

## ヨーグルトアレンジ

### ヨーグルト白玉

#### 【材料】2人分

- プレーンヨーグルト …… 30g
- 白玉粉 …… 30g
- お湯 …… 適量
- プレーンヨーグルト …… 100g
- カルピス(原液) …… 大さじ3
- レモン汁 …… 小さじ1
- お好みのフルーツ… お好みの量

#### 【作り方】

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、なめらかになったら10等分に丸め、沸騰したお湯で2分程度茹でる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 器に湯切りした①、②を入れてお好みのフルーツを盛る。



### ヨーグルトサラダ

#### 【材料】1人分

- ブリーツレタス …… 50g
- カリフラワー …… 30g
- パプリカ(黄) …… 20g
- 紫玉ねぎ …… 20g
- くるみ …… 20g
- ミニトマト …… 2個
- ミックスドライフルーツ …… 20g
- プレーンヨーグルト …… 30g
- はちみつ …… 小さじ1
- レモン汁 …… 小さじ1
- オリブオイル …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々

#### 【作り方】

- ブリーツレタスは一口大にちぎり、カリフラワーは子房に分ける。パプリカと紫玉ねぎは細切りにする。くるみは手で砕く。ミニトマトは2つに切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 器に①、ミックスドライフルーツを盛り、②をかける。



### ヨーグルトチーズタルト

#### 【材料】9個分

- タルトカップ(市販品) …… 9個
- クリームチーズ …… 70g
- プレーンヨーグルト …… 30g
- 泡立て済ホイップ …… 30g
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- レモン汁 …… 大さじ1
- マンゴー …… お好みの量
- レモン …… お好みの量
- チャービル …… お好みの量

#### 【作り方】

- ボウルにAを入れてハンドミキサーで混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。
- タルトカップに①を絞り、マンゴー、レモン、チャービルを飾る。



### アボカドディップ

#### 【材料】約220g

- アボカド …… 120g
- ハム …… 60g
- ギリシャヨーグルト …… 30g
- オリブオイル …… 大さじ2
- レモン汁 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 黒こしょう …… ふたつまみ

#### 【作り方】

- アボカドは一口大に切り、ハムは2cm角に切る。
- フードプロセッサーに①とAを入れてなめらかになるまで攪拌する。

#### ギリシャヨーグルト【作り方】

- プレーンヨーグルト …… 450g
- ボウルにザルを重ねてクッキングペーパーをしいて、プレーンヨーグルトを入れて1晩～3晩水切りをする。

- 1晩の水切りは約半量(225g程度)、3晩の水切りは約1/3量(150g)になります。1晩より3晩の方が濃厚になります。お好みで調整してください。



## フルーツビネガー

### 発酵モード

【下準備】付属のユーザーズガイドに記載の消毒方法に従って、使用する道具を全て消毒してください。

### ぶどうビネガー

#### 【材料】約450ml

- ぶどう(赤・緑) …… 150g
- ブルーベリー …… 50g
- 砂糖 …… 200ml
- 純米酢 …… 200ml
- グラニュー糖 …… 100g

#### 【作り方】

- 大きめのぶどうは半分に切る。
- 内釜に①、ブルーベリー、グラニュー糖、純米酢の順に入れてしっかり混ぜ合わせる。
- 本体にセットし、発酵モードボタンを押し50℃、12時間に設定する。

※調理する前、付属のユーザーズガイドの「発酵モード」(P.12～16)をお読みください。



### オレンジパインビネガー

#### 【材料】約450ml

- オレンジ(正味量) …… 100g
- パイナップル(正味量) …… 100g
- 純米酢 …… 200ml
- グラニュー糖 …… 100g

#### 【作り方】

- オレンジ、パイナップルは皮をむき2cm角に切る。
- 内釜に①、グラニュー糖、純米酢の順に入れてしっかり混ぜ合わせる。
- 本体にセットし、発酵モードボタンを押し50℃、12時間に設定する。

