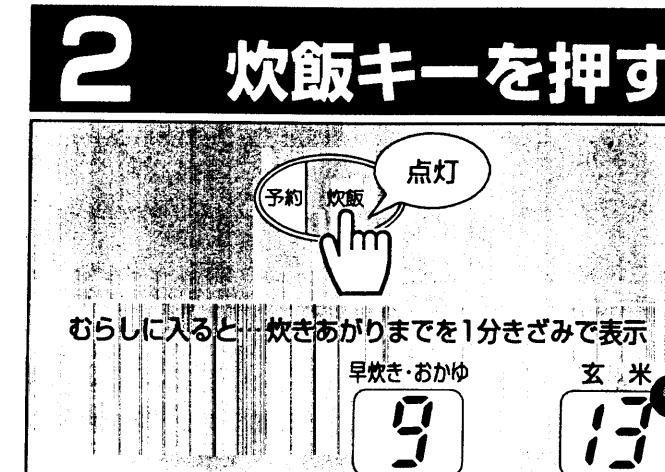
メニューキー  
炊飯キー（炊飯ランプ）



**おやすみ保温とは**  
約7時間保温の温度を下げ、ごはんの乾燥をおさえます。

おやすみ保温キー（おやすみ保温ランプ）

## 例 「早炊き」を選んで炊く場合



● ブザーが鳴り「保温ランプ」が点灯したら、炊きあがり。



おやすみ保温が終了するとランプは消えます

- 炊きたいメニューの下に(■)が表示しているか確認してください。
- 早炊きでは、白米以外は炊かないでください。
- 「早炊き」「おかゆ」「玄米」を選んだ場合、次回は [白米] に戻ります。

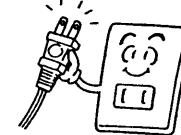
- おかゆは時間がたつとのり状になりますので、早めにお召しあがりください。
- 分づき米は、7分づき（白米に近い状態）はメニュー「白米」の炊きわけ「やわらかめ」で、5分づき・3分づき（玄米に近い状態）はメニュー「玄米」を選んで炊いてください。

- おやすみ保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン、内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐため故障ではありません。

# お手入れ

## お手入れするときは

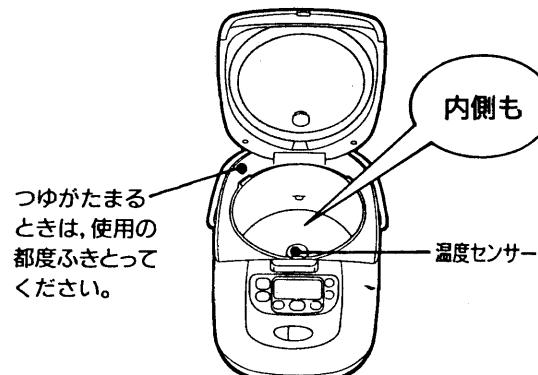
プラグを抜き、本体が冷めてからおこなう。



## 本体・ふた

固く絞ったふきんでふく。

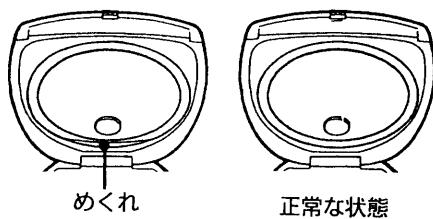
水加減の多いときや米の種類などにより乾燥したおねば(炊飯時に出るのり状のもの)がつく場合がありますので、ぬれふきんでふきとてください。遠赤外線処理をほどこしています。汚れたままお使いになると汚れが落ちにくくなります。



温度センサーにこびりつきができたら細かい紙ヤスリ(600番程度)に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふきます。

ふたパッキンにごはん粒やおねばがついたまま保温しますと、ごはんが乾燥することがありますので取り除いてください。

ふたパッキンがめくれた場合は、下図のように全周の溝に入れてください。



ふたパッキンは、右図の↑部を「パチン」と音がするまで押して、取り付けてください。

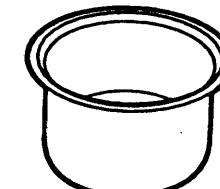


食器用洗剤をお使いください。  
ベンジン、シンナー、みがき粉、たわし類は使わない。  
(表面を傷つける原因)



## 内がま

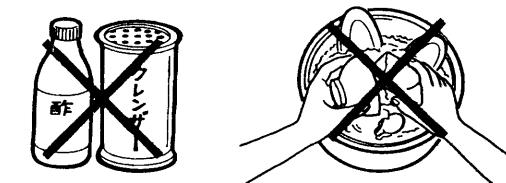
スポンジなどのやわらかいもので洗う。  
内がまの外側は、洗って水気をふきとる。さびなどがでたら、ナイロンたわしでこすり落とす。



変形するとおいしく炊けなくなることがあります。  
取り扱いはていねいに。

フッ素被膜をいためないために

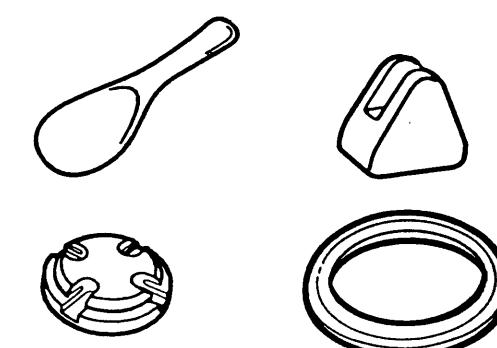
- 付属のしゃもじを使う。
- スプーンや茶わんなどを入れて洗わない。
- 酢は使わない。
- 内がまの内側はみがき粉、たわし類で洗わない。



使っているうちに、多少色むらがあらわれることがあります、ごはんの炊きあがりや衛生面には影響ありませんのでそのままお使いください。

## しゃもじ・しゃもじ立て・蒸気口パッキン・ふたパッキン

食器用洗剤とスポンジなどのやわらかいもので洗う。  
炊飯のたびお手入れを。



# こんなときは

## お調べ いただくこと

参考  
ページ

●内がまが本体に入つていらない。	●お米の量・水加減をまちがえ	●十分洗米しなかつた。	●温度がいる。セマンサの底が変形していついたり	●メニューをまちがえた。	●ごはんの量が多かったのに	●炊飯中にふたを開けた。	●停電があつた。	●延長コードの使用	●ごはんをほぐさなかつた。	●12白米えたごはん	●蒸気口パッキンをつけ忘れた。	●ふたパッキンがめくれている。	●内がまの縁にごはん粒などがついた。	●お手入れふた内側をきれいに保溫中保溫キーを押した。	●12時間以上の予約をしてごはんを炊いた。	
6-8	6-16	6-16	14	12-16	10-16	10-11	-	15	-	7-16	16	6	14	16	14	16

