

かんたん電気圧力なべ

クッキングプロ

取扱説明書&レシピ 保証書付



2020年8月発行(3)

このたびは「クッキングプロ」をお買い 上げいただき、誠にありがとうございま

- 本製品は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。
- ご使用の前に必ず 5ページ~「安全にお使いいただくために」をお読みください。
- 取扱説明書および保証書は大切に保管し、必要なときにご利用ください。

1台8役

毎日の食卓はこれ1台!

「クッキングプロ」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

本製品は、材料を入れてボタンを押すだけで「圧力」「炊飯」「無水」「蒸す」「スロー調理」「温め直し」「煮込み」「炒本書には、安全に効率よくお使いいただけるように、安全上の注意事項や使用方法を記載しております

基本の **圧力調理**

通常の調理では時間も手間もかかる角煮や黒豆もカンタンに、おいしく仕上がります。



炊飯

白米はもちろん、玄米ごはん もふっくら。一度に最大 5 合 まで炊くことができます。 おかゆもおまかせ!



無水調理

食材が持つ水分だけで調理する無水調理にも対応。濃厚な味わいと食材そのもののおいしさをお楽しみください。



スロー調理無加圧

沸騰させず約72℃の低めの 温度で調理します。パサつき やすいお肉もジューシーに。



温め直し

圧力調理で温めるので効率よく、いつでもおいしく、 あたたかい食事が楽しめます。



煮込み無加圧

加圧せずに煮込むことができます。仕上げの煮つめに 便利です。





め」の調理ができる1台8役の電気圧力鍋です。 ので、ご使用前に必ずお読みください。

蒸す

おいしく、ヘルシーな蒸し料理もできます。栄養たっぷりの離乳食にも活用できます。



炒め無加圧

圧力調理の前に、あらかじ め具材を炒めたいときに便 利です。



もくじ

	ご使用時に注意していただきたい
ご使用(6つのポイント ・・・・・・・・・・・・4
	安全にお使いいただくために5
	セット内容8
	調理を始める前に 10
用の	ふたの開け方、閉め方 10
前	調理前の点検
اد	電源コードの接続方法
	圧力調理途中にふたを開けるとき 13
	圧力調理のポイント
	使い方かんたんステップガイド 15
	圧力調理をする
	炊飯をする
	無水調理をする 22
/击	蒸す 24
使い	スロー調理・・・・・・・・・・ 26
方	温め直し・・・・・・ 27
	煮込み
	炒め 29
	タイマー機能を使う
製	
品品	お困りの際はこちらをご覧ください。
とついて	こんなときは 33
5	製品について/仕様35
保	保証とアフターサービス
保証	保証書・お客様相談窓口 36
1/	食材別 圧力調理時間一覧表 38
レシピ	レシピ 46
	レシピの目次 47

レシピは裏表紙から ご覧いただけます





ご使用時に注意していただきたい 6つのポイント

ポイント

金属製の調理器具は 使用しないでください。

なべが傷つく原因となりますので、シリコン 製または木製のものをお使いください。



ポイント

皮付き肉は調理前に穴を 開けてください。

皮付き肉をそのまま圧力調理すると、皮が 膨張し、やけどの原因になる場合があります。



ポイント

本体の内側に食材が入らない ようにご注意ください。

本体の内側に食材が入ってしまった場合は、 食材をとりのぞいてからご使用ください。 故障や火災の原因となります。



ポイント

使用前に、ふたがしっかりと 閉まっていることを確認して ください。



ポイント なべの中で米を研いだり、 かたい食材を洗ったりしない でください。

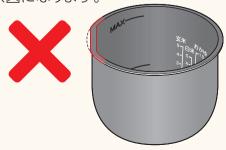
なべが傷つく原因となります。



ポイント

内ぶた、なべが少しでも変形 している場合は使用しないで ください。

加圧中に蒸気漏れをおこし、やけどや機器 の故障の原因になります。



安全にお使いいただくために

で使用になるお客様や他の人が、安全にお使いいただくために重要な内容を記載しています。で使用の前に次の内容をよくお読みいただいた上、正しくお使いください。

誤った取り扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明します。

圧力なべは加熱すると、極めて高温・高圧になりますので、 取り扱いを誤るとやけどなどの傷害を負うことがあり、危険です。 次の注意事項を守って正しくお使いください。







注意 「人が傷害を負う可能性および物的損害が想定される」内容



実行しなければいけない 「指示! 内容です。

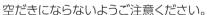


してはいけない「禁止」内容です。

■ 調理時について



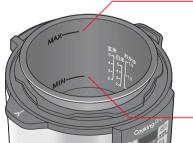
具材と水の総量は MIN 線と MAX 線の間になるようにする。





無水調理を行う場合は、水分を多く含む 食材を使用し、食材が MIN 線を超える ようにする。

豆や米など圧力調理で分量が増える食材は、膨張したときに MAX 線を超えないようにする。



最大量 (MAX線まで)



最低量 (MIN線より上)



揚げ物はしない。

火災の原因になります。

多量の油や、重曹など発泡するものは 入れない。

火災・故障の原因になります。



圧力調理時は、皮付き肉は調理前に穴 を開ける。

穴を開けずに圧力調理をすると、皮が膨張する場合があります。



カレーやシチューのルウなど粘り気の強いものは圧力調理しない。

カレーやシチューは、具材のみを圧力調理した後、ふたを開けてからルウを入れてください。

安全にお使いいただくために(続き)

■ 圧力調理時の注意



圧力調理中は、圧力切り替えバルブや圧 力表示ピンに触れない。

高温の蒸気や調理物が噴き出し、やけどの原因になります。



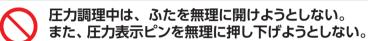


調理中は、圧力切り替えバルブや圧力表示ピンに顔や手を近づけない。

熱い蒸気により、やけどの原因になります。



一



ふたが外れて飛びあがったり、高温の蒸気や調理物が出て やけど、故障の原因になります。

ふたは圧力表示ピンが下がってから開けてください。

圧力表示ピンが下がってもふたが開きにくいときは、なべの中に圧力が残っている可能性があるため、 しばらく待って圧力が下がってから開けてください。

やけど・故障の原因になります。

圧力がかかった状態 (ピンが出ている状態) ではふたを開けない。





■ 本体の取り扱いについて





本体がぬれた状態で使用しない。また、 本体を水につけたり、ぬらさない。なべ を外した状態で本体に水を入れない。

感電、ケガ、故障の原因になります。



お客様自身による分解、改造、修理は 絶対にしない。

火災、ケガなどの原因になります。



内ぶた、なべが少しで も変形している場合は 使用しない。

加圧中に蒸気漏れをおこし、やけどや機器の故障 の原因になります。





不安定な場所や熱に弱い敷物の上で使用しない。

本体が転倒してケガの原因になります。また、 火災・故障の原因になります。

水のかかるところや高温の場所、火気 近くでは使用しない。

感電や、変形・破損により事故の原因になります。

本体やなべを他の熱源にかけない。

火災や変形・破損の原因になります。

お子様やペット (動物)、監督が必要な 人のそばでは使用しない。

思わぬ事故やケガの原因になります。



お子様や監督が必要な人には使用させない。

思わぬ事故やケガの原因になります。

取扱説明書で指示されている部品、当 社が販売している付属品・別売品以外 は使用しない。

故障やケガの原因になります。

調理以外の目的で使用しない。

事故の原因になります。

ぶつけたり、重いものを上に載せたり、 無理な力を加えない。また、無理に部 品を引っ張るなど、乱暴に扱わない。

破損し、感電・火災・事故の原因となります。





本体の周囲に十分な空間を確保する。

蒸気や熱で、壁や家具が変形したり変色したりする原因になります。壁や家具から 10cm以上離して設置してください。また、天面は30cm以上あけてください。

移動するときは、本体の取っ手を持つ。

ふたの取っ手を持つと、落下してケガや故障 の原因になります。

調理後は、食材をすみやかに別の容器 に移す。

異物(ごはんつぶなど)が付着している場合は、取り除いてから使用する。

そのままご使用を続けると、ケガや故障の原因になります。



お子様やペット(動物)の手の届かないところに保管する。

思わぬ事故やケガの原因になります。



プラグ を抜く 下記のような場合は、<u>直ちに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜き、</u>36ページのカスタマーサービスセンターに修理を依頼する。

そのままご使用を続けると、感電、火災、やけど、ケガ、故障の原因になります。

- 異常を感じた場合
- 使用中にこげくさい臭いや煙が出た場合
- 使用中に電源コードの一部が熱くなった場合
- 部品が破損または紛失した場合
- 電源コードが洗剤や殺虫剤に浸った場合