※調理する前、付属のユーザーズガイドの「発酵モード」(P.12～16)をお読みください。



## 塩麴から揚げ

### 【材料】2人分

- 鶏もも肉 …… 300g
- 片栗粉 …… 大さじ4
- サラダ油 …… 適量
- しょうゆ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1

#### 【作り方】

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- ボウルに①、Aを入れてもみ込んで15分置く。
- 鍋に底から4cm程度のサラダ油を入れて170℃に加熱する。
- ②に片栗粉をまぶし、③に入れて衣がきつね色になるまで4分程度揚げる。



### 炊飯(おまかせ)

水の量の目安	270ml	MAX	1.5合
	180ml		1.0合
	90ml		0.5合

※内釜の目盛は目安です。  
※お米の種類や状態により炊きあがりの食感が異なりますので、お好みに応じて水(熱湯)の分量を調整してください。

### 白米

- (0.5合) 米 …… 0.5合
- 水 …… 0.5合の目盛
- (1合) 米 …… 1合
- 水 …… 1.0合の目盛
- (1.5合) 米 …… 1.5合
- 水 …… 1.5合の目盛

#### 【作り方】

- 計量カップで米を計り、ボウルに入れる。たっぷりの水を加えて数回かき混ぜて水を捨てて。同じ作業を繰り返し、米がうっすら透てみえるようになったらザルにあげ、水気を切る。
- 内釜に米と水を入れて、本体にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 炊きあがったら保温で約10分間蒸らし、全体をほぐすようにかき混ぜる。

※基本的に浸水は不要ですが、柔らかなご飯を作る場合は、炊飯前にお米を30分以上浸水させてください。

### 発酵モード

【下準備】付属のユーザーズガイドに記載の消毒方法に従って、使用する道具を全て消毒してください。

### ヨーグルト

	40℃	10時間
--	-----	------

#### 【材料】約490g

- 牛乳(成分無調整) …… 450ml
- プレーンヨーグルト …… 45g
- ※未開封で鮮度の良いものを使用してください。

#### 【作り方】

- 内釜にヨーグルト、牛乳の順に入れてしっかり混ぜ合わせる。
- 本体にセットし、発酵モードボタンを押し40℃、10時間に設定する。
- 内釜を取り出し、消毒した容器に移し、冷めてから冷蔵庫で保存する。

※発酵時間が長いと酸味は強くしつかりめに(12時間)、短いと酸味は弱く柔らかなめ(7時間)に仕上がります。お好みで発酵時間を調整してください。

※調理する前、付属のユーザーズガイドの「発酵モード」(P.12～16)をお読みください。

### 塩麴

	60℃	7時間
--	-----	-----

#### 【材料】約200g

- 乾燥米麴 …… 100g
- 水(常温) …… 150ml
- 粗塩 …… 30g

#### 【作り方】

- 内釜に乾燥米麴、水の順に入れてしっかり混ぜ合わせる。粗塩を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 本体にセットし、発酵モードボタンを押し60℃、7時間に設定する。
- できあがったら全体をかき混ぜ、消毒した容器に移し、冷めてから冷蔵庫で保存する。

※スプーンなどで粒をつぶすとなめらかな塩麴になり、調味料として使いやすくなります。※賞味期限は3か月が目安です。※冷蔵庫内でも少しずつ発酵が進むため、時々全体をかき混ぜてください。

### 玄米

- (0.5合) 玄米 …… 0.5合
- 沸騰したお湯 …… 1.0合の目盛
- 塩 …… ひとつまみ
- (1合) 玄米 …… 1合
- 沸騰したお湯 …… 1.5合の目盛
- 塩 …… ひとつまみ

#### 【作り方】

- 計量カップで玄米を計り、ボウルに入れる。たっぷりの水を加えて数回かき混ぜてザルにあげ、水気を切る。内釜に玄米と沸騰したお湯を入れて、60分以上浸水する。塩を加えてかき混ぜる。
- 本体にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 炊きあがったら保温で約10分間蒸らし、全体をほぐすようにかき混ぜる。