## キー操作できない

●かたすぎる・やわらかすぎる・炊きむらになる	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●しあわせ残る(生煮えになる)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
●におう		●													●
●おこげがキツネ色以上になる		●	●			●				●					
●ふきこぼれる	●	●	●	●		●	●	●			●	●	●	●	●
●におう		●									●	●	●	●	●
●黄変する		●	●							●	●	●	●	●	●
●かたくなる	●								●	●	●	●	●	●	●
●多量につゆがたれる								●	●						
●ふたを閉める操作が重い										●	●			●	●
●時計表示が---になった (プラグをコンセントに差し込んでいるとき)															
●炊飯するときにおいがする															

時計を合わせなおしてください。(5ページ参照)  
予約時刻も合わせなおしてください。(8・9ページ参照)

お求め後、最初に炊飯するときはにおいがする場合があります。ご使用とともになくなりますのでそのままお使いください。

停電前の動作により、再通電後の動作が異なります。

停電前の動作	再通電後の動作	注 意
炊 飯	炊飯を続ける	
保 温	保温を続ける	ごはんが冷えたときは保温しません。

他の器具で炊いたごはんを保温したいとき

プラグを差し込み<sup>保温</sup>キーを押す。約30分本体を温めてから、ごはんを入れてください。

内がまが変形・腐食したとき

お求めになった販売店などで新しくお買い求めください。

使用中に音がする

●「ブーン」と音がするのは、内部の熱を外へ逃がすためにファンが回っているためです。  
●炊飯、保温時の通電中は時々「ジー」と音がすることがありますか異常ではありません。

表示部にE1-E2を表示したとき

お求めになった販売店にご相談ください。

※以上の点をお調べいただき、その上でご不審の点がありましたら、お求めになった販売店などにご相談ください。

# おいしく食べるひとつくふう

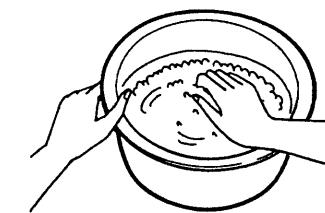
## お米は正しくはかる



計量米びつは扱いかたによってお米の量が異なることがあります。また計量表示の量が、付属の計量カップ（約1合）の量と異なる場合がありますのでよくご確認ください。

## 洗米は手早く十分に

洗米は最初の水をいち早く吸収します。又力のにおいがつかないように最初の水は手早く捨てましょう。水がきれいになるまで十分に洗いましょう。



## 水加減はお米に合わせて



●「白米」・「新米」メニューは、ふつう、やわらかめ、かため、すしめしの4通りのかたさを選べます。お好みに合わせてお選びください。

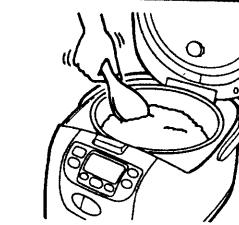
●白米の炊きわけでもお好みのかたさにならないとき、白米以外のメニューはお好みに合わせて水加減してください。内がまの水位目盛りは標準の水加減です。

お米の種類	メニュー	白米炊きわけ	水加減
軟質米	白米		
新米	新米	ふつう	
硬質米			
麦まぜ米			
胚芽米			
分づき米(7分づき)			
長粒種(輸入米)	白米	白米の目盛りどおり	
ブレンド米	やわらかめ	1カップあたり 白米の目盛りより 約30cc多め	
古米		白米の目盛りどおり	
玄米		白米の目盛りよりやや多め	
分づき米(5分・3分づき)	玄米	玄米の目盛りどおり	
	—	白米と玄米の目盛りの間でお好みに合わせて調整	

## 上手に炊きわけ

「かため」………しっかりとかみごたえのあるごはんを炊くとき。  
メニュー例(銘柄米、カレー、お茶漬、チャーハン)  
「やわらかめ」……ふっくらとやわらかめのごはんを炊くとき。  
メニュー例(胚芽米、麦ごはん、古米)  
「すしめし」……一粒、一粒ほぐれやすく、粘りを出さずに合わせ酢を混ぜることができます。

## 炊きあがったらすぐほぐす

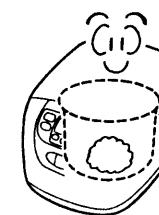


おいしいごはんに炊き上げる最後の仕上げです。底のほうからごはんをつぶさないように、大きく掘りおこすようにほぐします。余分な水蒸気が逃げ、おいしいごはんになります。炊きあがった後、そのまま保温する場合でも必ずほぐしてください。

## なぜおこげができるの?

炊きあがったごはんの余分な水分をとり、香ばしさと風味を生み出すためです。おこげが気になる方は、洗米のとき十分にお米を洗い、米又力をよく落としてから炊いてください。また白米以外のごはんや輸入米を炊くとおこげができやすくなります。

## おいしく保温



少量のごはん、内がま側面についてるごはんは乾燥しやすくなりますので、内がまの中央に盛るようにしてください。長時間ごはんを保温すると、ごはんが乾燥して黄変し、風味が損なわれます。

## おいしく保温するために次のことについて注意ください

- 白米だけ保温しましょう。
- 12時間以上の保温はやめましょう。
- 冷えたごはんの温め直し、ごはんのつぎたしも風味を損ないます。
- しゃもじを入れたままの保温はやめましょう。
- 内がまの縁にごはん粒をつけたまま保温するとごはんが乾燥しやすくなります。
- 輸入米(ブレンド米も含む)は、時間がたつとバサつたりにおいがきつくなります。お早めにお召し上がりください。
- ごはんを入れたままプラグを抜くのはやめましょう。

# 炊飯容量と炊きあがるまでの時間の目安(分)

## 白米・すしめし・早炊き

形名	炊飯容量 (カップ数)	白米(新米)				
		ふつう	かため	やわらかめ	すしめし	早炊き
RZ-IHE10	1~5.5	42~49	35~42	47~55	51~57	26~35
RZ-IHF10						
RZ-IHE15	2~8.3					
RZ-IHF15						
RZ-IHE18	40~49	35~45	51~59	50~57	27~38	
RZ-IHF18	2~10					

## 炊込み・おこわ・胚芽米・おかゆ・玄米

形名	炊飯容量 (カップ数)	炊込み	おこわ	胚芽米 (白米やわらかめ)	全がゆ		5分がゆ 米の量	玄米 米の量
					米の量	55~85		
RZ-IHE10	1~4			53~59	0.5~2		0.5~1	
RZ-IHF10								
RZ-IHE15	2~6	41~55	45~55	1~3	55~85	0.5~1.5	55~85	65~85
RZ-IHF15				51~59				
RZ-IHE18	2~7			1~3		0.5~1.5		
RZ-IHF18								

