

## HOW TO USE

- 01 POT
- 02 POT + BAKE
- 03 POT + STEAM
- 04 POT + BAKE + STEAM

● POT (容器: ブラック) … 煮る  
● BAKE (容器: ホワイト) … 焼く  
● STEAM (容器: レッド) … 蒸す

It is simple, and it is easy



# MULTI *cooker*



## RECIPE BOOK

Starting exploring the culinary possibilities and the joy of making tasty dishes regardless of your experience. Be inspired by the book of recipes and the joy of cooking: measure your ingredients into the container, set the microwave to the corresponding setting, and watch as food turns into deliciousness in no time! Enjoy a healthy and satisfying dietary life every day with Multi Cooker!



電子レンジ  
専用調理器

特に明記のない場合は、フタをしての調理となります。



USE THIS!



## アクアパツツア・ バジルソース



### [材 料] 2人分

白身魚 ..... 2切れ  
塩 ..... 小さじ1/6  
こしょう ..... 少々  
あさり ..... 100g  
アスパラ ..... 40g  
パプリカ（赤・黄） ..... 各30g  
にんにく ..... 1片  
白ワイン ..... 50ml  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
バジルソース（市販のもの）... 適量

### [作り方]

- 1.白身魚は塩こしょうして15分置き、キッチンペーパーで水気をとる。
- 2.下準備したあさりはザルにあけて、流水でこすり洗いする。
- 3.アスパラは根元を2~3cm切り落とし、切り落とした部分から5cmほど皮をピーラーで剥いて、斜めに長さ4~5cmに切る。パプリカは乱切り、にんにくは薄切りにする。
- 4.「POT（容器：ブラック）」に1、2、3と白ワイン、オリーブオイルを加えて電子レンジ600Wで7分加熱する。そのまま3分置き余熱で火を通す。
- 5.器に盛り、バジルソースを添える。

**[下準備]** バットにあさりと濃度3%の塩水をひたひたに加え、アルミホイルをかぶせる。楊枝でいくつか穴を開けて冷蔵庫に一晩おき砂抜きをする。

USE THIS!



## エビの ガーリックオイル焼き



### [材 料] 2人分

殻付きエビ ..... 8尾  
にんにく ..... 1片  
塩 ..... 小さじ1/4  
オリーブオイル ..... 40ml  
バジル ..... 適量  
フランスパン ..... 適量

### [作り方]

- 1.にんにくはみじん切りにする。
- 2.「POT（容器：ブラック）」に下準備した殻付きエビと1、塩、オリーブオイルを入れて電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。殻付きエビを裏返してさらに600Wで1分加熱する。
- 3.器に盛りバジルをトッピングし、フランスパンを添える。

**[下準備]** 殻付きエビは背わたを取り、塩少々をもみこんで汚れ、臭みをとる。流水で塩を流してからキッチンペーパーで水気をとる。

USE THIS!



## トマトパスタ



### [材 料] 2人分

スパゲッティ	.....	160g
水	.....	400ml
塩	.....	小さじ1/2
<b>《ソース》</b>		
トマト	.....	100g
パプリカ（黄）	.....	80g
ズッキーニ	.....	50g
ワインナー	.....	4本
にんにく	.....	1片
オリーブオイル	.....	大さじ1
トマト缶	.....	200g
みりん	.....	大さじ1
塩	.....	小さじ1/2
バジル	.....	適量

### [作り方]

- トマトは角切り、パプリカ（黄）は乱切り、ズッキーニは半月切り、ワインナーは斜め1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- 「BAKE（容器：ホワイト）」に1、オリーブオイル、トマト缶、みりん、塩を入れる。
- 「POT（容器：ブラック）」にスパゲッティを2つに折って入れ、水、塩を加える。
- 「POT（容器：ブラック）」に「BAKE（容器：ホワイト）」を重ねて電子レンジ600Wで8分加熱する。
- スパゲッティの水を切り、「POT（容器：ブラック）」に戻す。「BAKE（容器：ホワイト）」をさらに電子レンジ600Wで5分加熱し、「POT（容器：ブラック）」に加え、さらに2分加熱する。
- 器に盛り、バジルを添える。

USE THIS!



