

LITHON

毎日使える
おいしいレシピ

34
品

【無水調理】
+3品

All-purpose
Electric **PRESSURE COOKER**

ばん の う でん き あつ りょく なべ
万能電気圧力鍋

All-purpose
Electric
**PRESSURE
COOKER**

発行：2020年1月

CONTENTS

04. ・ 使用上の注意

- ・ 調理時間の目安

05. ・ 操作パネルについて

- ・ 『ディスプレイ』の表示

〔無水調理〕

06. ・ 無水ロールキャベツ

08. ・ 無水トマトカレー

09. ・ 豚肉と白菜のミルフィーユ煮

〔米料理〕

26. ・ 白米

- ・ 玄米

27. ・ 鶏とごぼうの 炊き込みご飯

- ・ 赤飯

28. ・ 中華風おこわ

- ・ 卵粥

〔肉料理〕

10. ・ 鶏手羽の醤油煮

11. ・ 豚の角煮

12. ・ 肉じゃが

13. ・ スペアリブ

14. ・ ラム肉のワイン煮込み

15. ・ 牛テールのスープ

16. ・ 牛すね肉の デミグラスシチュー

17. ・ ローストビーフ

〔豆料理〕

29. ・ 大豆の五目煮

- ・ 黒豆

30. ・ ポークビーンズ

〔魚料理〕

18. ・ ブリ大根

19. ・ イワシの梅煮

- ・ サバの味噌煮

20. ・ サンマのごぼうと にんにくの煮物

- ・ カレイの煮込み

21. ・ イカ飯

〔野菜・蒸し料理〕

22. ・ ポトフ

23. ・ 蒸し野菜の バーニャカウダー

24. ・ マッシュポテト

- ・ 蒸しトウモロコシ

25. ・ 茶碗蒸し

〔フォンデュ〕

31. ・ チーズフォンデュ

〔デザート〕

32. ・ プリン

- ・ チョコ蒸しケーキ

33. ・ おはぎ

- ・ 栗きんとん

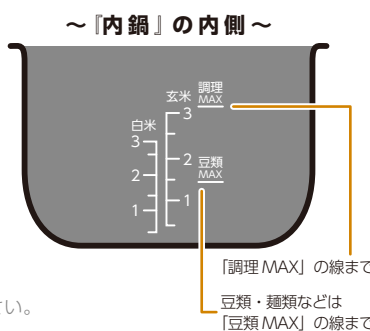
34. ・ ヨーグルト

使用上の注意

※加熱された電気圧力鍋は**本体内部が非常に高温・高圧**になります。使い方を誤ると、**火傷やケガ**などをする恐れがありますので、記載されている注意事項を必ずお守りください。

調理する前の注意事項

- 食材や水を、『内鍋』の「調理 MAX」の線以上（豆類や麺類などの分量が増えるものは「豆類 MAX」の線以上）入れて使用しないでください。豆の皮、麺などが『圧力切替弁』の「ノズル」に入り込み、圧力調整ができなくなる可能性があります。
- 本体と『内鍋』の間に細かな**食材などの異物が挟まっていないか確認**してください。
- 取扱説明書 P.11 の【『フタ』の組み立て・確認事項】を参照し、以下のことを必ず確認してください。
 - 『ノズル』が目詰まりしていないこと
 - 『パッキン』がしっかりと『内フタ』に取りつけられていること
 - 『圧力切替弁』がしっかりと『フタ』に取りつけられていること
- 多量の油や重曹など発泡するものを入れて調理しないでください。
- カレーやシチューのルー、ジャムなど粘性のある食材を入れて加圧調理をしないでください。ルーなどは加圧調理後に入れてください。
- 加圧調理の時は、『圧力切替弁』を「密封」の位置にセットしてください。