●電圧100V・室温20°C・水温18°Cの場合。

●炊飯時間は、電圧・室温・水温・水加減・お米の種類などにより変わります。

●表中の炊飯容量(カップ数)は、それぞれの形名で炊飯できる最小と最大の容量を示します。

# 仕様

形名	RZ-IHE10 RZ-IHF10	RZ-IHE15 RZ-IHF15	RZ-IHE18 RZ-IHF18
炊飯容量	0.18L(1合)~1.0L(5.5合)	0.36L(2合)~1.5L(8.3合)	0.36L(2合)~1.8L(1升)
電源	交流100V	50/60Hz共用	
定格周波数			
消費電力	1070W	1270W	1270W
保温時(平均)	33W	40W	40W
コードの長さ		1.2m	
大きさ	幅 26.6cm 奥行 34.9cm 高さ 23.9cm	30cm 39.1cm 26.4cm	30cm 39.1cm 26.4cm
重量	約4.4kg	約5.3kg	約5.3kg

※保温時(平均)の電力は、1時間あたりの保温消費電力です。(室温20°Cの場合)

※「切」の状態での1時間あたりの消費電力は3Whです。

# 保証とアフターサービス（必ずお読みください）

## ■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。  
●保証期間はお買い上げの日から1年です。

## ■補修用性能部品の最低保有期間

IHジャー炊飯器の補修用性能部品の最低保有期間は、製造打切り後6年です。  
●この期間は通商産業省の指導によるものです。  
●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## ■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または最寄りの「ご相談窓口」（別添）にお問い合わせください。

## ■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

## ■修理を依頼されるときは **出張修理**

「こんなときは」（15ページ）を調べていただき、なお異常のあるときは、運転を中止し、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

### 愛情点検



長年ご使用のIHジャー炊飯器の点検を！

こんな症状はありませんか  
●プラグやコードが異常に熱くなる。  
●コードに傷がついていたり、触れると通電したりしなかつたりする。  
●こげくさいにおいがする。  
●炊飯中底部のファンが回っていない。  
●その他の異常・故障がある。

●IHジャー炊飯器の補修用性能部品の最低保有期間は、製造打切り後6年です。  
お願い  
故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

新商品情報・商品選択など、家電品のお質問相談を承る窓口  
0120-312111  
お質問相談センター

株式会社 日立製作所 株式会社 日立ホームテック  
〒105 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

## ●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。  
ご連絡していただきたい内容

品名	日立IHジャー炊飯器
形名	RZ-IHE10(または15か18) または RZ-IHF10(または15か18)
お買い上げ日	
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください。
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

## ●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金の仕組み

技術料 故障した製品を正常に修理するための料金です。技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。

部品代 修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

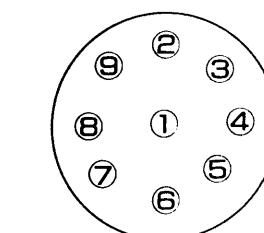
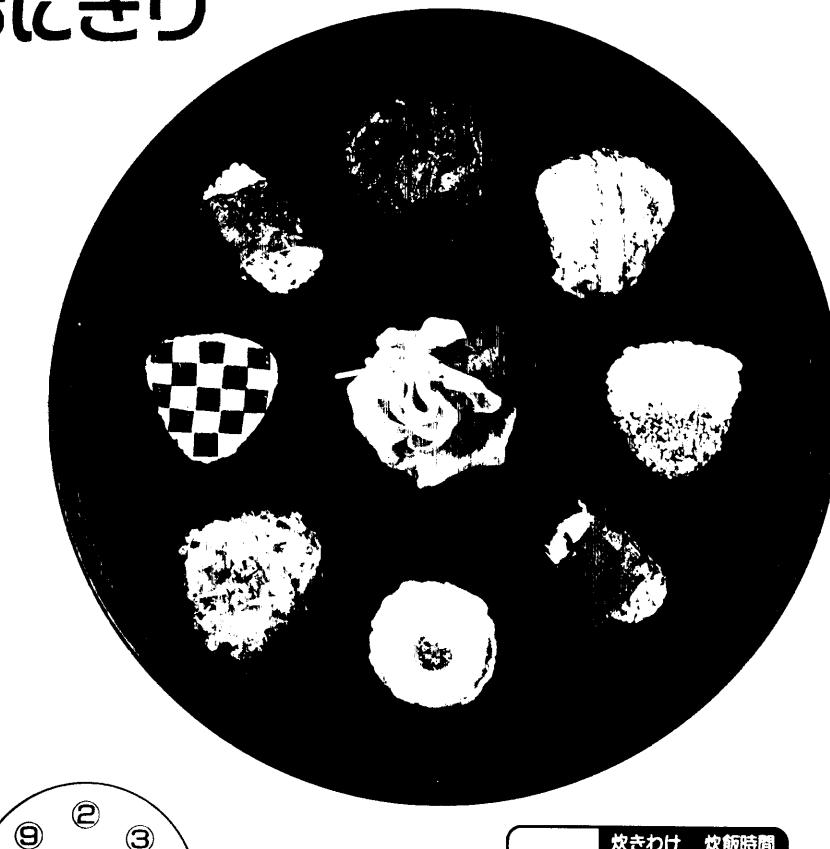
出張料 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

# 料理集

## 白米

楽しいバリエーション

### おにぎり



炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう 約45分

(4)たくあんと白ごまのおにぎり  
ごはんにたくあんのみじん切りをまぜて三角形ににぎり、白ごまをまぶす。

(5)おおば巻おにぎり  
ゆかりとじやこを混せたごはんを俵型ににぎり、おおばを巻く。

(6)めんたいとチーズの焼きおにぎり  
丸くにぎったおにぎりの片面にほぐしためんたいを塗り、とろけるスライスチーズをのせてオープンスターで焼く。

(7)梅おかかまぶしおにぎり  
梅干を芯にして三角形ににぎり、かつおぶしをまぶす。

(8)シーチキンおにぎり  
シーチキンに玉ねぎのみじん切り（同量）としょう油少々を混ぜて芯にしでにぎったおむすびにのりを巻く。

(9)スマーカーサーモン巻おにぎり  
パセリのみじん切りを混ぜたごはんを俵型ににぎり、スマーカーサーモンを巻く。

この料理集で使用しているカップは  
お米…1カップ0.18L(1合)  
その他の材料…1カップ0.2Lです。

- (1)鶏そぼろごはんおにぎり  
鶏そぼろを混せたごはんを丸くにぎり、卵1個に水ときかたくり粉（かたくり粉、水各大さじ1）を加えてといて薄く焼いた薄焼き卵で包み、サッと熱湯に通したみつばの茎で結ぶ。
- (2)牛肉巻おにぎり  
たれ（砂糖小さじ2、しょう油大さじ1、酒大さじ2）に漬けた牛薄切り肉で、ごはんにあさつきのみじん切りを混ぜて丸くにぎったおにぎりを包み、うすく油をひいたフライパンで焼く。
- (3)おぼろ包みおむすび  
塩昆布のみじん切りとじやこを混ぜたごはんを三角形ににぎり、おぼろ昆布で包む。