## 蒸しハンバーグ デミグラスソース



### [材 料] 2人分

牛豚合いびき肉	.....	200g
たまねぎ	.....	60g
パン粉	.....	10g
塩	.....	小さじ1/3
こしょう	.....	少々
ナツメグ	.....	少々

**《デミグラスソース》**

デミグラスソース缶	.....	100g
赤ワイン	.....	30ml
トマト	.....	100g
しめじ	.....	50g
塩	.....	少々
こしょう	.....	少々

### [作り方]

- たまねぎはみじん切りにし、「POT（容器：ブラック）」に入れて電子レンジ600Wで1分30秒加熱し、冷ます。
- 牛豚合いびき肉に塩、こしょう、ナツメグを加えよくこねて粘りを出す。1、パン粉を加えてさらによく混ぜる。2つに分けて空気抜きをして丸め、「BAKE（容器：ホワイト）」に入れる。
- トマトは角切り、しめじは子房に分ける。
- 「POT（容器：ブラック）」に3を入れ、デミグラスソース缶、赤ワイン、塩、こしょうを加える。
- 「POT（容器：ブラック）」に「BAKE（容器：ホワイト）」を重ねて電子レンジ600Wで9分加熱する。
- ハンバーグを入れた「BAKE（容器：ホワイト）」を取り出し、フタなしの状態で「POT（容器：ブラック）」のデミグラスソースを600Wで3分加熱して煮詰める。
- 器に盛り、デミグラスソースをかける。

USE THIS!



## キー マカレー



### [材 料] 2人分

豚ひき肉	100g
トマト	200g
たまねぎ	60g
セロリ	30g
にんじん	30g
ににく	1/2片
しょうが	5g
カレールー	2片
卵	1個
こしょう	少々
イタリアンパセリ	好みで

### [作り方]

- トマトは角切りにする。たまねぎ、セロリ、にんじん、ににく、しょうがはみじん切りにする。
- 「POT(容器:ブラック)」に1と豚ひき肉を入れよく混ぜ、カレールーを加えて、電子レンジ600Wで5分加熱する。よく混ぜて3分置き余熱で火を通す。こしょうを加える。
- 器に盛り、下準備した半熟たまごを添える。

**[下準備]** 鍋に卵を入れ、卵がかぶるぐらいの水を入れて火にかける。箸で転がしながら沸騰させ、沸騰したら中火にして8分ゆでる。氷水にとって3分冷やし殻をむく。

USE THIS!



## 野菜のマスタードソース添え



### [材 料] 2人分

かぼちゃ	100g
ズッキーニ(黄、緑)	各30g
パプリカ(赤)	40g
アスパラ	40g

### 《マスタードソース》

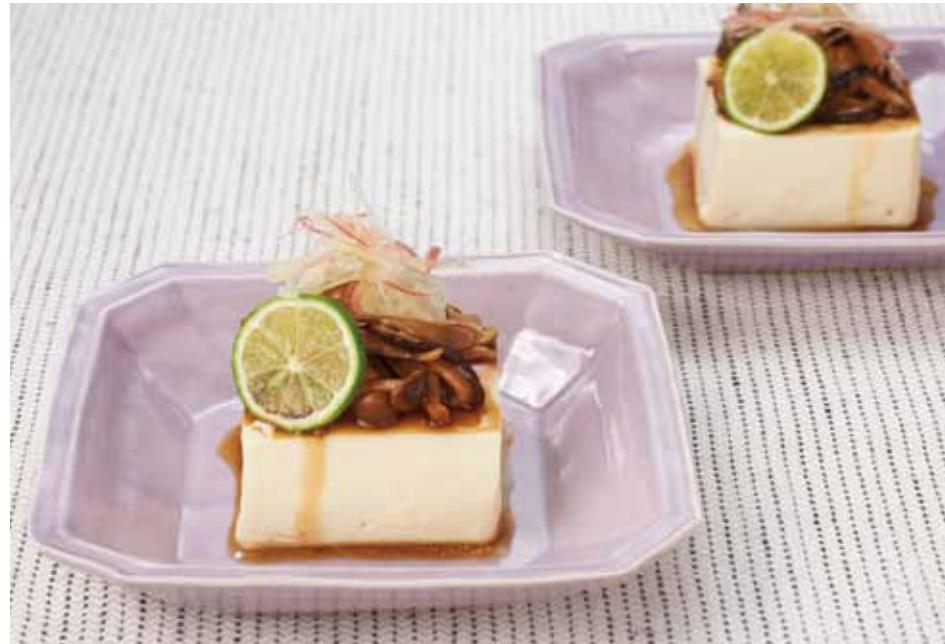
粒マスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ1
こしょう	少々

**[下準備]** 粒マスタード、はちみつ、こしょうを合わせる。(マスタードソース)

USE THIS!