■ 電源コード・電源プラグについて



AC100V 50/60Hz 以外の電圧では 使用しない。

感電、火災の原因になります。



電源プラグやマグネットプラグは、定期的に乾いた布でホコリを拭き取る。

そのまま使用を続けると、火災の原因になります。

電源プラグは、根元まで確実にさし込む。

不完全なさし込みのままご使用を続けると、 感電・火災の原因になります。

電源コードは、以下の点に注意する。

感電、火災、故障、やけどの原因になります。 ・傷つけたり、加工したり、熱具や火気に近づけたり、ねじったり、引っ張ったり、重いものを載せたり、束ねたり、カウンターの端から垂れ下げるようなことはしないでください。



ぬれた手で電源プラグやマグネットプラグを抜きさししたり、電源が入った状態でマグネットプラグの端子に触れない。

接触禁止

感電の恐れがあります。



感電注意



専用の電源コード以外は使用しない。

感電、火災、故障の原因になります。

コンセントは本製品単独で使用し、他の 機器の電源プラグをさし込まない。

発熱・発火の恐れがあります。

付属の電源コードを、他の商品に使用しない。

付属の電源コードは、クッキングプロ専用です。他の商品には使用しないでください。感電、 火災、故障の原因になります。



電源プラグやマグネットプラグを抜きさ しするときは、必ずすべての機能をオ フにする。

思わぬ事故やケガ、故障の原因になります。

電源コードは十分に余裕をもたせた状態で使用する。

余裕がないと、電源コードの断線や電源プラ グの変形などの原因になります。また、コン セントを傷める原因になります。



電源プラグをコンセントから抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない。

必ず電源プラグを持って抜きさししてください。電源コードや電源プラグの破損の原因になります。

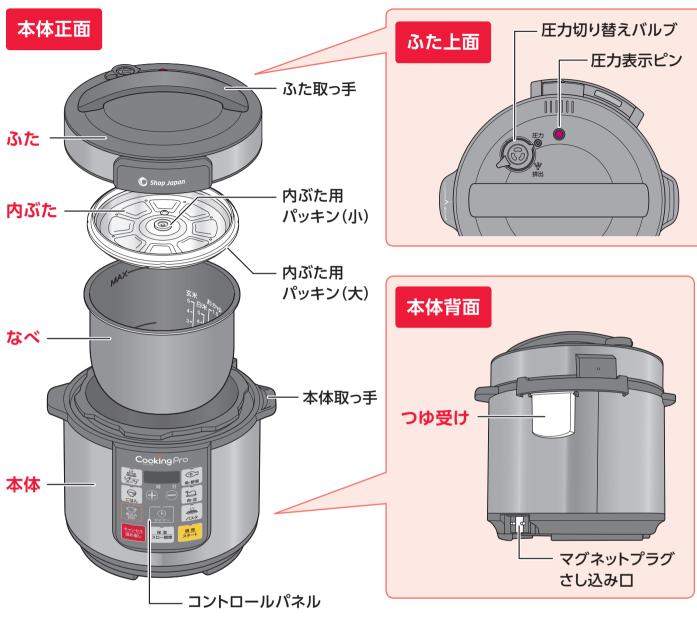


使用後および使用しないときは、すべての機能をオフにし、電源プラグをコンセントから抜く。

故障、思わぬ事故やケガの原因になります。



セット内容







圧力切り替えバルブについて

圧力調理時は、圧力切り替えバルブの突起を **②** マークに合わせて蒸気を密閉します。 圧力切り替えバルブはゆるめに取り付けられているので、指で軽く回すだけで設定を変えることができます。



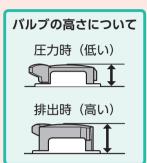
圧力調理時はバル ブの突起を **③** マー クに合わせます。



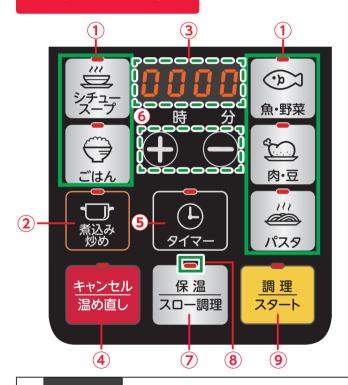
》(排出)

圧力をかけずに調理 するときは、バルブ の突起を **ゾ** マーク に合わせます。

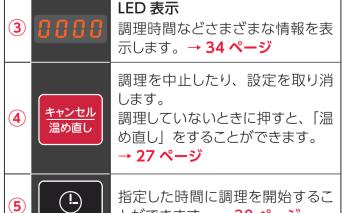




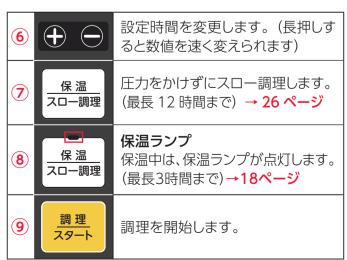
コントロールパネル







とができます。 → **30 ページ**



調理を始める前に



はじめてお使いのときは…

透明の保護フィルムをはがしてください。



ふたの開け方、閉め方

■ ふたの開け方

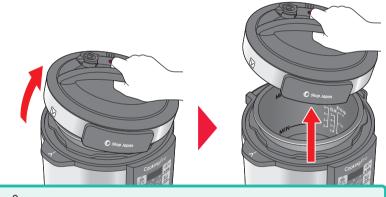
1 圧力切り替えバルブを 「♡(排出)」にしてふたを 時計回りに回します。



ふたを斜めに開けて持ち上げます。

(1) 斜めに開けて

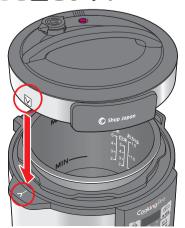
② ゆっくり持ち上げます



ポイント

なべがふたと一緒に持ち上がる場合がありますので、ふたを 斜めに傾けて持ち上げてください。

■ ふたの閉め方



2 ふたを反時計回りに回して固定します。





調理前の点検



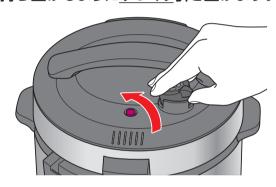
● 使用前に必ず点検する。

圧力や蒸気を排出することができなくなり、ふたが外れて飛び上がったり、高温の蒸気や 調理物が出て、やけど、故障の原因となります。

- 点検するときは、ふたから圧力切り替えバルブと内ぶたを取り外します。
 - (バルブが少し上に上がります。)



 ♥マークに突起を合わせてください。
 バルブのつまみに指を引っ掛け、斜めに 持ち上げるようにゆっくり引き上げます。



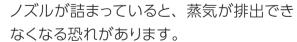
③ 内ぶたを外します。



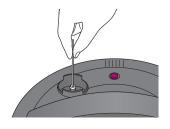


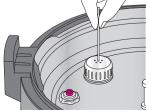
● 内ぶたを変形させないように注意する。 圧力がかからなくなります。

- 点検します。 →お手入れ方法31ページも参照してください。
- ふたのノズル穴に異物が 詰まっていませんか?



異物が詰まっている場合は、お手入れ用 ピンで取り除きます。







異物が詰まっている場合は、お手入れ 用ピンで取り除きます。

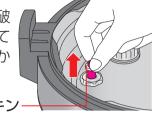


調理を始める前に(続き)

 \checkmark

圧力表示ピンはスムーズに動き、 パッキンは正しく取り付けられて いますか?

ピンの白色パッキンが破損していたり、ねじれていたり、外れていないか確認してください。



圧力表示ピン用パッキン



● 圧力表示ピン用のパッキンは外さない。ピンが外れたり圧力がかからなくなります。

\checkmark

│ 内ぶたにパッキンが正しく │ 取り付けられていますか? │ 変形していませんか?

内ぶた用 ― パッキン(小)

内ぶた用 — パッキン(大)



パッキンのお手入れ方法→ 32 ページ



● 圧力表示ピン用のパッキンがなかったり、破損している場合は、使用しない。 ピンが飛び出し、やけどの原因となります。



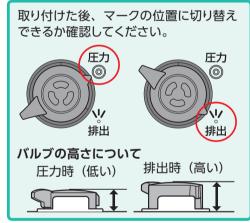
なべがへこんだり 変形していませんか?