おなかがすいたら手軽に

## カツ丼

炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう 約45分

### 材料(4人分)

お米	カップ3	しょう油	大さじ2
豚ロース肉	4枚	砂糖	大さじ1½
卵	1個	酒	大さじ2
カツ		だし汁	1カップ
小麦粉	大さじ4	玉ねぎ	1個
パン粉	適量	卵	4個
揚げ油	適量	みつば	少々

### 作りかた

- お米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減し、キーを押す。
- カツを作る。豚肉にとき卵と小麦粉を混ぜたものとパン粉を順につけて中温の油で揚げる。色よく揚がったら食べやすい大きさに切る。
- 煮汁の材料を合わせ4等分しておく。玉ねぎはたて2等分にして薄切りし、4等分しておく。
- 炊きあがったごはんをどんぶりに盛っておく。
- 仕上げは1人分ずつ作っていく。  
小さめなフライパンまたは浅なべに煮汁を煮たて、玉ねぎを入れて少し煮て透きとおってきたら、カツを入れて煮汁をからめ、とき卵をかけて半なま状になったらどんぶりに盛ったごはんの上にのせ、みつばを散らす。



ごぼうの香りにお肉のうまいみをプラス

## 牛肉とごぼうごはん

炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう 約52分

### 材料(4人分)

お米	カップ3	しょうが汁	小さじ1
牛薄切り肉	150g	酒	大さじ3
ごぼう	70g	砂糖	大さじ2½
あさつき	適量	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1

### 作りかた

- お米を洗って白を加えて水加減します。
- 好みの硬さを選びキーを押します。
- 牛肉は1センチ幅に切り、ごぼうはささかきにして水につけ、アク抜きしてザルにあげます。
- 鍋に油を熱してごぼうを炒め、しんなりしてきたら牛肉を入れてさっと炒め、を加えて煮つめます。
- ブザーが鳴ったらを加え、軽く混ぜて器に盛り小口切りにしたあさつきを散らします。



あつあつがおいしい

## きのこのドリア

炊きわけ	炊飯時間
白米	やわらかめ 約55分

### 材料(4人分)

お米	カップ2	バター	大さじ1
しめじ	2パック	塩・こしょう	各少々
えのき		ホワイトソース	
玉ねぎ	中½個	バター, 小麦粉	各大さじ4
ベーコン	4枚	牛乳	カップ4
Ⓐ [バター	大さじ1	塩, こしょう	各少々
Ⓑ 塩	小さじ1	溶けるチーズ, バセリ	(みじん切り) 各少々

### 作りかた

- お米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減しⒶを入れます。
- 白米炊きわけを「やわらかめ」にしてキーを押します。
- しめじ、えのきは石づきをとり、しめじは手で細くさき、えのきは半分に切ります。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1センチ角に切ります。
- フライパンにバターを溶かしⒷを炒め、塩、こしょうをします。



⑤ホワイトソースはなべに小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜます。次にバターを加えて弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、塩、こしょうをします。

⑥グラタン皿にバター(分量外)を塗り、ごはんを入れて④をのせ、⑤をかけます。溶けるチーズをのせオーブンで焦げ色がつくまで約8分間焼きます。焼きあがったらバセリのみじん切りをかけます。

★残りごはんを利用してかまいません。その場合はフライパンにバターを溶かし、ごはんを炒めて塩、こしょうをします。

素朴なあじわい

## 麦とろごはん

炊きわけ	炊飯時間
白米	やわらかめ 約55分

### 材料(4人分)

お米	カップ2	だし汁	カップ½
押麦		④ しょうゆ	大さじ1
山芋	250g	みりん	小さじ1
Ⓐ だし汁		青のり	少々
Ⓑ しょうゆ			
Ⓒ みりん			

### 作りかた

- お米と押麦を混ぜて軽く洗います。
- 「白米」の水位目盛り3よりやや多め(+30cc)に水加減し、約1時間浸します。
- 白米炊きわけを「やわらかめ」にしてキーを押します。
- Ⓐを合せます。



⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくります。

④を少しずつ加えます。(好みにより加減してください)