## 豆腐の和風きのこソース



### [材 料] 2人分

木綿豆腐	1丁
しめじ	80g
しいたけ	40g
エリンギ	30g
おろししょうが	6g
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
みょうが	20g
すだち	1個

### [作り方]

- 1.しめじは子房に分け、しいたけは薄切り、エリンギは細切りにする。
- 2.「POT (容器: ブラック)」に1を入れ、おろししょうが、しょうゆ、酢、ごま油を加えてよくませる。
- 3.「BAKE (容器: ホワイト)」に下準備した木綿豆腐を入れる。
- 4.「POT (容器: ブラック)」に「BAKE (容器: ホワイト)」を重ねて、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 5.器に盛り、下準備したみょうがとすだちを添える。

木綿豆腐は2重にしたキッチンペーパーに包んで15分置き、濡れたキッチンペーパーをはずし、再度2重にしたキッチンペーパーに包み15分置く。  
みょうがはせん切り、すだちは輪切りにする。

USE THIS!



## 蒸し鶏の梅肉和え



### [材 料] 2人分

鶏むね肉	100g
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ねぎ (青いところ)	5cm
酒	大さじ1
水	600ml
水菜	50g
青じそ	6枚
梅肉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
白ごま	大さじ1

### [作り方]

- 1.「POT (容器: ブラック)」に下準備した鶏むね肉、ねぎ、酒、水を入れる。電子レンジ600Wで3分加熱し、裏返してさらに1分加熱する。冷めるまでそのまま置く。
- 2.水菜は長さ3cm、青じそはせん切りに切る。
- 3.1をさいて2と合わせ、梅肉、しょうゆ、白ごまで和える。

【下準備】 鶏むね肉は皮をはずし、砂糖、塩をもみ込んでラップをし、冷蔵庫で一晩置く。

USE THIS!



## トマト肉じゃが



### [材 料] 4人分

じゃがいも	200g
トマト	200g
たまねぎ	60g
いんげん	20g
豚ばら薄切り肉	100g
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	50ml

### [作り方]

- じゃがいもは一口大、トマトは乱切り、たまねぎはくし形切りにする。
- 豚ばら薄切り肉は、3cm幅に切る。
- 「POT(容器:ブラック)」に1、2、酒、砂糖、しょうゆ、水を入れて電子レンジ600Wで10分加熱する。
- 器に盛り、下準備したいんげんを散らす。

【下準備】 いんげんは塩ゆでし、長さ3cmの斜め切りにする。

USE THIS!



## 鯖の味噌煮



### [材 料] 2人分

鯖	2切れ
しょうが	10g
長ねぎ	10cm
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
味噌	15g
水	40ml
(A) 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【下準備】 片栗粉と水を合わせる。(A)

USE THIS!



# タイ風焼きそば



## [材 料] 1人分

中華蒸し麺	1玉
むきえび	80g
ピーマン（緑、黄、赤）	各30g
もやし	40g
ニラ	20g
卵	1個
ピーナッツ	10g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
酢	小さじ2
こしょう	少々
レモン	1/8切れ

## [作り方]

- 「POT（容器：ブラック）」に割ほぐした卵を入れ、フタなしの状態で電子レンジ600Wで20秒加熱し、よく混ぜる。さらに600Wで20秒加熱してよく混ぜる。もう一度600Wで10秒加熱してよく混ぜていり卵を作る。いり卵はお皿に取り出す。
- ピーマンは細切り、ニラは長さ3cmに切る。ピーナッツは粗めに砕く。
- 「POT（容器：ブラック）」に中華麺を入れてほぐし、下準備したむきえび、もやし、ピーマン、ニラ、鶏ガラスープの素、しょうゆ、オイスターソース、酢小さじ1を加えて電子レンジ600Wで5分加熱する。取り出して酢小さじ1とこしょう、いり卵を加える。
- 器に盛り、ピーナッツを散らしレモンを添える。

**[下準備]** むきえびは背わたを取り、塩少々をもみこんで汚れ、臭みをとる。流水で塩を流してからキッチンペーパーで水気をとる。

USE THIS!