※基本的に浸水は不要ですが、柔らかなご飯を作る場合は、炊飯前にお米を30分以上浸水させてください。

### 麴甘酒

	60℃	10時間
--	-----	------

#### 【材料】約400ml

- ごはん(あたたかいもの) …… 100g
- 乾燥米麴 …… 100g
- 水(常温) …… 300ml

#### 【作り方】

- 内釜にごはん、水の順に入れてしっかり混ぜ合わせる。乾燥米麴を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 本体にセットし、発酵モードボタンを押し60℃、10時間に設定する。
- 内釜を取り出し、消毒した容器に移し、冷めてから冷蔵庫で保存する。

※発酵時間を長くすると糖化が進んで甘くなります。お好みに合わせて発酵時間を調整してください。

※ミキサーにかけるとなめらかな口当たりの麴甘酒になります。

※調理する前、付属のユーザーズガイドの「発酵モード」(P.12～16)をお読みください。

### しょうゆ麴

	60℃	7時間
--	-----	-----

#### 【材料】約200g

- 乾燥米麴 …… 100g
- しょうゆ(常温) …… 150ml
- 粗塩 …… 小さじ1

#### 【作り方】

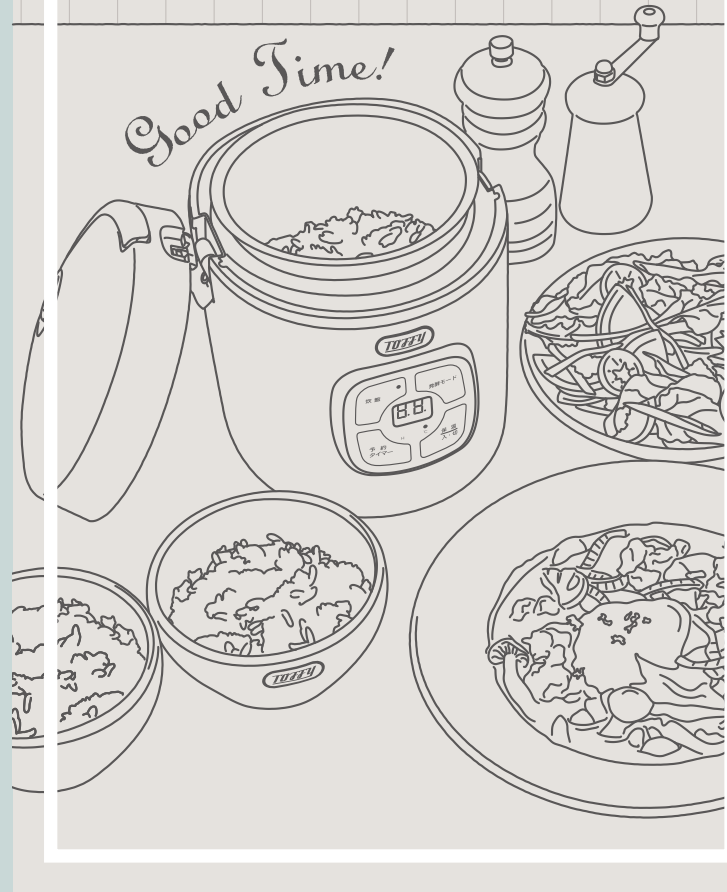
- 内釜に乾燥米麴、しょうゆの順に入れてしっかり混ぜ合わせる。粗塩を加えてさらに混ぜ合わせる。
- 本体にセットし、発酵モードボタンを押し60℃、7時間に設定する。
- できあがったら全体をかき混ぜ、消毒した容器に移し、冷めてから冷蔵庫で保存する。

※スプーンなどで粒をつぶすとなめらかなしょうゆ麴になり、調味料として使いやすくなります。※賞味期限は3か月が目安です。※冷蔵庫内でも少しずつ発酵が進むため、時々全体をかき混ぜてください。



Pamper yourself every day with Toffy. From fixing your morning coffee and toast, to keeping little home clean and tidy - Toffy's products and appliances are easy to use and even greater for the eyes, helping you do less and live more.