⑥器に麦ごはんを盛りとろろ汁をかけ、青のりを散らします。

## おすしの基本

## すしめし

## 材料(4人分)

お米 カップ3

昆布 15センチ

## 合わせ酢①

酢 大さじ5

砂糖 大さじ1

塩 小さじ1

## 合わせ酢②

酢 大さじ5

砂糖 大さじ2

塩 小さじ1

## 合わせ酢は、好みにより調

節してください。魚介類を

使った江戸前のおすしは、

甘さをおさえた①の合わせ

酢で。ちらしうし、いなり

すしなどは②の合わせ酢に

してください。



## 家族みんなで

## 手巻きすし

## 材料(4人分)

まぐろ、ひらめ、甘えび、  
いくら、いかなどきゅうり、たくあん、  
かに棒、納豆、明太子、  
青じそなど

わさび、のり……各適量



## 作りかた

- ①合わせ酢①ですしめしを作ります。  
②具は食べやすいように細く切ります。

- ③のりはあふって適当な大きさに切り、すしめしをのせ、お好みの具を巻いて食べます。  
★ご家庭でお好みの具を巻いてお楽しみください。

## パーティメニューに

## 手まりずし

## 材料(4人分)

まぐろ、いか、白身魚 各80g

スモークサーモン 3枚

木の芽、わさび 各適量

## 作りかた

- ①合わせ酢①ですしめしを作ります。  
②まぐろ、いか、白身魚は薄くそぎ切りにします。  
③スモークサーモンは1枚を2等分にします。



- ④ラップにねたをおき、わさびを適量つけてすしめしをのせ、丸く形を整えます。

## ちょっと豪華に

## 五目ちらし

## 材料(4人分)

干ししいたけ 8枚

にんじん 30g

干びょう 30g

Ⓐだし汁カップ2、砂糖大さじ6、  
しょうゆ大さじ4、みりん大さじ3、  
塩少々

れんこん 80g

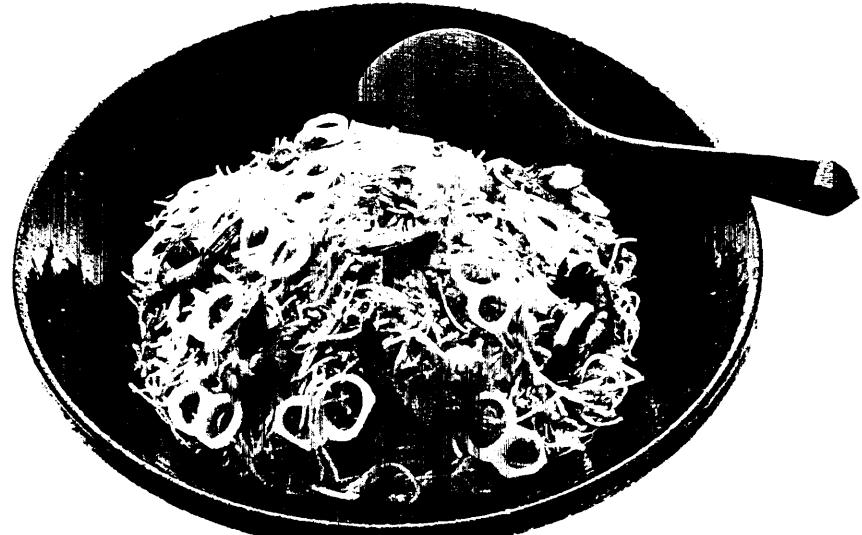
Ⓑだし汁、酢各大さじ2、  
砂糖大さじ1、塩少々

きんし卵 1個分

えび10尾、木の芽10枚、ごまださじ2、  
でんぶ、紅しょうが各少々

## 作りかた

- ①合わせ酢②ですしめしを作ります。  
②水にもどして石づきをとった干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1センチに切ります。  
③ⒶをⒷで汁がなくなるまで煮つめます。



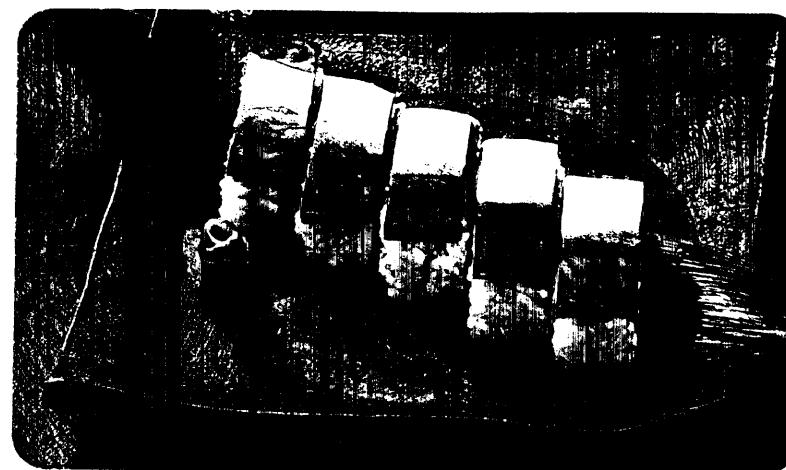
- ④れんこんは薄切りにして酢水につけてアツを抜き、軽く熱湯に通してⒷにつけておきます。  
⑤えびは背わたをとり、からをむいてゆでます。  
⑥①に⑤とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、Ⓐ、でんぶ、きんし卵、紅しょうが、木の芽を飾りつけます。

郷土の味を楽しむ

## さばの棒すし

### 材料(2本分)

お米	カップ3
さば	1尾
塩	大さじ2
Ⓐ 醋	1カップ
砂糖	大さじ1
Ⓑ 醋	大さじ4
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
Ⓒ 醋	1カップ
砂糖	大さじ1



### 作りかた

- ①さばは新鮮な生食用のものを使い、3枚におろします。毛ぬきなどで身に残った骨を抜いておきます。
- ②両面に塩をふり、盆ざるに皮を下にして置き、ラップをして5~6時間冷蔵庫でねかせます。
- ③②をバットに入れ④をかけて1時間おきます。
- ④③を盆ざるにあげ、ラップをして1晩おきます。
- ⑤のあわせ酢でしめしを作りおきます。

- ⑥④の身の厚みを半分にそぎ⑦にくぐらせます。まきの上に固く絞ったぬれぶきんをおき、半身の皮を下にしておき、そいだ部分を長方形になるように重ねます。
- ⑦⑥のすしめしの半量を⑥のさばの上にのるように形を整えてさばの上におき、まきで巻いて形を整えます。
- ⑧残りの半身も同様にして作ります。

サラダ感覚でどうぞ

## ライスサラダ

### 材料(4人分)

お米	カップ2
ニンニク	1/2個
オリーブ油	大さじ4
酢	大さじ2
Ⓐ 塩	小さじ1
イタリアンシーズニング	適量
えび	16尾
きゅうり	1本
ピーマン	1個
バセリ	適量
スイートコーン(缶詰)	小1缶
プチトマト	8個
サラダ菜	適量



### 作りかた

- ①米は洗って「すし」の水位目盛り2に水加減し、キーを押します。外米(インディカ米)を使用の場合は水加減だけ「白米」の水位目盛り2にしてください。
- ②ニンニクは薄くスライスし、オリーブ油で弱火でじっくりいためきつね色にカリカリにして取り出します。
- ③②のオリーブ油をさし、Ⓐと合わせてドレッシングを作ります。
- ④エビはゆでて皮をむき、きゅうりは5mm厚さの輪切り、ピーマンは大きめのみじん切り、バセリもみじん切りにしておきます。スイートコーンは缶汁をきっておきます。
- ⑤ごはんが炊きあがったらボールにとり、③とピーマンをあえて冷まします。
- ⑥十分冷めたら⑤に④を混ぜ、プチトマトとサラダ菜でかざり、上から②のニンニクをかけます。
- ※イタリアンシーズニング: オレガノ、マージョラム、タイム、バジル、セージ、ローズマリーの乾燥ハーブをブレンドしたもの

にしておきます。スイートコーンは缶汁をきっておきます。

- ごはんが炊きあがったらボールにとり、③とピーマンをあえて冷まします。
- 十分冷めたら⑤に④を混ぜ、プチトマトとサラダ菜でかざり、上から②のニンニクをかけます。
- ※イタリアンシーズニング: オレガノ、マージョラム、タイム、バジル、セージ、ローズマリーの乾燥ハーブをブレンドしたもの

## 料理集 炊込み

わが家人気ナンバーワン

## 五目炊込みごはん

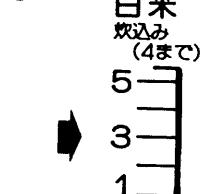


材料	お米	カップ3
	鶏もも肉	100g
	絹さや	少々
Ⓐ	干ししいたけのめどり汁	カップ1弱 (んじん…1/3本(約60g))
	糸こんにゃく	60g
Ⓑ	干ししいたけ	中3枚
	油揚げ(油抜き)	1枚
	酒	大さじ3
	塩	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1