# 麻婆豆腐



## [材 料] 4人分

豚ひき肉	200g
にんにく	1片
しょうが	10g
木綿豆腐	1丁(300g)
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
味噌	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1
水	60ml
(A) 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
小ねぎ	20g
ごま油	適量
ラー油	適量
糸唐辛子	好みで

## [作り方]

- にんにく、しょうがはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。下準備した木綿豆腐は大きめのさいの目切りにする。
- 「POT（容器：ブラック）」に豚ひき肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、オイスターソース、味噌、鶏ガラスープの素、コチュジャンを入れてよく混ぜる。電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 水と下準備した(A)を加えてよく混ぜ、木綿豆腐をのせてさらに600Wで2分加熱する。
- 器に盛り、小ねぎ、ごま油、ラー油をかける。

**[下準備]** 木綿豆腐は2重にしたキッチンペーパーに包み15分置き、濡れたキッチンペーパーをはずし、再度2重にしたキッチンペーパーに包み15分置く。  
(A) 片栗粉と水を合わせる。

USE THIS!



## ポトフ



### [材 料] 2人分

キャベツ	200g
じゃがいも（メーキン）	… 100g
にんじん	… 80g
小玉ねぎ	… 4個
ワインナー	… 4本
ヤングコーン水煮	… 2本
水	… 300ml
コンソメ顆粒	… 小さじ1
ローリエ	… 1枚
粒マスタード	… 適量

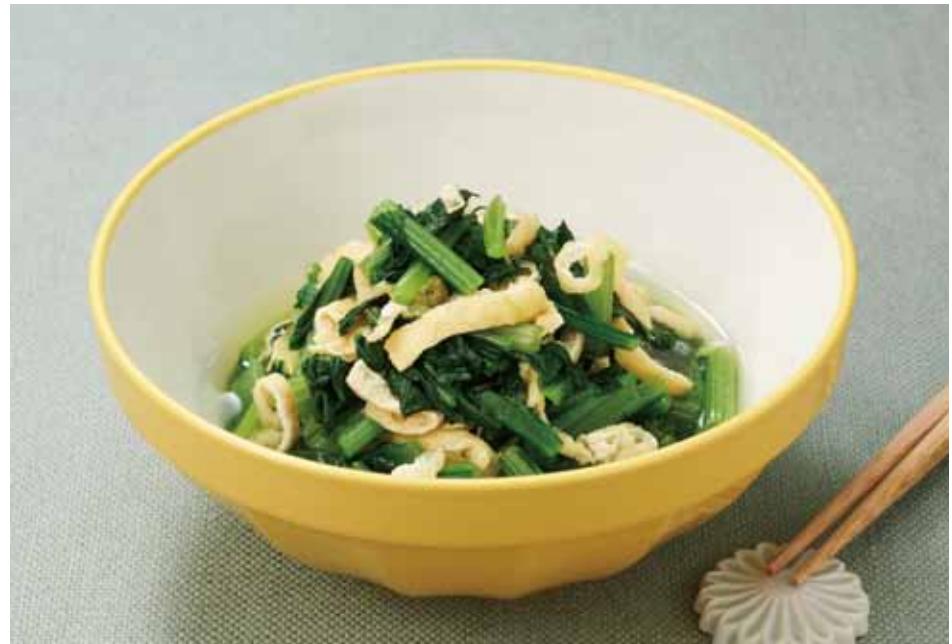
### [作り方]

1. キャベツはくし型に切り、じゃがいもとにんじんは乱切り、小玉ねぎは皮をむき、ワインナーには切り目を入れる。
2. 「POT（容器：ブラック）」に1、ヤングコーン水煮、水、コンソメ顆粒、ローリエを入れて電子レンジ600Wで10分加熱する。
3. 器に盛り、粒マスタードを添える。

USE THIS!



## 小松菜の煮浸し



### [材 料] 2人分

小松菜	… 1束
油揚げ	… 1枚
水	… 100ml
白だし	… 大さじ2
塩	… 少々

### [作り方]

1. 小松菜は長さ4~5cmに、油揚げは短冊切りにする。
2. 「POT（容器：ブラック）」に1、水、白だし、塩を入れ、電子レンジ600Wで4分加熱し、よく混ぜる。

USE THIS!



