

ごま味噌担々うどん



材料	2人分	作り方
A 大豆	50g	1.ポットにAの材料をすべて入れ、本体にセットする。
A 水	500ml	
A 鶏がらスープの素	大さじ1	2.オートメニュー「4（豆乳）もっと」でスタートする。
A すりおろしにんにく	小さじ1/2	
A すりおろししょうが	小さじ1/2	3.調理が終わったら、味噌、ごま油を入れ、マニュアル「低速30秒」を設定し、スタートする。
A 白ごま	20g	
〔できあがり後〕		4.器にゆでうどんを入れ、3を注ぎ、仕上げに肉みそ、チンゲン菜、白髪ねぎをのせ、お好みでラー油をかける。
味噌	大さじ1・1/2	
ごま油	小さじ1	
〔仕上げ〕		
うどん	2袋	
肉みそ	100g	
チンゲン菜	2枚	
ラー油	適量	
白髪ねぎ	適量	

ほたてとカブの中華がゆ



材料	3～4人分	作り方
米	70g	〔下準備〕 米を洗い、水に1時間ほど浸す。
ほたて缶	400g	
かぶ（葉茎、白い部分）	100g	1. かぶは葉茎は5mmの幅に、白い部分はうす切りに切る。
水	600ml	2. ポットに浸した米と水、1、残りの材料をすべて入れ、本体にセットする。
鶏がらスープの素	小さじ1	
塩	小さじ1/2	3. オートメニュー「7（お粥）もっと」を選び、スタートする。
ごま油	小さじ1/2	

バターチキンカレー



材料	2人分	作り方
やきとり缶	2 缶	1.玉ねぎひと口大に切る。
玉ねぎ	100g	
A トマト缶（カット）	300g	2.ポットに 1、Aの材料を入れ、本体にセットする。
A すりおろししょうが	小さじ1/2	
A すりおろしにんにく	小さじ1/2	3.オートメニュー「 5（スープ）もっと 」を選び、スタートする。
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2	
A バター	10g	4.調理が終わったら、カレールーを入れ、マニュアル低速を30秒に設定し、スタートする。
A 牛乳	100ml	
A 水	150ml	
カレールー（フレーク）	60g	

きのことベーコンのトマトペンネ



材料	2～3人分	作り方
ペンネ	120g	1.しめじは小房に分ける。 2.ポットにすべての材料を入れ、本体にセットする。
トマト缶（カット）	200g	
ベーコン(拍子切り)	50g	
しめじ	40g	
すりおろしにんにく	小さじ1/2	3.オートメニュー「5(スープ)ふつう」を選び、スタートする。
オリーブオイル	小さじ1	
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ 1 / 2	
ケチャップ	大さじ1	
水	350ml	

いちごアイス



材料	1回分	作り方
いちご	200g	1.ポットに生クリーム、グラニュー糖、いちごを入れ、本体にセットする。
グラニュー糖	60g	
生クリーム	150ml	2.オートメニュー「 2（スムージー）ふつう 」でスタートする。
		3.調理が終わったら、容器にうつし、冷凍庫で冷やし固める。