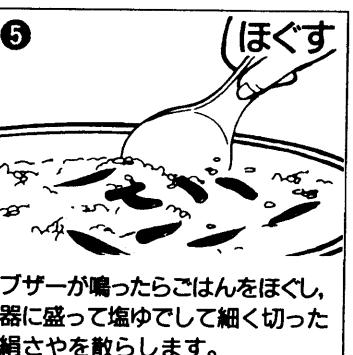
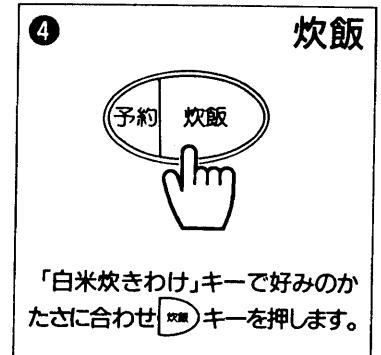
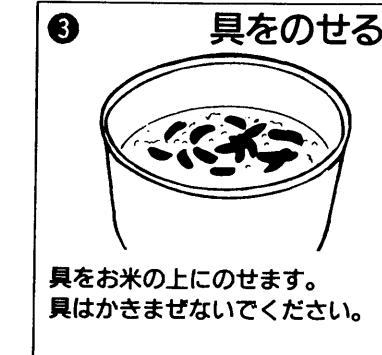
### ① 材料の下ごしらえ

干ししいたけは水でもどしてせんぎり。もも肉、んじん、油あげもせん切り。糸こんにゃくは2~3センチ長さに切ります。

### ② 水加減



洗ったお米を内がまに入れ、水で「白米」の水位目盛り3に水加減します。

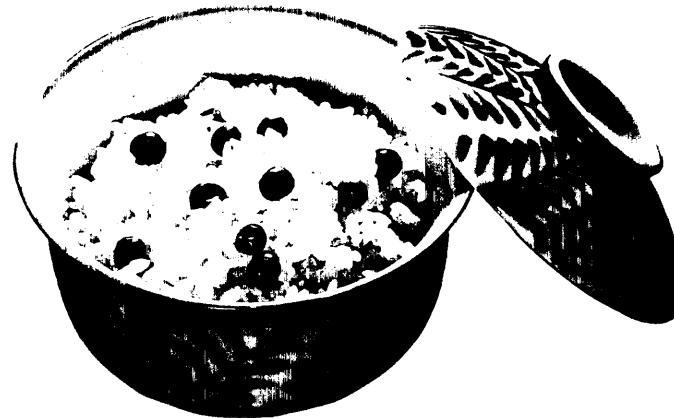


### ワンポイント

- 具の量はお米の重量の30~50%が適当です。(お米1カップ分のときの具の量は45~76g)
- とろみの強い調味料や塩分の濃い調味料を使うと炊飯が早めに終わりごはんが炊けません。
- お米と具を混ぜて炊くとうまく炊けないことがあります。
- 水加減は調味料と水で内がまの水位目盛りに合わせてください。栗、豆など水分を吸う具のときは少し多めに水加減します。
- 白米よりおこげが強くなります。
- においや変質のもとになるので、保温はしないでください。

新鮮な春の味覚

## グリンピースごはん



### 作りかた

- ①グリンピースは水で洗って水気をきり、塩小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶしておきます。
- ②お米を洗って、酒を入れ「炊込み」の水位目盛り3に水加減し、残りの塩を入れ混ぜ①をのせ キーを押します。

③ブザーが鳴ったらよくほぐし、器に盛ります。

★冷凍のグリンピースを使う場合は、サッと塩ゆでにし、調味料を加えたごはんに混ぜます。

海の香りがいっぱいの

## 洋風ほたてごはん



メニュー	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう	約45分

### 材料(4人分)

- お米 .....カップ3  
ほたて貝柱水煮缶(180g) .....1缶  
固体スープの素 .....1コ  
「白ワイン .....大さじ2  
Ⓐ 塩 .....小さじ1  
ほたて缶の缶汁  
香草(パセリ、セルフィーユ等) 少々

水加減し、 キーを押します。

- ④ほたての身は、粗くほぐしておきます。
- ⑤炊きあがったごはんに④を混ぜ、香草を散らします。

### 作りかた

- ①お米を洗って水気をります。
- ②ほたて缶を身と缶汁に分けます。
- ③お米を内がまに入れ、Ⓐと水で「白米」の水位目盛り3に

ボリュームたっぷり

## オムライス

メニュー	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう	約48分

### 材料(4人分)

- お米 .....カップ3  
玉ねぎ ..... $\frac{1}{2}$ 個  
鶏むね肉 .....150g  
バター .....大さじ $\frac{1}{2}$   
塩、こしょう .....少々  
「固体スープの素(碎く)」 .....1個  
Ⓐ 塩 .....小さじ1  
ケチャップ .....大さじ2  
卵 .....8個  
塩 .....少々  
サラダ油 .....少々  
ケチャップ .....少々



### 作りかた

- オムライス用チキンライスを作ります。
- ①玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1センチ角に切れます。
  - ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、鶏肉をいため、軽く塩、こしょうをして冷ましておきます。
  - ③お米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減し、Ⓐを入れ、軽く混ぜ合わせます。
  - ④③に冷ました②をのせ、 キーを押します。

オムライスを作ります(1人分ずつ作ってください)

- ①炊きあがったチキンライスを4等分にして、それをだ円状にまとめておきます。

- ②卵2個を割りほぐし、塩少々を加え混ぜます。
  - ③うすくサラダ油をひいてよく熱したフライパンに①を流し入れて広げます。
  - ④卵の下の方が固まって、表面がまだ生っぽい位になつたら、ぬれふきんを広げた上に卵をフライパンからすべらせておろし、チキンライスをのせて包み、ぬれふきんの上から形を整えます。
  - ⑤皿に盛り、ケチャップを少々かけます。
- ★チキンライスは、残りごはんを利用して作ってもかまいません。その場合は、上記のチキンライス用の材料をごはんといため合わせてください。

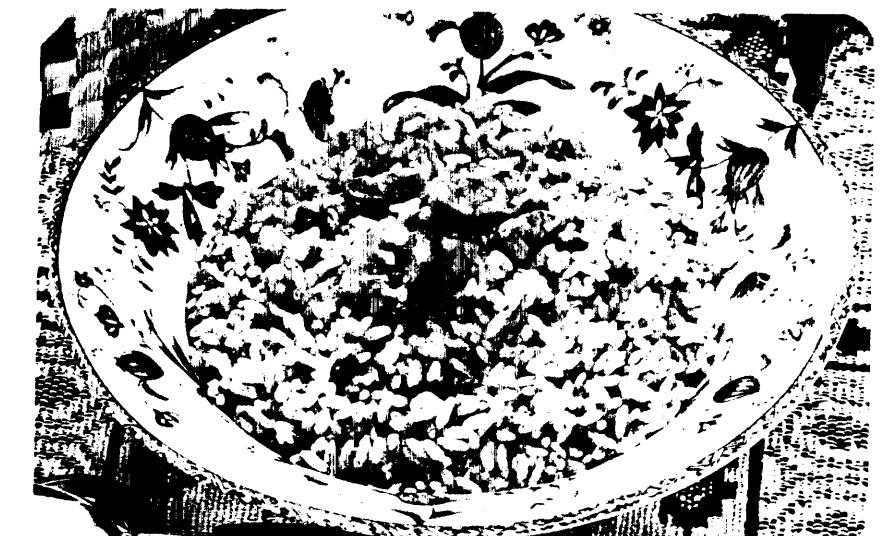
### スパイシーなおいしさ

## カレーピラフ

メニュー	炊きわけ	炊飯時間
白米	かため	約55分

### 材料(4人分)

- お米 .....カップ3  
鶏肉(もも) .....200g  
玉ねぎ ..... $\frac{1}{2}$ 個  
サラダ油(いため用) .....少々  
カレー粉 .....大さじ2  
固体スープの素 .....2個  
塩 .....小さじ1  
ホールトマト(缶汁共) 200g  
グリンピース缶 .....1缶