## 洋風茶碗蒸し



### [材 料] 3個分

卵	.....	2個
かにかま	.....	30g
コーン	.....	20g
いんげん	.....	5g
コーン缶の汁	.....	大さじ2
コンソメ顆粒	.....	小さじ1
水	.....	150ml
ホワイトソース缶	.....	30g

### [作り方]

- 卵を割りほぐし、下準備した(A)と合わせてザルでこす。
- それぞれの耐熱容器にかにかま10g、コーン5gずつ入れる。
- 2に1を注ぎ入れてラップをかける。
- 「POT(容器:ブラック)」にキッチンペーパーを敷き、700mlの水を入れ、3を置く。
- 電子レンジ600Wで4分加熱する。180°C向きを変えてさらに1分30秒加熱し、固まったものを取り出す。ゆるいものはさらに600Wで30秒ずつ加熱して固まったものを取り出す。
- ホワイトソース缶と取っておいた(A)を合わせ、5の上にかけて、残りのコーンと下準備したいんげんをのせる。

耐熱容器に水とコーン缶の汁、コンソメ顆粒を加えて電子レンジ600Wで30秒加熱

【下準備】 し、コンソメスープを作り、冷ましておく。(A)《※仕上げ用に大さじ1を取っておく》  
いんげんは塩ゆでし、輪切りにする。

USE THIS!



## 春雨サラダ



### [材 料] 4人分

春雨	.....	20g
水	.....	400ml
キャベツ	.....	100g
きゅうり	.....	50g
ベーコン	.....	50g
フレンチドレッシング	.....	大さじ2
レモン汁	.....	大さじ1
こしょう	.....	少々

### [作り方]

- キャベツは細めの短冊切り、きゅうりはせん切り、ベーコンは3~4mmの幅に切る。
- 「STEAM(容器:レッド)」にキャベツ、ベーコンをのせる。
- 下準備した春雨と水の入った「POT(容器:ブラック)」に「STEAM(容器:レッド)」を重ね電子レンジ600Wで3分加熱し「STEAM(容器:レッド)」をはずす。「POT(容器:ブラック)」はそのまま、さらに600Wで3分加熱し水気を切る。
- 春雨、キャベツ、ベーコン、きゅうりを合わせ、フレンチドレッシング、レモン汁、こしょうで和える。

【下準備】 「POT(容器:ブラック)」に春雨と水を入れて30分置く。

USE THIS!



## クランチチョコ



### [材 料] 各9個分

#### 《ブラッククランチチョコ》

ブラックチョコ	.....	100g
マシュマロ	.....	50g
プレーンシリアル (お好みのもの)	.....	80g
レーズン	.....	20g
《ホワイトクランチチョコ》		
ホワイトチョコ	.....	100g
マシュマロ	.....	50g
チョコシリアル (お好みのもの)	.....	80g
クランベリー	.....	20g

### [作り方]

- シリアルとレーズン(クランベリー)は合わせて混ぜる。
- 「POT(容器:ブラック)」に下準備したチョコレートとマシュマロを入れて、フタなしの状態で電子レンジ600Wで2分加熱する。**1**を加えゴムヘラで手早く混ぜて、ラップの上に取り出し、12cm×12cmの大きさに包む。
- めん棒(ラップの芯など)で平らに伸ばして、冷蔵庫で冷やす。
- 3cm×3cmの大きさにカットする。

【下準備】 チョコレートは細かく刻み、マシュマロは大きいサイズなら4等分位に切る。

USE THIS!



## 蒸しパン、りんごコンポート添え



### [材 料] 5個分

#### 《蒸しパン》

ホットケーキミックス	.....	100g
牛乳	.....	100ml
クリームチーズ	.....	50g
《コンポート》		
りんご	.....	100g
きび砂糖	.....	大さじ1
バター	.....	5g
レモン汁	.....	小さじ2
シナモン(粉末)	.....	適量
ミント	.....	適量
製菓用アルミカップ	.....	5枚

### [作り方]

- ホットケーキミックスと牛乳をよく混ぜ合わせて製菓用アルミカップに5等分する。それぞれにクリームチーズを10gずつ上に乗せる。
- 「POT(容器:ブラック)」に水を800ml入れ、「STEAM(容器:レッド)」を空の状態でのせて、電子レンジ600Wで8分加熱して水を沸騰させる。
- 「STEAM(容器:レッド)」に**1**を入れて電子レンジ600Wで8分加熱する。竹串を刺して生地がついてこなかったら加熱を終了する。
- りんごをくし型にカットし、厚さ3~4mmにスライスする。
- 「BAKE(容器:ホワイト)」に**4**ときび砂糖、バター、レモン汁を入れて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 3**に**5**を盛り付け、シナモンを振りミントを添える。

USE THIS!