Good Time!



# Let's Try RECIPE

- レシピ -

## 炊飯 ボタン

お米を炊く／惣菜を調理するときに押します。炊飯・調理中は炊飯ランプが点灯します。

## 発酵モード ボタン

(40℃、50℃、60℃)ヨーグルトやフルーツビネガーや甘酒などを調理するときに押します。調理中は発酵ランプが点灯します。



## 予約/タイマー ボタン

炊飯が完了する時間を設定することができます。予約中は予約ランプが点灯します。

## 予約 保温 ランプ

## 保温/入・切 ボタン

電源/入・切および保温のオン・オフを切り替えたり、炊飯中・調理中に押すと炊飯・調理を中止します。設定中に押すと、操作をキャンセルします。保温中は保温ランプが点灯します。

「炊飯」ボタン・「発酵モード」ボタンを押すだけで調理できる「おまかせレシピ」と時間を計って「保温/入・切」ボタンを手動で操作して調理する「手動調理レシピ」があります。

※「手動調理レシピ」で「炊飯」ボタンを押したまま放置すると、食材が焦げたり本体が故障する原因になりますのでご注意ください。

※レシピの分量以上の食材を入れて調理しないでください。吹きこぼれ等、故障の原因となります。

### 取り扱い上のご注意

- 料理を始める前に、Toffyマイコン炊飯器の使い方や注意点について、付属のユーザーズガイドを必ずお読みください。
- お米や材料の種類や状態によって多少の違いがありますので、表記の分量や時間は目安となります。お使いの食材によって調整してください。

## 鶏ごぼう炊き込みご飯

炊飯(おまかせ)

【材 料】2人分

- 米 …… 1合
- 酒 …… 小さじ2
- ごぼう …… 25g
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2
- 水 …… 170ml
- 薄口しょうゆ A …… 小さじ2
- しめじ …… 20g
- みりん …… 小さじ2
- 鶏もも肉 …… 80g
- …… 小さじ2
- にんじん …… 15g
- 顆粒和風だし …… 小さじ1/2
- あさつき(小口切り) …… 適量

【作り方】

- 1 ボウルで米を洗ってザルにあげ、水気を切る。内釜に米、水を入れて30分以上浸水する。
- 2 鶏もも肉は2cm角に切り、Aに15分つける。
- 3 ごぼう、にんじんは細切りにし、しめじは1本ずつほぐす。
- 4 ①にBを入れ混ぜて、②、③の順に入れて本体にセットし、炊飯ボタンを押す。
- 5 炊きあがったら保温で約10分蒸らし、軽く混ぜ合わせる。
- 6 器によそい、あさつきをちらす。



## キムチ肉じゃが

炊飯(手動調理)

【材 料】2人分

- じゃがいも …… 120g
- 豚バラ肉 …… 100g
- 長ねぎ …… 50g
- にんじん …… 30g
- キムチ …… 50g
- 水 …… 50ml
- 味噌 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 烏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
- あさつき(小口切り) …… 適量

【作り方】

- 1 じゃがいもは一口大に、長ねぎは斜め薄切り、にんじんはちょう切りにする。
- 2 豚バラ肉は3cm幅に切る。
- 3 内釜にAを入れて、①、②の順にのせ、本体にセットし、炊飯ボタンを押し、20分調理する。
- 4 器に盛り、あさつきをちらす。



## 肉団子のトマト煮込み

炊飯(手動調理)

【材 料】2人分

- 合いびき肉 …… 150g
- 玉ねぎ …… 30g
- バター …… 5g
- マヨネーズ …… 大さじ1
- クレイジーソルト …… 小さじ1/6
- サラダ油 …… 小さじ2
- カットマト …… 100g
- 玉ねぎ …… 50g
- セロリ …… 30g
- ケチャップ …… 小さじ2
- ウスターソース …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々
- 生クリーム …… お好みの量
- イタリアンパセリ …… お好みの量