● なべ、内ぶたに変形がある場合は使用しない。 変形があると加圧時にパッキンが外れて中の調理物が飛び出し、 やけどの恐れがあります。

点検後は、圧力切り替えバルブと内ぶたをふたに取り付けます。





「おもて」と書いてある方 を上にして取り付けます。



電源コードの接続方法

本機背面のさし込み口にマグネットプラグを接続します。

電源コードを接続すると、LED 表示に

0000

と表示されます。

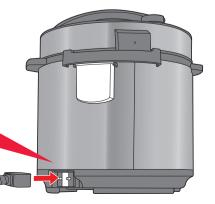
お願い

- 電源コードは浮きや傾きのないようにしっかりと接続してください。
- ご使用中は電源コードを持ってゆらしたり、引っ張らないでください。電源コードが外れたり、接続不良になる恐れがあります。



電源プラグを コンセントに さし込む。

マグネットプラグ を接続します。



圧力調理途中にふたを開けるとき

急いでいる場合など圧力表示ピンが自然に下がるのを待てない場合は、以下の手順で蒸気を抜いて 減圧してください。

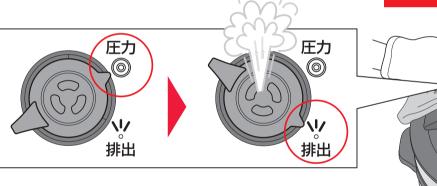
1 圧力切り替えバルブの上に 絞ったふきんなどを厚めにかける。

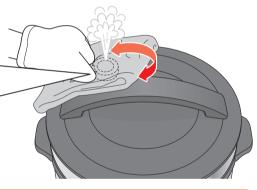


2 圧力切り替えバルブを「♡(排出)」にセットする。

ふきんの上から圧力切り替えバルブのつまみを 横から持ち、ゆっくり少しずつ回して、バルブの 突起を 💆 (排出) の位置に合わせてセットします。

熱い蒸気が出ますので、 必ずミトンなどを使って バルブを回し、本機から 少し離れてください。



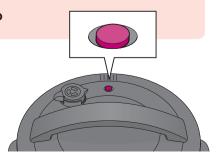


 \triangle

圧力切り替えバルブを「 ♥ (排出)」に回すと、バルブの穴から高温の蒸気や水滴が数十秒間勢いよく出るので注意してください。

- 圧力調理終了直後や調理中は、ふたを開けないでください。
- 素手で圧力切り替えバルブに触れないでください。
- 本機の周囲に何もないことをご確認ください。(貴重品、ペットなど)
- ふきんのすきまからも蒸気が勢いよく出てくる場合があります。素手や顔を近づけないでください。

蒸気が出なくなったら、圧力表示ピンが下がっている ことを確認してふたを開けます。



圧力調理のポイント



おいしく調理するコツ



食材の大きさをそろえる

大きさを均一にそろえると、熱の入り方がそろいます。





食材の水気はよく切る

水気を切ることで下味などの浸透がよく なります。





水は少なめに、味は濃いめに

圧力調理をすると、素材から出る水分で 味が薄くなるので、いつもより水分は少 なめに、味付けは少し濃いめになるよう に心がけましょう。





急ぐときは熱湯を使う

予熱の時間を短縮できます。





調理時間について

調理にかかる時間は、「予熱時間 (約 10 ~ 30 分)」+「圧力調理時間 (設定時間)」+「減圧時間 (約 10 ~ 30 分)」です。



圧力調理中 (設定時間)

調理全体の時間



上がります。

減圧

(約10~30分)*



徐々に 下がります。

調理完了!



下がります。

※材料の量が多いほど時間がかかります。

使い方 かんたんステップガイド

まずは、 基本の使い方を 知りましょう♪

 なべに食材を 入れます。

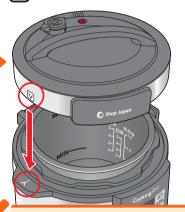
食材は MIN 線より上、 MAX 線より下になるように してください。



ふたを閉めます。

→ 10 ページ参照

▼ マーク同士を合わせます。





3 圧力切り替えバルブをセットします。

→ 9 ページ参照

「**(圧力)**」の 位置に合わせます。



4 コンセントに接続します。

→ 12ページ参照

5 メニューを選び、圧力調理時間 を設定して調理スタート!

(3)



- → 17ページ参照
- 1 メニューを選ぶ
- 2 調理時間を設定
- 3 スタートボタンを 押す

6 電子音が鳴ったら、 圧力調理終了のサイン。

圧力表示ピンが下がるまで待ちます。



7 E力表示ピンが下がったら、 調理完了!

ふたを開けて料理を取り出します。 圧力表示ピンが下がったら圧力切り替え バルブを ツ (排出) にしてふたを開け ます。

「排出」に合わせずにふたを開けると、 ふたがなべに張りついて、なべの落 下や変形の原因になります。

> ふたは斜めに 開ける





圧力表示ピンが下がっていないときはふたを開けない。 蒸気や調理物が出て、やけどや故障の原因になります。

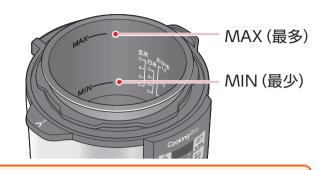
圧力調理をする

本体になべをセットし、食材を入れる。

食材(具材と水の総量)は MAX 線と MIN 線の間になるように入れてください。

● 食材が本体内側に入らないようご注意く ださい。

本体内側に入ってしまった場合は、取り除いてください。





警告

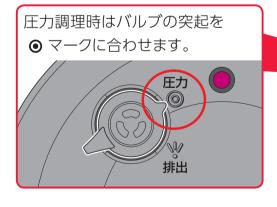
● 圧力調理で膨張する食材は、膨張したときにMAX線を超えないようにするため、右表の分量までにしてください。

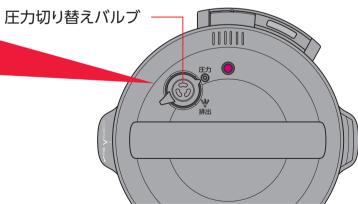
食材	分量*
米	2~5合
豆類	800cc(600~700g程度)
乾麺、パスタ類	400g 程度

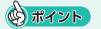
※ 他の食材と混ぜて調理する場合は、分量を減らして 調整してください。

② ふたを閉め、圧力切り替えバルブを 「◎ (圧力)」の位置にする。

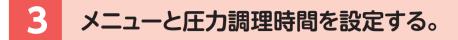
ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して 「● (圧力)」の位置にします。







ふたは確実に閉めてください。 ふたがしっかり閉まっていないと、圧力調理が始まりません。 → 10 ページ参照



- 1 メニューボタンを選択します。
 - 調理する具材に応じて以下の中からメニューを選びます。











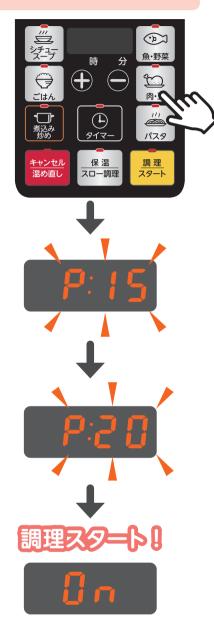
を押して、

● ボタンを押すと、各メニューの初期設定の圧力調理時間 が点滅表示されます。

例)「肉・豆」メニューを選んだ場合

(初期設定の圧力調理時間は15分です)

- → レシピは 38 ページ~をご参照ください。
- 3 調理 ボタンを押します。



メニュー ボタン	用途	初期設定の 圧力調理時間 [*]	設定可能時間 (1 分単位で変更可能)
シチュー/スープ	煮込み料理 ● カレー ●おでん ●ポトフ など	5分	1~120分
ごはん	お米料理 ●赤飯 ●おかゆ ●ピラフ など	6分	1~40分
魚・野菜	魚料理・蒸し料理 ●サバのみそ煮 ●温野菜 など	20分	1~60分
肉・豆	肉・豆料理 ●豚の角煮 ●ローストビーフ ●黒豆 など	15分	1~60分
パスタ	パスタ料理 ●スパゲティ ●ペンネ など	1分	1~15分

※ 予熱や減圧の時間は含みません。

圧力調理をする(続き)

圧力調理の流れ

予熱中

調 理 が ス タ ート す る と、 まず予熱が始まります。





予熱中は LED 表示の数字部 分が回転表示します。

圧力表示ピンは 下がっています。



※ 分量や食材の温度によっ て予熱時間は異なります。

圧力調理中

予熱が終わると、圧力調理が始まります。



圧力調理中は、「:」が点滅し、 残りの調理時間を表示します。

※ 圧力表示ピンが上がってから「:」が点滅するまで10分程度かかる場合があります。

圧力表示ピンが 上がります。





圧力調理中はふたを無理に開けようとしない

圧力調理完了

圧力調理が完了すると、 「ピッピッピ」と電子音が 5 回鳴ります。



圧力表示ピンは 上がったままです。



▲ ふたはまだ 開けない

■ 保温について

- 調理完了後は、自動的に保温機能に 切り替わり、料理を最大 3 時間保温し ます。(保温ランプが点灯します)
- 保温しない場合は、「キャンセル」ボタンを押してください。



■ 調理を途中でキャンセルするときは





を押して、 加熱を止めます。

2 圧力表示ピンが下がったら、 ふたを開けます。



減圧中

圧力調理後もまだ圧力が残って います。(日安:約10~30分)