### 作りかた

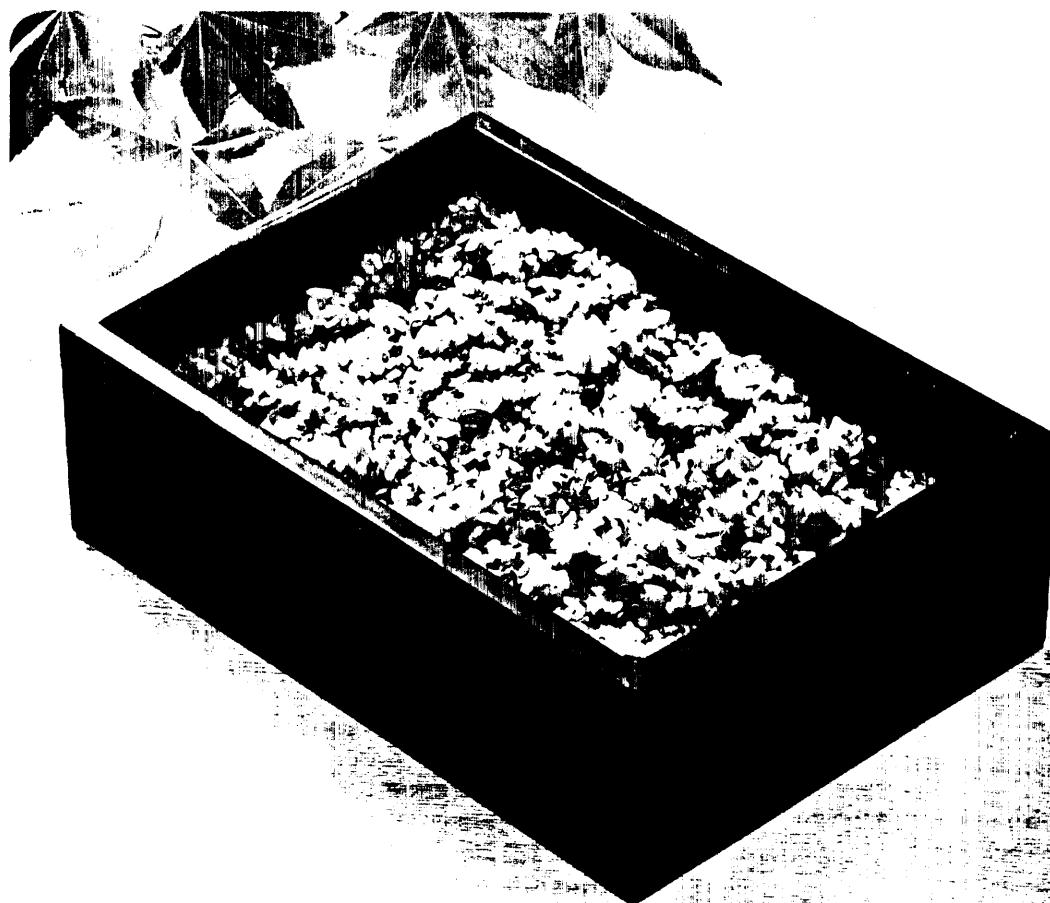
- ①鶏肉は1口大に切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②なべにサラダ油少々をひき、玉ねぎ、鶏肉、ピーマンの順にいため、カレー粉大さじ1をふって混ぜ、冷ましておきます。
- ③お米を洗い、みじん切りのホールトマト缶と水で「白米」炊きわけを「かため」にして キーを押します。

の水位目盛り3に水加減し、固体スープの素を碎いて入れ、塩とカレー粉大さじ1も入れて混ぜる。

- ④③に冷ました②を入れふたをして、メニューを「白米」炊きわけを「かため」にして キーを押します。

お祝いの日のこちそう

## 赤飯



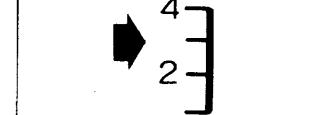
炊きわけ	炊飯時間
白米	かため
約46分	

材料(4人分)  
お米 .....カップ1  
もち米 .....カップ2  
あずき .....50g  
(塩 .....小さじ1/2)

## ① 材料の下ごしらえ

お米ともち米は1時間くらい前に洗い、ザルにあげて水きりします。  
あずきは一度ゆでこぼし、更に新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁を分けて冷まします。

## ② おこわ 水加減



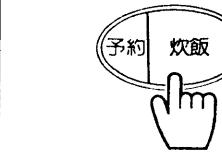
内がまに水きりしたお米、もち米を入れ、ゆで汁と水で「おこわ」の水位目盛り3に水加減し(塩を入れてかき混ぜ)ます。



## ③ あずきを入れる

あずきをお米の上にのせます。  
かき混ぜないでください。

## ④ 炊飯



白米炊きわけキー「かため」を選び、キーを押します。

## ⑤ ほぐす



ブザーが鳴ったら軽くほぐし、あずきを混ぜます。

## ワンポイント

- あずきは皮が破れないように弱火で20~30分硬めにゆでてください。
- 水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとあずきが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

さめても固くならない

## 中華風おこわ／山菜おこわ



炊きわけ	炊飯時間
白米	かため
約46分	

## 材料(4人分)

お米	カップ1	いり白ごま	大さじ2
もち米	カップ2	サラダ油	大さじ1
豚薄切り肉	75g	スープの素	1個
干ししいたけ	3枚	④ 酒	大さじ2
にんじん	50g	④ ソース	大さじ1
長ねぎ	1/2本	④ ソース	大さじ1

## 材料(4人分)

お米	カップ1	酒	大さじ2
もち米	カップ2	しょうゆ	大さじ1
山菜ミックス(水煮)	200g	塩	小さじ1/2
油揚げ	1枚	砂糖	大さじ1
		白ごま	少々