調理中・調理した後の注意事項

- 『圧力切替弁』・『圧力表示ピン』に触れたり、顔や手を絶対に近づけないでください。
- 振動などで高温の蒸気が噴き出す可能性があるため調理中は移動させないでください。
- 加圧調理後は『圧力表示ピン』が下がっていることを確認してから、『フタ』を開けてください。
 - ※絶対に内部の圧力が残っている状態で『フタ』を無理に開けないでください。圧力が少しでも残っていると、調理物や高温の蒸気が噴き出したり、『フタ』が飛んだりして、火傷・ケガの原因になります。
- 使用後は、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、本体が冷めるのを待ってから各パーツを取り外し、しっかりとお手入れしてください。

※付属の取扱説明書を必ずお読みになって、その他の詳しい使用方法や注意事項を確認してください。

調理時間の目安

調理設定		圧力調理（温度設定）	初期設定時間（調節可能時間）	調節時間単位	保温時間（自動切替）
メニュー	白米	○	8 分（1～30 分）	1 分	1 時間
	玄米	○	40 分（1～99 分）		
	お粥	○	18 分（1～30 分）		
	肉類	○	15 分（1～30 分）		
	魚介類	○	17 分（1～30 分）		
	豆類	○	18 分（1～30 分）	30 分	—
	野菜	○	8 分（1～30 分）		
	チーズフォンデュ	—（約 68～72℃）	1 時間（1～12 時間）		
メニュー	低温調理	—（約 58～60℃）	3 時間（1～12 時間）	1 分	6 時間
	ヨーグルト	—（約 40℃）	8 時間（1～12 時間）		
	お好み	○	1 分（1～99 分）	30 分	—
メニュー	スロークッカー	—（約 85～90℃）	1 時間（1～24 時間）		
	保温	—（約 60～70℃）	—	—	—

操作パネルについて



ボタン		『メニュー / 予約 (長押し) ボタン』 メニューを選択する時に押します。押すごとに、「白米」→「玄米」→「お粥」→「肉類」→「魚介類」→「豆類」→「野菜」→「チーズフォンデュ」→「低温調理」→「ヨーグルト」→「白米」…の順に替わります。 長押しすると「予約」の時間を設定できます。	ボタン		『スタートボタン』 運転をスタートする時に押します。
		『お好み / スロークッカー (長押し) ボタン』 『お好み設定』… 加圧時間を お好みで設定する時に押します。 『スロークッカー設定』… 長押しすると設定できます。			『切 / 保温ボタン』 操作設定の取り消しや動作中の機能を中止する時、保温を入 / 切る時に押します。
		加圧・加熱時間やタイマー時間を調節する時に押します。 『時間+ボタン』… 押すごとに、時間が進みます。 『時間-ボタン』… 押すごとに、時間が戻ります。 (加圧する調理の時…1分刻み 加圧しない調理の時…30分刻み 予約の設定時間…10分刻み)		『ディスプレイ』 ①調理設定（加圧する調理「P」、加圧しない調理「S」）や、設定時間・経過時間（単位：時間）を表示します。 ②中央の「:」は、加圧や保温、予約の動作中に点滅します。 ③設定時間・経過時間（単位：分）を表示します。 ※保温中や予約の運転中は「01:15」のように、保温の経過時間や、予約開始の残り時間が表示されます。	

『ディスプレイ』の表示

各設定時の表示

●加圧する調理の時	●加圧しない調理の時
☐ メニュー設定 白米、玄米、お粥、肉類、魚介類、豆類、野菜 ☐ お好み設定	☐ メニュー設定 チーズフォンデュ、低温調理、ヨーグルト ☐ スロークッカー設定
※チーズフォンデュ、低温調理、ヨーグルト、スロークッカーの設定温度はそれぞれ異なります。	
～表示例～ 	～表示例 1～
「P XX」と表示されます。「XX」の部分には加圧時間が表示されます。加圧時間は1分単位で調節できます。 ※時間の設定範囲はメニューにより異なります。 ・「メニュー設定」の玄米、「お好み設定」は1～99分 ・玄米以外の「メニュー設定」は1～30分	～表示例 2～
	「SX:XX」もしくは「XX:XX」（10時間以上の場合）と表示されます。「X」の部分には加熱時間が表示されます。加熱時間は30分単位で調節できます。 ※時間の設定範囲はメニューにより異なります。 ・「メニュー設定」のチーズフォンデュ、低温調理、ヨーグルトは1～12時間 ・「スロークッカー設定」は1～24時間