(4) ポイント

材料の量が多いほど、圧力表 示ピンが下がるまでに時間が かかります。

圧力表示ピンが下 がるまで待ちます。



ふたはまだ 開けない

減圧完了

圧力表示ピンが下がったら、圧力切り替えバルブを **ツ** マークに合わせふたを開けます。

圧力切り替えバルブから蒸気が出ることがありますので 注意してください。

ご注意 やけどに注意

ふたを開けると熱い蒸気が出ます。 ふたは真上に開けず、奥側から立てるように して開けてください。

圧力表示ピンが下がったら 圧力切り替えバルブを ^火 (排出) に してふたを開けます。



「排出」に合わせずにふたを開けると、ふたがなべに張りついて、 なべの落下や変形の原因になります。



ポイント

なべがふたと一緒に持ち上がる場合があります ので、ふたを斜めに傾けて持ち上げてください。

■ 圧力表示ピンが自然に下がるまで待てない 場合は

やむをえず、圧力表示ピンが自然に下がるまで待 てない場合は、**絶対にふたを無理に開けようとは** せず、13ページ「圧力調理途中にふたを開け るときしの手順に従ってふたを開けてください。

調理が終わったら…

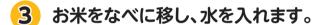
- 料理を取り出したら「キャンセル」ボタンを押 して終了してください。
- 使用後は、電源プラグをコンセントから抜き、 お手入れをしてください。→32ページ

炊飯をする

- 1 お米を準備する。
- **1** 計量カップでお米をはかります。
 - 付属の計量カップをお使いください。
 - 1 回に炊けるお米の量は 2~5 合までです。
- 2 お米を別容器で洗います。

お願い

● お米は本体のなべで洗わないでください。傷つきの原因になります。



お米は平らにならしてください。

(金) ポイント

浸水(お米を水につけておく)をしなく てもおいしく炊き上がります。





お米の種類や調理内容に 応じて目盛りの高さまで 水を入れます。

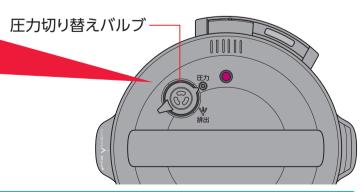
玄米 おかゆ 5 白米 「1.5 4 - 5 1.0 3 - 2 2 0.5



2 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して「**②** (圧力)」の位置にします。







ふたは確実に閉めてください。ふたがしっかり閉まっていないと、 圧力調理が始まりません。→ 10 ページ参照

3 メニューと圧力調理時間を設定する。

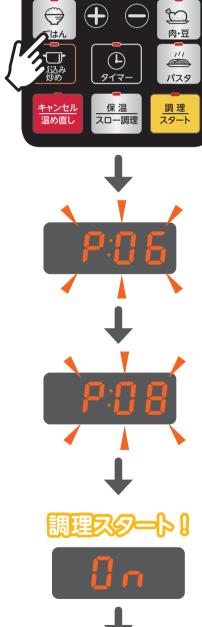
1 € ごはん

ボタンを押します。

- ボタンを押すと、ごはんの初期設定の圧力調理時間 (6分)が点滅表示されます。
- 2 LED表示が点滅中に
 中 を押して、 圧力調理時間を設定します。
 - お米の圧力調理時間の目安

お米	2 合	3合	4 合	5 合
加圧時間	6分	8分	10分	12分

<u>調理</u> スタート 3 ボタンを押します。



(P) 魚·野菜



お願いではんが炊き上がったら、

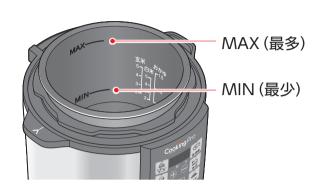
ごはんをほぐして余分な水分を逃した後、 すぐに別の容器へ移してください。

無水調理をする

食材を準備し、なべに入れる。

● 無水調理では、水は使用しませんので、 水分が多く出る具材を使用します。

食材(具材と水の総量)は MAX 線と MIN 線の間になるように入れてください。



おすすめの具材、調味料	トマト缶、ワイン、酒、しょうゆ、みりん など
おすすめのメニュー	無水カレー、肉じゃが、トマト煮込み など

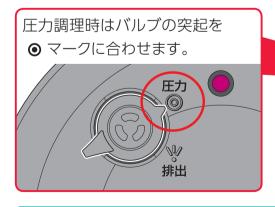
無水調理のコツ

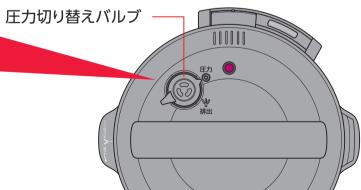
- ・水分の多い野菜(トマト・玉ねぎ・セロリ・なすなど)を使用してください。
- ・葉物野菜は、洗ったあと水気を切らずにそのまま入れてください。

2 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して

「⑥(圧力)」の位置にします。





ルポイント ふたは確実に閉めてください。 ふたがしっかり閉まっていないと、圧力調理が始まりません。 → 10 ページ参照



- メニューを選択します。
 - 調理する具材に応じて以下の中からメニューを 選びます。







● ボタンを押すと、各メニューの初期設定の圧力 調理時間が点滅表示されます。→ 17ページ







2 LED表示が点滅中に





圧力調理時間を設定します。

無水調理のレシピ

無水カレー → 43 ページ 肉じゃが → 45 ページ

3

ボタンを押します。



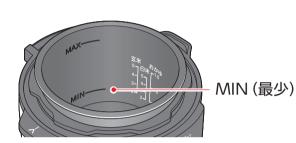


蒸す

水を使って蒸し調理をすることができます。

食材を準備し、水と一緒になべに入れる。

- レシピによっては、蒸しプレート(別売)等をご使用ください。
- 蒸しプレートを使用する場合は、MIN 線まで水を入れます。

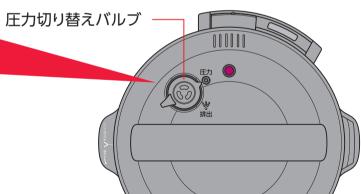




圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して 「⑥ (圧力)」の位置にします。







(の)ポイント ふたは確実に閉めてください。 ふたがしっかり閉まっていないと、圧力調理が始まりません。 → 10 ページ参照

3 メニューと圧力調理時間を設定する。

- 1 (金) オ
 - ボタンを押します。
 - 蒸し料理では、「魚・野菜」メニューを使用します。

- ボタンを押すと、魚・野菜メニューの初期設定の 圧力調理時間(20分)が点滅表示されます。
- 2 LED表示が点滅中に ◆ を押して、 圧力調理時間を設定します。

蒸し調理の圧力調理時間の目安

食材	圧力調理時間(目安)
キャベツ (1/2 個)	3分
カボチャ (1/4 個)	1分
じゃかいも (6 個)	4分
とうもろこし (2 本)	2分

茶碗蒸しレシピ → 39 ページ

3 週理 スタート

ボタンを押します。



スロー調理 **圧力調理ではありません**

約72℃の低めの温度で煮込むのでパサつきやすいお肉もジューシーに調理できます。

食材を準備し、なべに入れる。

食材(具材と水の総量)は MAX 線と MIN 線の間になるように入れてください。

圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して 「い(排出)」の位置にします。

● 圧力切り替えバルブから蒸気が出ることがあります ので注意してください。

バルブの突起を "マークに合わせます。

圧力切り替えバルブ

メニューと調理時間を設定し、調理を開始する。



ボタンを押します。

- ボタンを押すと、「51.01」と点滅表示 されます。
- ▼スロー調理時間の初期設定時間 (30分) が点滅表示されます。





2)初期設定時間は30分ですので、LED表示が点滅中に



を押して、調理時間を設定してください。

※ 時間は30分単位で設定できます。(最大12時間)

スロー調理では、なべの中の水分が徐々に減っていきます。焦げ 付き等がないように、なべの中を確認しながら調理してください。



調理 スタート

ボタンを押します。

調理スタート!!