# ロールキャベツの クリームシチュー



## [材 料] 4人分

牛豚合いびき肉	120g
キャベツ	4枚
たまねぎ	60g
ペーコン	4枚
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
ナツメグ	少々
《クリームシチュー》	
にんじん	150g
パプリカ（黄）	80g
ブロッコリー	60g
カリフラワー	60g
アスパラ	4本
シチュールー	1箱
ローリエ	1枚

## [作り方]

1. にんじん、パプリカは乱切り、ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、アスパラは根元を2~3cm切り落とし、切り落とした部分から5cmほど皮をビーラーで剥いて3等分に切る。
2. 牛豚合いびき肉に塩、こしょう、ナツメグを加えよくこねて粘りを出す。下準備したたまねぎを加えてさらによく混ぜる。たねを4等分し、下準備したキャベツで1つずつ包み、ペーコンを巻き、ようじでとめる。
3. 「POT(容器:ブラック)」に規定量の水(シチュールーの箱に記載)とにんじん、ローリエを入れ、電子レンジ600Wで10分加熱する。
4. 3にロールキャベツ、シチュールーを加え、「STEAM(容器:レッド)」を空の状態でのせて、電子レンジ600Wで5分加熱する。
5. 4の「STEAM(容器:レッド)」にパプリカ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラを入れて「POT(容器:ブラック)」に重ねた状態で再度、電子レンジ600Wで5分加熱する。
6. 5の蒸し野菜を「POT(容器:ブラック)」に入れる。

キャベツを1枚ずつ洗い、4枚重ねて「POT(容器:ブラック)」に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。

**[下準備]** キャベツの向きを変えてさらに600Wで2分加熱し、ザルにあけ冷ます。キャベツの芯の厚い部分をそぎとる。  
たまねぎをみじん切りにし「POT(容器:ブラック)」に入れ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱し、冷ます。

USE THIS!



# カレー



## [材 料] 4人分

牛薄切り肉 ..... 200g

赤ワイン ..... 100ml

塩 ..... 少々

こしょう ..... 少々

たまねぎ ..... 300g

にんじん ..... 150g

じゃがいも(メーケイン) ..... 150g

にんにく ..... 1片

しょうが ..... 1片

カレールー ..... 1箱

ローリエ ..... 1枚

(A)

## [作り方]

1.たまねぎはくし型切り、にんじん、じゃがいもは乱切りにする。

2.「POT(容器: ブラック)」に規定量の水(カレールーの箱に記載)と1、下準備した(A)、ローリエを入れ電子レンジ600Wで10分加熱する。

3.2にカレールーと下準備した牛薄切り肉を広げながら加え、電子レンジ600Wで5分加熱する。

4.牛薄切り肉をほぐして混ぜる。

**[下準備]** 牛薄切り肉を赤ワイン、塩、こしょうに5分程度漬け込む。  
にんにくとしょうがはすりおろす。(A)

USE THIS!



# 豚肉とキャベツの蒸しサラダ



## [材 料] 4人分

豚しゃぶしゃぶ肉 ..... 200g

酒 ..... 50ml

塩 ..... 少々

こしょう ..... 少々

キャベツ ..... 200g

ミニトマト ..... 100g

三つ葉 ..... 30g

みょうが ..... 3個

## 《ドレッシング》

しょうゆ ..... 大さじ2

純米酢 ..... 大さじ1

砂糖 ..... 大さじ1/2

ごま油 ..... 大さじ1/2

## [作り方]

1. キャベツは1~2cm幅の短冊切りにする。

2. 「POT(容器: ブラック)」にキャベツを入れ、その上に下準備した豚しゃぶしゃぶ肉を広げながら均等に重ねて電子レンジ600Wで3分加熱する。冷めるまでそのまま置く。

3. ミニトマトは縦4等分、三つ葉は3cm長さ、みょうがは縦半分に切り千切りにする。

4. 2をさいて3と合わせ、下準備したドレッシングで和える。

**[下準備]** 豚しゃぶしゃぶ肉を酒、塩、こしょうに5分程度漬け込む。  
 しょうゆ、純米酢、砂糖、ごま油を合わせる。(ドレッシング)