## 作りかた

- ①お米、もち米は炊く1時間くらい前に洗い、水きりします。
- ②豚肉、水でもどしたしいたけ、にんじんはせん切りにします。中華鍋に油を熱して具を炒めます。
- ③内がまに①を入れ、干ししいたけのもどし汁と④と水で「おこわ」の水位目盛り3に水加減します。
- ④くだいたスープの素を加えてかき混ぜ④をのせます。
- ⑤白米炊きわけキーで「かため」を選び、キーを押します。
- ⑥ブザーが鳴ったらねぎのみじん切り、白ごまを入れてほぐします。

## 作りかた

- ①お米ともち米は一緒に洗ってザルに上げておきます。
- ②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切っておきます。山菜は水気を切っておきます。
- ③内がまにお米と④を入れ、「おこわ」の水位目盛り3に水加減します。
- ④③の上に②を散らして、ふたをし白米炊きわけキーで「かため」を選び、キーを押します。
- ⑤炊きあがったら器に盛り、白ごまをふりかけます。

## 秋の味覚

## おはぎ

## 材料(約20個分)

お米	カップ1
もち米	カップ2
あずき	150g
あん	120g
きな粉	50g
砂糖	大さじ1/2

炊きわけ	炊飯時間
白米	かため
約46分	

## 作りかた

- ①あんを作ります。  
あずきは洗って、くず豆を取り除き、なべに入れてたっぷりの水でゆでこぼし、再びたっぷり水を入れて軟らかくなるまで煮ます。軟らかくなったら砂糖を加えてかき混ぜながら、ゆっくり煮つめ、塩を入れて、ちょうどよい硬さになる少し前に火を止めます。
- ②きな粉は、分量の砂糖とよく合わせておきます。
- ③お米ともち米は一緒に洗い、30分以上ザルに上げておきます。



- ④内がまに③を入れ、「おこわ」の水位目盛り3に水加減し、メニューキーで「白米」を選び、キーを押します。
- ⑤炊きあがったら、ボールにとり熱いうちにすりこ木で、ごはんを3分づき程度につぶします。
- ⑥⑤を20等分にして丸めます。
- ⑦①のあんを10等分して丸め、平たくして⑤を包みます。
- ⑧残りの⑤に⑦のきな粉をまぶしつけます。

## 栄養満点

## 玄米

材料(4人分)  
玄米……カップ3

## ワンポイント

- 炊く2時間くらい前に洗米し、水加減して浸しておいてください。
- 炊込むときは固い材料と合わせてください。大豆、黒

豆、あずきなどの豆類、ちりめんじゃこ、栗、根菜類と比較的固いものと炊込むと玄米とのバランスがとれ、おいしく食べられます。

## 干しあひの香りがひろがる

## 玄米の炊込みごはん

## 材料(4人分)

玄米……カップ3  
干ししいたけ……3枚  
ごぼう……70g  
ゆでたけのこ……60g  
にんじん……50g  
油揚げ(油抜き)……2枚  
干しあひ……30g  
Ⓐ [酒、しょうゆ…各大さじ2]



## 作りかた

- ①干ししいたけはカップ2の水でもどしてせん切りに、ごぼうはささがきにして水でアツ抜きします。たけのこは幅3センチの薄切りに、油抜きした油揚げは長さ3センチのせん切りに、にんじんは少し太めのせん切りにします。
- ②Ⓐをふり、約30分おいて下味をつけます。

- ③洗った玄米を①のしいたけのもどし汁と水で、「玄米」の水位目盛り3より180mL多めに水加減し、2時間浸しておきます。
- ④③に②の具、干しあひをのせメニューを「玄米」にして、Ⓑキーを押します。
- ⑤フマーが鳴ったらごはんをほぐし、器に盛ります。

## スナックとしてもどうぞ

## 春巻きライス

## 材料(4人分)

冷やごはん……茶わん2杯  
プロセスチーズ……50g  
焼きのり……2枚半  
青じそ……10枚  
Ⓐ [バセリのみじん切り…少々  
塩、こしょう…各少々  
春巻きの皮……1袋(10枚)  
小麦粉……大さじ1  
水……大さじ1  
揚げ油……適量



## 作りかた

- ①チーズは細長く、焼きのりは1/4の大きさに切ります。
- ②ごはんにⒶを入れ、軽く混せます。
- ③春巻きの皮に焼きのり(または青じそ)をのせ、その上にⒷをのせチーズを中心にしてしっかりと包み込み、水大さじ1で溶いた小麦粉でのりづけします。

④160°Cの油で③をこんがりときつね色になるまで揚げます。  
好みによりケチャップなどでどうぞ。

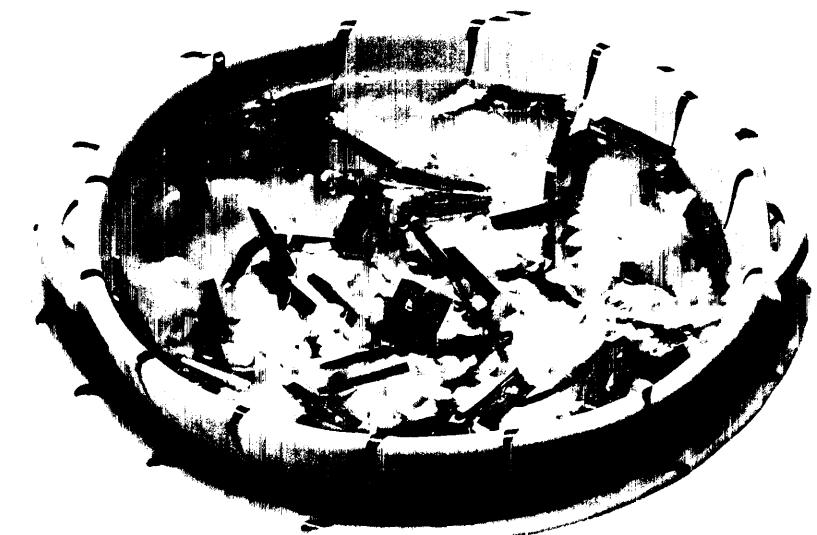
※春巻きの皮の代りにワンタン、ぎょうざの皮でもできます。

## 体が暖まる

## ニラ卵雑炊

## 材料(4人分)

冷やごはん……茶わん2杯  
ニラ……1束  
卵……3個  
Ⓐ [だし汁……カップ6  
しょうゆ、酒…各大さじ1  
塩……小さじ1



## 作りかた

- ①冷やごはんをざるに入れ、熱湯をかけてごはんの表面の粘りをとり、水気をきっておきます。
- ②ニラは長さ2センチに切り、卵は割りほぐしておきます。
- ③鍋にⒶを入れて火にかけ、煮立ってきたらニラを加えて1~2分煮ます。
- ④にとき卵を手早く回し入れ、ひと煮立ちしたら、火を止めてふたをします。