(分)

◀(時間)▲

「ピッピッピ」と電子音が5回鳴ったら調理完了の合図です。

- 調理終了後は、保温ランプが点灯し、自動的に保温が始まります。(最大3時間保温)
- 料理を取り出したら「キャンセル」ボタンを押して終了してください。





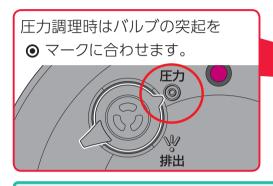
温め直し

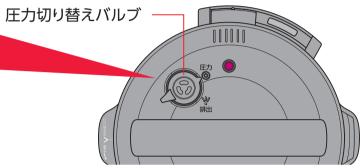


完成した料理がなべの中で冷めてしまったときに、再度圧力調理をして温め直すことができます。

1 圧力切り替えバルブをセットする。

ふたを閉め、圧力切り替えバルブを指で回して「**②** (圧力)」の位置にします。







ふたは確実に閉めてください。 ふたがしっかり閉まっていないと、圧力調理が始まりません。 → 10 ページ参照

- 2 メニューを選択し、調理を開始する。
- 1 キャンセル 温め直し ボタンを押します。
- ② ^{調理} ボタンを押します。



ボタンを押した後、「P!!! | | → 「!! ∩」と表示され、 自動的に調理がスタートします。

圧力調理時間は1分です。

→ 圧力調理中の流れは、18ページ「圧力調理の流れ」をご参照 ください。

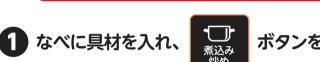


圧力調理の後にさらに具材を煮つめたいときに便利です。

- ふたを取り外し、本体になべをセットする。(ふたは外したまま調理します) 圧力調理後さらに煮込みたい場合は、減圧後ふたを外して2からスタートしてください。
- メニューを設定し、調理を開始する。

お願い

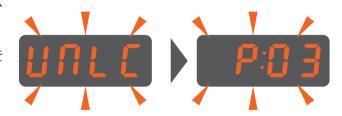
- 使用中は、なべやなべの周囲は大変熱くなるの で触らないでください。
- 必ず本体になべを入れてから調理してください。 (本体になべが入っていなくても、「煮込み/ 炒め」ボタンを押すと予熱が開始されます。)



ボタンを押します。

LED 表示に「【【【】】【 」と表示されたあと、 「**₽:∏ →**」と点滅表示されます。

● 煮込み/炒めモードでは、調理時間を 初期設定の3分から変更できません。



シチュープ

 $\stackrel{\frown}{\Rightarrow}$

ごはん

ャンセル

(+)

スロー調理

ボタンを押します。

予熱が開始されます。

予熱中

「♬♬」部分が回転します。



(2)

魚·野菜

3

肉•豆

パスタ

調理開始 ~調理中

一定の温度に達すると、「 🚹 🚹 」部分が回転したまま 「:」が点滅表示され、自動的に調理がスタートします。 なべ内の温度が上限になると、「【】【】」部分の回転が止まります。 調理時間は、「: | が点滅表示されてから3分です。



3分で終了

調理完了

「ピッピッピ」と電子音が9回鳴ったら調理終了の合図 です。



- 3 分以上調理を続ける場合は、いったん「キャンセル」ボタンを押してから、再度「煮込 み/炒め」ボタンを押して調理を再開してください。
- 3 分以内で調理を終了するときは、「キャンセル」 ボタンを押して、調理を終了してください。
- ふたを閉めた状態では調理できません。



圧力調理の前に、あらかじめ具材を炒めたいときに便利です。

- ふたを取り外し、本体になべをセットする。(ふたは外したまま調理します)
- メニューを設定し、調理を開始する。

- お願い 金属へらなどは表面の塗装を傷つけるため使用 しないでください。
 - 使用中は、なべやなべの周囲は大変熱くなるの で触らないでください。
 - 必ず本体になべを入れてから調理してください。 (本体になべが入っていなくても、「煮込み/炒 め」ボタンを押すと予熱が開始されます。)

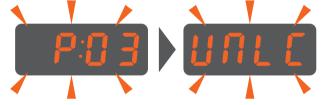


なべに具材を入れ、



ボタンを押します。

LED 表示に「LITILL I 」と表示されたあと、 「**P:[] 引**」と点滅表示されます。



2

ボタンを押します。

● 煮込み/炒めモードでは、調理時間を 初期設定の3分から変更できません。

予熱が開始されます。

予熱中

「♬♬」部分が回転します。



🔼 「 🖁 🖟 」部分が回転したまま「:」が点滅したら、なべに具材を入れて炒めます。

調理開始

~調理中

一定の温度に達すると、「 🚹 🚹 」部分が回転したまま 「:」が点滅表示され、自動的に調理がスタートします。 なべ内の温度が上限になると、「【】【】」部分の回転が止まります。 調理時間は、「: | が点滅表示されてから3分です。



3分で終了

調理完了

「ピッピッピ」と電子音が9回鳴ったら調理終了の合図 です。



- 3 分以上調理を続ける場合は、いったん「キャンセル」ボタンを押してから、再度「煮込 み/炒め」ボタンを押して調理を再開してください。
- 3 分以内で調理を終了するときは、「キャンセル」 ボタンを押して、調理を終了してください。
- ふたを閉めた状態では調理できません。

タイマー機能を使う



傷みやすい食材を使う場合や、 室温が高い場合は、腐敗の原因 になりますのでタイマーを長時 間設定しないでください。

指定した時間に調理を開始することができます。

- 食材を入れ、本体のふたを閉める。
- タイマーを設定する。
- ボタンを押します。
- LED表示が点滅中に、 を押して、タイマーを設定します。



例) 1 時間後に調理を開始したい場合 12時間まで10分単位で設定できます。



ゆ ポイント

でき上がりの時間ではなく、 調理開始の時間です。

- メニューと調理時間を設定する。
- → 詳細は各メニューのページを ご覧ください。
- 設定時間点滅中に調理したいメニューボタンを押します。

タイマーを設定できるメニューは











です。



はタイマーを使用できません。

LED表示が点滅中に、



を押して、調理時間を設定します。



スタート

ボタンを押します。

調理時間を設定後、スタートボタンを押すと、 「□□」と表示され、タイマーがスタートします。



タイマー経過中は、調理開始までの残り時間が表示 され、タイマーボタンとメニューボタンが点灯します。



調理が開始すると、タイマーボタンが消灯し、メニューボタンが点灯します。

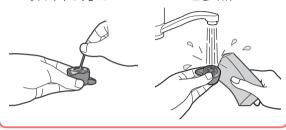
- タイマーをキャンセルするときは、「キャンセル」ボタンを押してください。
- 調理開始後の流れについては、それぞれの調理方法のページを参照してください。

お手入れと点検

圧力切り替えバルブ

取り外し、穴に付着している異物をお手 入れ用ピンで取り除き、ぬるま湯と洗剤 で洗います。

→取り外し方は 11 ページを参照



なべ(食器洗浄機の使用可能)

ぬるま湯と中性洗剤で洗います。 やわらかいスポンジを使います。

本体

- 固く絞ったふきんでふきます。
- 側面や内側の底面部に異物がある場 合は、取り除きます。
- 水に浸したり、水をかけたりしない でください。

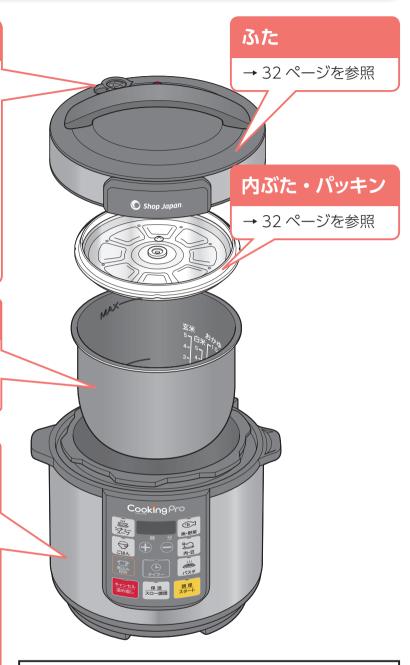
つゆ受け(本体背面)

• 水平にスライドさせ て取り外し、ぬるま 湯と中性洗剤で洗 います。



⚠ やけどに注意!

お手入れは、本製品の電源プラグを コンセントから抜き、完全に冷めて から行ってください。



重要

なべ・内ぶた・パッキンは食器洗浄機の使用が可能です。 それ以外の部品は使用できません。



お手入れに下記の溶剤や洗剤を使用しないでください。

- ベンジン、シンナー 研磨剤、腐食材、潤滑剤
- スプレー洗剤、アルコール入り洗剤、洗濯用洗剤、 漂白剤

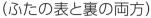
お手入れと点検(続き)

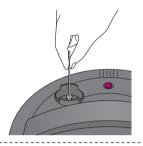
ふた

ぬるま湯と中性洗剤でふた全体を洗います。

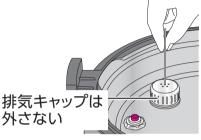
●排気ノズル

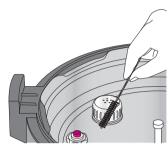
内ぶたと圧力切り替えバルブを取り外し、穴に付着している異物をお手入れ用ピンで取り除きます。







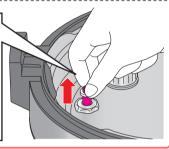




●圧力表示ピン

- ①内ぶたを取り外します。
- ② 圧力表示ピンのまわりに付着している異物をお手入れ用ピンで取り除きます(ふたの表と裏の両方)。
- ③ 圧力表示ピンがスムーズに動き、パッキンにねじれや外れがないか確認してください。





内ぶた・パッキン(食器洗浄機の使用可能)

それぞれ分解し、ぬるま湯と中性洗剤で洗います。 パッキンは破損していないか定期的に確認してください。 (破損している場合は、36ページのカスタマーサービス センターに連絡して交換してください)





- 内ぶた用 パッキン(大)