【作り方】

- 1 玉ねぎ(80g)、セロリはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に玉ねぎ(30g)とバターを入れて電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 3 ボウルに合いびき肉、②、Aを入れて粘りがでるまでこねて、4等分にする。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れ両面に焼き目をつける。
- 5 内釜にBを入れて④をのせ、本体にセットし、炊飯ボタンを押し、30分調理する。
- 6 器に盛り、生クリーム、イタリアンパセリを添える。



## ハッシュドビーフ

炊飯(手動調理)

【材 料】2人分

- 牛薄切り肉 …… 100g
- 赤ワイン …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 少々
- 玉ねぎ …… 80g
- バター …… 10g
- マッシュルーム …… 40g
- しめじ …… 40g
- デミグラスソース …… 120ml
- 水 …… 50ml
- ウスターソース …… 小さじ2
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
- 温泉卵 …… 1個
- パセリ(みじん切り) …… お好みの量

【作り方】

- 1 玉ねぎは薄切りにする。耐熱容器にバターと一緒にに入れて電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 2 マッシュルームは薄切りにし、しめじは1本ずつほぐす。
- 3 牛薄切り肉は3cm幅に切り、赤ワイン、塩、黒こしょうに15分つける。
- 4 内釜に①、②、Aを入れて③をのせ、本体にセットし、炊飯ボタンを押し、30分調理する。
- 5 器に盛り、温泉卵をのせ、パセリをちらす。

### 温泉卵【作り方】

- 1 内釜に水400mlと卵1個を入れて、炊飯ボタンを押し、15分調理する。
- 2 卵の殻にひびをいれて冷水中に入れて冷やす。  
※水400ml・卵2個の場合17分



## 茶碗蒸し

炊飯(手動調理)

【材 料】1個分

- 卵 …… 1個
- 水 …… 150ml
- 白だし …… 小さじ2
- 蒸しえび …… 1尾
- かまぼこ …… 1切れ
- しいたけ …… 1枚
- ミツ葉 …… 適量

【作り方】

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、水、白だしを加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。
- 2 器に①を入れる。
- 3 内釜に水(150ml)を入れて本体にセットし、蒸しプレート置き、②を入れて、炊飯ボタンを押し、16分程度調理する。
- 4 ふたをあけてAをのせ、再度ふたをし、余熱で2分蒸らす。
- 5 ミツ葉をのせる。

※④の時に卵が固まっていないようなら調理時間を追加し、具材がのせられるようになるまで調理してください。



## オレンジケーキ

炊飯(おまかせ)

【材 料】1個分

- ホットケーキミックス …… 75g
- 卵 …… 1個
- 牛乳 …… 50ml
- グラニュー糖 …… 10g
- オレンジ果汁 …… 大さじ1
- オレンジ(皮) …… 5g
- 生クリーム …… 100g
- グラニュー糖 …… 10g
- オレンジ(皮) …… 適量
- エディブルフラワー …… 適量

【作り方】

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 内釜に①を流し入れて本体にセットし、炊飯のボタンを押す。
- 3 ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れてハンドミキサーで8分立てにする。
- 4 ②を器に盛り、③をのせて、Bを飾る。

### 【下準備】

オレンジは半分に切り、皮をすりおろす。半分は絞って果汁に、半分はトッピング用に切る。



Toffy kitchen appliances are easy to use and great for the eyes, making your days complete and worth savoring.



### Toffy 担当 フードコーディネーターのご紹介



### いのうえ 陽子 Yoko Inoue

フードコーディネーター、栄養士、調理師、薬膳コンシェルジュ

大手料理教室講師、料理家アシスタントを経て現在に至る。雑誌、企業のレシピ開発、パッケージ、広告、スタイリングを行う。2016年より、Toffy キッチン家電用レシピ制作およびフードスタイリングを担当している。