内ぶた用パッキン(大) の取り外し方



内ぶた用パッキン(大) の取り付け方



重要 内ぶた用パッキン(小)は外さない。

内ぶた用 — パッキン(小)



みぞにはめ込みます。 (上下の区別はありません)



こんなときは

FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp



症状	対処方法	参照ページ
はじめて使うとき、 においが気になる。	なべに 2 リットル程度の水を入れ、「シチュー/スープ」メニューで 30 分加熱してください。	16 ページ 「圧 力調理をする」
電源がつかない。途中で電源が切れる。	電源プラグをコンセントにしっかりさし込んでください。マグネットプラグは浮きや傾きがないようにしっかり接続してください。使用中にコードをゆらしたりすると接続不良になることがあります。それでも電源が入らない、切れる場合はカスタマーサービスセンターへご連絡ください。	12 ページ
ふたがぴったり閉まらない。	内ぶたと内ぶた用パッキンが正しく取り付けられているか確認してください。	32 ページ
メニューボタンを 押しても反応しない。	ふたがしっかり閉まっていないと、「煮込み/炒め」メニューボ タン以外は押しても反応しません。ふたを正しく閉めてください。	10 ページ
• 調理時間が設定できない。	LED 表示が点滅中のときだけ時間設定ができます。 「キャンセル」ボタンを押して、メニューボタンの選択からや り直してください。	各調理方法の ページ参照
調理がスタートしたか どうか、わからない。	調理時間設定後、スタートボタンを押すと LED 表示に	各調理方法のページ参照
圧力調理中にふたと本体 の横から蒸気がでる。	内ぶたにパッキンが正しく取り付けられているかご確認ください。 異物が付着している場合はお手入れが必要です。 パッキンが破損している場合は、カスタマーサービスセン ターにご連絡ください。	32 ページ
	● 予熱には約 10 ~ 30 分かかります。	18ページ
	(30分以上経っても圧力調理に移行しない場合) ● 圧力切り替えバルブが圧力(⑥)の位置になっているかご 確認ください。	9ページ
ない) • 圧力調理中に焦げ付く。	● 内ぶたにパッキンが正しく取り付けられているか確認してください。	32 ページ
エンコー・エー・エン・コー・エー・エン・コー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー	● なべの内側の MIN 線より上まで具材と水を入れてください。	16 ページ
• 圧力調理後、ふたはいつ 開ければいいですか?	圧力調理では、LED 表示に「 そっ d 」と表示が出て、ピッピッピッと音が鳴ってもまだふたは開けないでください。 圧力表示ピンが下がってからふたを開けてください。	18 ページ
圧力調理後にふたが 開きにくい。	圧力調理が終了し、圧力表示ピンが下がってからふたを開けてください。 圧力表示ピンが上がっているときに無理にふたを開けようとすると大変危険です。 圧力表示ピンが下がっても、なべ内に圧力が残ってふたが開けづらい場合があります。無理に開けようとせず、蒸気が完全に排出されるまで少し待ってからふたを開けてください。	18 ページ

こんなときは(続き)

症状	対処方法	参照ページ
• 圧力表示ピンが下がらない。	圧力表示ピンが下がるまでの減圧時間は、調理内容によって異なります。(目安 10 ~ 30 分)	18 ページ
• (起動中に) ボタンを押し ても作動しない。	調理中やタイマー動作中は「キャンセル」ボタンのみ有効です。	_
ごはんがうまく炊けない、 焦げ付く。	水の量を調整してください。炊き上がったごはんをそのまま 保温すると、なべに触れる部分が固くなってしまう場合があ りますので、すみやかに別の容器に移してください。	38 ページ
タイマーで設定する時間 は何の時間ですか?	タイマーの時間設定は、調理がスタートする時間を設定しています。 「① 【:① ①」に設定した場合、1時間後に調理がスタートします。(完成時間は、調理内容や量によって異なります)	30 ページ
• 圧力切り替えバルブが外れ ない。	11 ページに記載している方法で外してください。	11 ページ

エラー表示について

LED 表示	内容
Lid	ふたが開いています。
E 1	製品内部に異常があります。 カスタマーサービスセンターへご連絡ください。

その他の表示

LED 表示	内容
0000	電源コードを接続すると表示されます。
P: 15 (例: 15分)	メニューボタン(シチュー/スープ、ごはん、魚・野菜、肉・豆、パスタ)を押すと点滅表示されます。 数字は初期設定の圧力調理時間を表しています。 点滅中に+/ーボタンを押すと、圧力調理時間を設定することができます。
[7] 15	予熱中は「 り 」または「 りり 」が回転します。 ● 設定時間が 10 時間を超える場合は回転しません。 ● なべ内の温度が上限になると回転を中止します。
00,15	「:」が点滅し、残りの調理時間を表示します。(「温め直し」調理中を除く→ 27 ページ) ● 減圧にかかる時間は含みません。 ● タイマー設定時は調理開始までの時間を表示します。

LED 表示	内容
\$5L0	保温/スロー調理ボタンを押すと 点滅表示されます。
EUNL CE	煮込み/炒めボタンを押すと点滅 表示されます。

LED 表示	内容
End	調理が完了すると表示されます。 (この表示のまま自動的に保温機能 に切り換わります)
EPO I	温め直しボタンを押すと点滅表示されます。

製品について/仕様

本製品の用途について

- 家庭用なので、業務用として使用しないでください。故障の原因になります。 保証の対象になりません。
- 屋外では使用しないでください。故障の原因になります。

製品の保管・廃棄に関して

- ◆ 本製品は、平らで乾燥した清潔な場所に保管してください。
- 本製品は、次のような場所には保管しない。 故障の原因になります。
 - ・極端に高温、低温になる場所

- ・滑りやすいものの近く(グリース、油、雪、
- ・暖房器具などの熱源や火気の近く
- 未乾燥の塗料など)
- ・浴室内など水のかかりやすい、または多湿の場所・ホコリが多い場所
- ・野外、直射日光の当たる場所

- ・有害物質の近く
- 廃棄の際は、廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

製品の保守・点検に関して

● お手入れの際は、固く絞った布でやさしく汚れを拭き取る。汚れがひどい場合は中性洗剤を薄めた ものを布に含ませて拭いてください。

アフターサービスに関して

● 修理に関するご相談ならびにご不明な点は、36 ページのカスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

仕様

電源	AC 100V (50/60Hz)	
消費電力	700W	
調理容量(約)	2.40	
満水容量(約)	3.20	
内部圧力	30 - 50kPa	
質量(約)	3.6kg	
寸法(約)	幅 285mm × 奥行き 273mm × 高さ 295mm	

保証とアフターサービス

不具合に関するご相談ならびにご不明な点は、下記のカスタマーサービスセンターまでお問い合わせください。

保証書	【品名 : クッキングプ
この度は当社商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。 この保証書は、保証期間中に不具合や故障が発生しました場合、下記の無料交接 この製品が、万一保証期間内に不具合や故障が発生した場合は、ショップジャパ 保証期間内に限り無料にて交換・修理をさせていただきます。	
※交換・修理をご希望される場合、本書とお買い上げ証明(お買い上げ明細書保証書とお買い上げ証明を大切に保管してください。	、レシート、領収書など)の提示が必要となりますので、
お客様ご氏名:	様_ ご購入日: 年 月 日
お客様ご住所:〒	保証期間:ご購入日より 1年間
	この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料で交換・修理をお約束するものです。したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の交換や修理などについてご不明な点がありましたら下記の当社カスタマー

無料交換・修理規定

- 1. 取扱説明書・本体貼付ラベルなどの注意書に従った使用状態で不具合が生じた場合は保証期間内に限り無料交換・修理いたします。
- 2. 保証期間内でも次の場合には有料交換または有料修理となります。 (イ) 本書の提示がない場合。
 - (ロ)本書がない場合および本書の字句を書き替えられた場合。
 - (ハ)使用上の誤り、または不当な修理・改造による故障および損傷。
 - (二)お引き渡し後の輸送・落下・水ぬれなどによる故障および損傷。
 - (ホ)火災・公害・異常電圧および地震・落雷・風水害・その他の 天変地異による故障および損傷。
 - (へ)過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。
 - (ト) 故障の原因が本商品以外にある場合。

- (チ)付属品などの消耗品の交換。
- (リ)車輌船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
- (ヌ)一般家庭用以外の用途(業務用など)で生じた故障および損傷。
- (ル)取扱説明書に記載された内容を守られない場合の故障。
- 3. 本製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。
- 4. 保証に関して不明の点がありましたら、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
- 5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

アフターサービス

保証期間経過後の修理・交換につきましては、ご希望により有料で承ります。

ただし、故障の内容、不具合の状態、製品・部品の在庫状況などにより修理もしくは交換をお受けできない場合もございます。 有料修理・交換の内容につきましては、カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。

お問い合わせ

24時間・365日受付

ショップジャパン カスタマーサービスセンター

☎ 0120-096-013

FAX 0120-700-037 E-MAIL info@shopjapan.co.jp



Shop Japan®

株式会社 オークローンマーケティング

〒461-0005 愛知県名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F

正規販売元 ショップジャパンはクッキングプロの正規販売元です。



食材別 圧力調理時間一覧表(つづき)

種	類	材料	調理方法	分量(切り方)	メニューボタン	圧力調理 時間	備考
肉	#	牛もも肉	ゆでる	300g (かたまり)	● □ □ □ □ □ □ □ □ □	5分	
		牛ばら肉	ゆでる	300g (かたまり)		5∌	事前に下ゆで しておく。
		牛すじ肉	煮る	300g (一口大)		40分	事前に下ゆで しておく。
		牛肩ロース肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
	豚	豚ばら肉	煮る	300g (かたまり)		15分	事前に下ゆで しておく。
		豚ロース肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
		豚もも肉	ゆでる	300g (かたまり)		5分	
		スペアリブ	煮る	400g (そのまま)		15分	事前に下ゆで しておく。
	鶏	手羽先	煮る	8本/400g (そのまま)		10分	
		手羽元	煮る	6本/400g (そのまま)		12分	
		鶏もも肉 (からあげ用)	煮る	300g (そのまま)		1分	
Œ		いわし	煮る	大4尾 (そのまま)		35分	
		さんま	煮る	2尾 (4等分に切る)		15分	
		サバ	煮る	2切れ/200g (切り身)		2分	
魚介	7	魚のあら	煮る	400g (そのまま)	(P)	3分	湯引きする。
	_	たこ	煮る	300g (一口大)	魚・野菜	15分	
		イカ	煮る	胴2はい/300g (輪切り)		8分	
		あさり	ゆでる	300g (そのまま)		0分	予熱が終わったら [キャンセル]ボタンを押す。 (予熱のみで火が通る)
		ムール貝	ゆでる	300g (そのまま)		0分	予熱が終わったら [キャンセル] ボタンを押す。 (予熱のみで火が通る)

クッキングプロ おまかせレシピ100(別売)

クッキングプロをもっと使いこなすためのレシピ本(別売)もご用意してい ます。

ご希望の方は、カスタマーサービスセンター (36 ページ) までご連絡ください。





食材別 圧力調理時間一覧表

食材ごとの調理時間 を知れば料理の幅が 広がります♪



種 類	材料	調理方法	分量(切り方)	メニューボタン	圧力調理 時間	備考
	じゃがいも	蒸す	3コ/300g (皮をむいて半分に切る)	(p) 魚·野菜	3分	
	里芋	ゆでる	中8コ/300g (皮をむいてまるごと)		2分	
	大根	ゆでる	4コ/450g (皮をむいて3cm輪切り)		7分	
野	ごぼう	ゆでる	200 g (5cm長さ)		5分	
71	れんこん	ゆでる	200g (乱切り)		1分	
菜	かぼちゃ	煮る	300g (一口大)		1分	
*	にんじん	ゆでる	200g (一口大)		2分	
	カブ	ゆでる	中3コ/300g (くし切り)		1分	
	とうもろこし	蒸す	2本/500g (皮をむいて半分に切る)		2分	
	たけのこ	ゆでる	1本/300g (皮をむく)		15分	米のとぎ汁使用。 冷めるまでおく。
	ひよこ豆	ゆでる	300g (浸水させる)	1	6分	一晩浸水させる。
豆穀物	レンズ豆	ゆでる	300g	肉・豆	2分	
物	もち米	炊飯	2合	ごはん	3 分	
DD	ゆで卵 (かたゆで)	ゆでる	4⊐	(M)	3分	
Ali	ゆで卵 (半熟)	ゆでる	4⊐	肉・豆	0分	予熱が終わったら [キャンセル]ボタンを押す。 (予熱のみで火が通る)

※ 季節ごとに食材の水分量が異なりますので、時間はあくまでも目安です。

白米炊飯時の合数ごとの圧力調理時間の目安

12

お米 圧力調理時間(分) 2合 6 3 合 8 4合 10

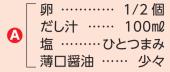
5合

• お米の種類や好みに合わせて調節してください。



材料(小茶碗2個分 1個の器に60㎖)

椎茸…… スライス 2 枚 カニかま ……… 適量 三ッ葉 ……… 適量



- ②なべに水を MIN 線まで入れ、中に蒸しプレート (別売) を入れ、ふたを開けたまま 「 (煮 込み / 炒め)」 ボタンを押してから

『異ない。 ボタンを押し、湯を沸かす(目安:3分)。

- **③**小茶碗に△と椎茸を入れ、なべに入れてふたを閉める。
- ④圧力切り替えバルブを「⑥(圧力)」に合わせる。
- **⑤「① (魚・野菜)」ボタン**を押し、圧力調理時間を**2分**に設定して ボタンを押し圧力調理をする。
- ⑥圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて取り出す。
- → 茶碗蒸しの器にふたをし、(なければアルミホイル)3分放置し余熱で火をとおす。
- ❸仕上げにカニかま、三ッ葉をのせる。



压力調理 時間 2分







材料(2人分)

小豆······ 100g	
水	
沙糖······ 50g	
塩 ひとつまみ	
刃り餅(焼く) 2 個	

- ①小豆·水を入れてふたを閉める。
- ②圧力切り替えバルブを「⑥(圧力)」に合わせる。
- (内・豆)」ボタンを押し、圧力調理時間を10分に設定して ボタンを押し圧力 調理をする。
- ●圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- 砂糖・塩を加えて、ふたを開けたまま「(煮込み/炒め)」ボタンを押してからボタンを押し、6分煮つめる。
- る器に盛り、餅を入れる。
- ※ 古い豆はアクが出るので3分ほど下ゆでしましょう。
- ※「煮込み/炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに 調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、 再度「煮込み/炒め」ボタンを押してください。

ぜんざい

压力調理 時間 10分





圧力調理 時 間

1分





材料(2人分)

ペンネ (乾燥) …… 160g 白ワイン …… 大さじ 2 あさり ……… 200g 水······ 400ml しょうゆ ……… 大さじ1 (砂出ししてよく洗う) キャベツ ……… 100g バター…… 10g にんにく ……… 1/2 かけ 黒こしょう ………… 適量 オリーブ油 …… 大さじ1

下準備

キャベツ 一口大のざく切り



にんにく みじん切り



- **①**ふたを開けて、「
 (煮込み/炒め)」ボタンを押してから **ボタン**を押し、 オリーブ油をひき、キャベツ・にんにくを入れ、3分炒める。
- 2 あさりを加えて白ワインを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ❸ペンネ・水を入れてふたを閉める(ペンネ全体が水分に浸かるように入れる)。
- ④圧力切り替えバルブを「⑥(圧力)」に合わせる。
- ⑥「 (パスタ)」ボタンを押し、圧力調理時間を1分に設定して **ボタン**を押し 圧力調理をする。
- ⑥圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- **②**しょうゆ・バターを加えて器に盛り、黒こしょうをふる。

ペンネをゆでるコツ

- ペンネは全体を水に浸しましょう。水に浸かっていない部 分はかたいままになってしまいます。
- ゆで上がったら、オリーブ油(分量外)を加えて混ぜる とほぐれやすくなります。





ふっくら仕上がります。 から水に浸さなくても圧力調理ならすばやく

材料(黒豆300g分)

黒豆(乾燥)(洗ってザルにあげる) …… 300g 砂糖 ······ 150g しょうゆ ……………………… 小さじ 2

- ●黒豆・水を入れてふたを閉める。
- ②圧力切り替えバルブを「⑥(圧力)」に合わせる。
- **❸「羹」(肉・豆)」ボタン**を押し、圧力調理時間を**7分**に設定して ポタンを押し圧力 調理をする。
- ◆圧力表示ピンが下がったら「
 *********(キャンセル)」ボタンを押して保温を切り、1時間放置 する。
- ⑤ふたを開けて
 ⑥を入れ、ふたを閉める。
- ●圧力切り替えバルブを「●(圧力)」に合わせる。
- **②「 (肉・豆)」ボタン**を押し、圧力調理時間を2分に設定して **場** ボタンを押し圧力 調理をする。
- ③圧力表示ピンが下がったら、ふっくらとやわらかく仕上げるため、「キャンセル)」 ボタンを押して保温を切り、冷ます。







材料(2人分)

大根 ······ 5cm
こんにゃく 100g
さつま揚げ 2枚
揚げボール 2 個
ちくわ (半分に切る) 1本
白はんぺん 1枚
ゆで卵2個
「だし汁 100ml
だし汁
_みりん 大さじ 1
からし適宜
※ 🛕 は混ぜ合わせておく。

下準備

大根

2.5cm 幅に切って皮をむき、 面取りして隠し包丁を入れる。



こんにゃく

斜め半分に切って隠し包丁 を入れる。

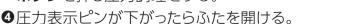


白はんぺん/ちくわ

斜め半分に切る。



- ●大根・こんにゃく・さつま揚げ・揚げボール・ちくわ・
- ②圧力切り替えバルブを「●(圧力)」に合わせる。
- **③「美」(シチュー/スープ)」ボタン**を押し、圧力調理時間を**5分**に設定して ボタンを押し圧力調理をする。



- ⑤白はんぺん・ゆで卵を入れ、ふたを開けたまま「
 (煮込み/炒め)」ボタンを押し <u>調理</u> ボタンを押し、**6分**煮つめる。
- 6器に盛り、お好みでからしを添える。
- ※「煮込み/炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを 押し、再度「煮込み/炒め」ボタンを押してください。

短い時間で完成します。 じっくりコトコト煮込んだお店のような味わいが

圧力調理 時 間 5分







材料(6皿分)

カレー用豚肉 350g	ニンニク(みじん切り) 5g
塩 小さじ1/2	生姜(みじん切り) 5g
胡椒・ヨーグルト少々	トマト 3個(550~600g)
玉ねぎ(粗みじん、スライス) ··· 各1個(各250g)	(湯むきで皮をむいてざく切り)
人参(乱切り) ······ 1本(約200g)	ローリエ1枚
セロリ(スライス) 小1本(60g)	カレールウ 6皿分(120g前後)

- ●材料を切り、カレールウ以外の材料を入れてふたを閉める。
- ②圧力切り替えバルブを「⑥(圧力)」に合わせる。
- ❸「☆ (シチュー/スープ)」ボタンを押し、圧力調理時間を10分に設定して ンを押し圧力調理をする。

ボタ

●圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

⑤細かく砕いたルウを入れ、よくかき混ぜる。

⑥ふたを開けたまま 【**★」** (**煮込み**/炒め) 」ボタンを押してから 煮つめる。

入れてください。

ルウは圧力調理が終わってから

ボタンを押し、3分

※「煮込み/炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、 再度「煮込み/炒め」ボタンを押してください。



材料(2人分)

冷凍里芊…… 300g 冷凍イカ (胴のみ) ……… 1杯 だし汁 ……… 130ml 醤油 ……… 大さじ 1 と 1/2 酒 …… 大さじ 1 砂糖 …… 大さじ 1 みりん ……… 大さじ 1

- ●イカは1cmの輪切りにする。
- ②冷凍のままの里芋とイカ、
 ○をすべて入れてふたを閉める。
- ❸圧力切り替えバルブを「๋●(圧力)」に合わせる。
- **②「◇>⇒」(魚・野菜)」ボタン**を押し、圧力調理時間を**8分** に設定して ボタンを押し圧力調理をする。
- ⑤圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。

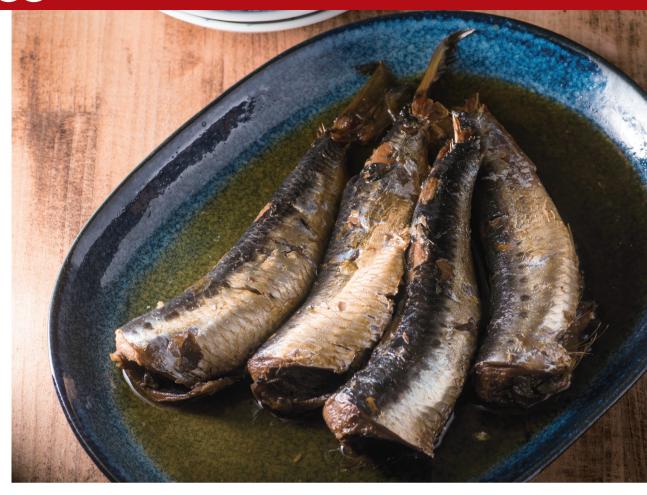
ーカと里芋の煮

時間 8分









いわし ……… 8 尾 しょうが ………………………… 1 かけ 1 枚 昆布 7k 200ml 砂糖 ······ 100g しょうゆ ····· 100ml みりん……50ml 酒・酢 …… 各大さじ1と2/3 ※ Aは混ぜ合わせておく。

材料(4人分)

下準備 いわし 頭と内臓を取り除く。 しょうが 薄切りにする。 昆布 3cm 角に切る。

- ●ふたを開けて、 を入れる。
- ②ふたを開けたまま「**★** 」 (煮込み/炒め) 」ボタンを押してから ボタンを押し、 **3分**ひと煮立ちさせる。
- ❸いわし・しょうが・昆布を入れて、ふたを閉める。
- ●圧力切り替えバルブを「●(圧力)」に合わせる。
- ⑤「⁰ン(魚・野菜)」ボタンを押し、圧力調理時間を30分に設定して ボタンを押 し圧力調理をする。
- ⑥圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- **②**ふたを開けたまま「 (煮込み/炒め)」ボタンを押してから ボタンを押し、 12分煮つめる。
- ※「煮込み/炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを 押し、再度「煮込み/炒め」ボタンを押してください。

食材本来のおいしさが引き出されます。素材の水分で仕上げる無水調理だから、 :の水分で仕 派水調理だから、

材料 (2人分)

豚肩ロース肉 (薄切り) …… 200g サラダ油 …… 大さじ 1 じゃがいも (乱切り) 600g にんじん (乱切り) ……… 1/2本 たまねぎ (くし切り) ……… 1/2 個 しらたき (下ゆでする) ······· 100g _ しょうゆ・酒 ……… 各 大さじ 2 みりん・砂糖…… 各 大さじ 2 ※ **A**は混ぜ合わせておく。

下準備

豚肩ロース肉

薄切りにする。



じゃがいも・にんじん 乱切りにする。

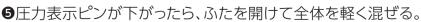


たまねぎ

くし切りにする。



- **①**ふたを開けて、「
 (煮込み/炒め)」ボタンを押してから ボタンを押し、 サラダ油をひき、肉を入れて3分炒める。
- ②じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、△を入れて、ふたを閉める。
- ❸圧力切り替えバルブを「●(圧力)」に合わせる。
- **②「 <u>──</u> (シチュー/スープ)」ボタン**を押し、圧力調理時間を**10分**に設定して ボタンを押し圧力調理をする。



⑥ふたを開けたまま「**★**」 (煮込み/炒め)」ボタンを押してから **ボタン**を押し、 9分煮つめる。

※「煮込み/炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボタンを押し、 再度「煮込み/炒め」ボタンを押してください。

圧力調理 時間

10分









材料 (豚ばら肉500g分) (3 ~ 4人分)

	ばら肉(かたまり) 500g aぎ(青い部分) 1 本分		
しょ	:うが 1 かけ		
	「水 ······ 200mℓ		
•	しょうゆ 100ml		
A	酒・みりん ····· 各 50㎖		
	砂糖 大さじ 2		
からし適宜			

下準備

豚ばら肉(かたまり)

5cm 角に切って 下ゆでする。

長ねぎ (青い部分) 10cm 幅に切る。

しょうが

薄切りにする。







- ●肉・長ねぎ・しょうが・▲ を入れて、ふたを閉める。
- ②圧力切り替えバルブを「⑥(圧力)」に合わせる。
- ❸「 (内・豆)」ボタンを押し、圧力調理時間を30分に設定して ボタンを 押し圧力調理をする。
- ◆圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
- **⑤**ふたを開けたまま 「**★」」 (煮込み/炒め)」ボタン**を押してから 押し、15分煮つめる。





- ⑥器に盛り、お好みでからしを添える。
- ※「煮込み/炒め」の調理時間は3分で終了します。さらに調理する場合は、3分ごとに「キャンセル」ボ タンを押し、再度「煮込み/炒め」ボタンを押してください。

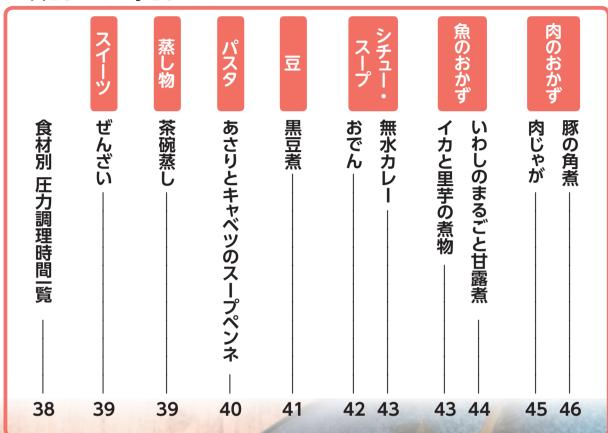
とろとろコクうまの角煮がカンタンに仕上がります。 圧力鍋の定番メニュー

圧力調理 時 間 30分





● レシピに記載している分量について 大さじ= 15mℓ 小さじ= 5mℓ



レシピのもくじ