運転時の表示

●スタンバイ	●加熱中	●加圧する調理中	●加圧しない調理中	●保温中
電源接続の直後や調理終了後は、スタンバイの状態になり、「0000」と表示	『ディスプレイ』の左側2つの表示が回転	「:」が点滅して、残りの加圧時間が表示	「:」が点滅して、残りの加熱時間が表示	「:」が点滅して、保温開始からの経過時間が表示
～表示～ 	～表示例～ 	～表示例～ 	～表示例 1～ 	～表示例～
		もしくは 	残りの加熱時間が、1時間30分の場合 ～表示例 2～ 	～表示例 2～ 予約の運転時は、「:」が点滅し、調理開始までの残り時間が表示
		残りの加圧時間が10分の場合	残りの加熱時間が10時間の場合 1分経過 	残りの加熱時間が9時間59分の場合

recipe
01



無水ロールキャベツ

材 料（4個分）

- ・合挽き肉 … 240g
- ・キャベツ … 4 枚
- ・トマト … 3 個
- ・玉ねぎ … 中 1 個
- ・コンソメキューブ … 1 個
- ・パン粉 … 大さじ 1
- ・とき卵 … 1 個
- ・塩 … 小さじ 1
- ・胡椒 … 少々
- ・ローリエ … 1 枚
- ・生クリーム … 60cc

① キャベツはレンジで 1 分加熱して芯を削ぎ取る。トマトの皮は湯むきして細かくきざみ、玉ねぎ・コンソメキューブはみじん切りにする。



② 合挽き肉・玉ねぎ 1/2・パン粉・とき卵・塩・胡椒を粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にして俵型にする。

③ キャベツに②をのせ、両端を織り込みながら巻いて包む。巻き終わりを楊枝でとめる。



④ 玉ねぎ 1/2・トマト・コンソメキューブ・ローリエを内鍋に敷く。



⑤ 内鍋に③を入れ、生クリームを回しかける。



⑥ 「メニュー設定・肉類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。お好みで乾燥パセリをかける。



recipe
02



無水トマトカレー

材料（2〜3人分）

- ・鶏もも肉 … 200g
- ・トマト … 2 個
- ・玉ねぎ … 小 1 個
- ・じゃがいも … 1 個
- ・パプリカ … 大 1/2 個
- ・にんじん … 1/2 本
- ・セロリ … 3/4 本
- ・カレールー … 60g

- ① 鶏肉・じゃがいも・パプリカ・にんじんは一口大に切る。
- ② 玉ねぎ・セロリは繊維に対して垂直に薄切りにする。
- ③ トマトの皮は湯むきし、乱切りにする。
- ④ カレールーを除く材料を全て入れ、「メニュー設定・肉類」で加圧する。
加圧後、ピンが下がったら『圧力切替弁』を排気に
- ⑤ 切り替え、細かく砕いたカレールーを入れて「スロークッカー設定」で約 5 分加熱しながら時々混ぜる。
とろみがついたらできあがり。

recipe
03



豚肉と白菜のミルフィーユ煮

材料（2〜3人分）

- ・豚バラ肉 … 380g
- ・白菜 … 1/4 カット
- ・塩 … 小さじ 1
- ・レモン汁 … 大さじ 1
- ・酒 … 大さじ 2

- ① 豚バラ肉に塩をまぶしておく。
- ② 白菜と①を1枚ずつ交互に重ね 3 等分にカットする。
- ③ ②を内鍋に隙間無く入れ、酒・レモン汁を加えたら「お好み設定」で10分加圧し、ピンが下がったらできあがり。





recipe
04

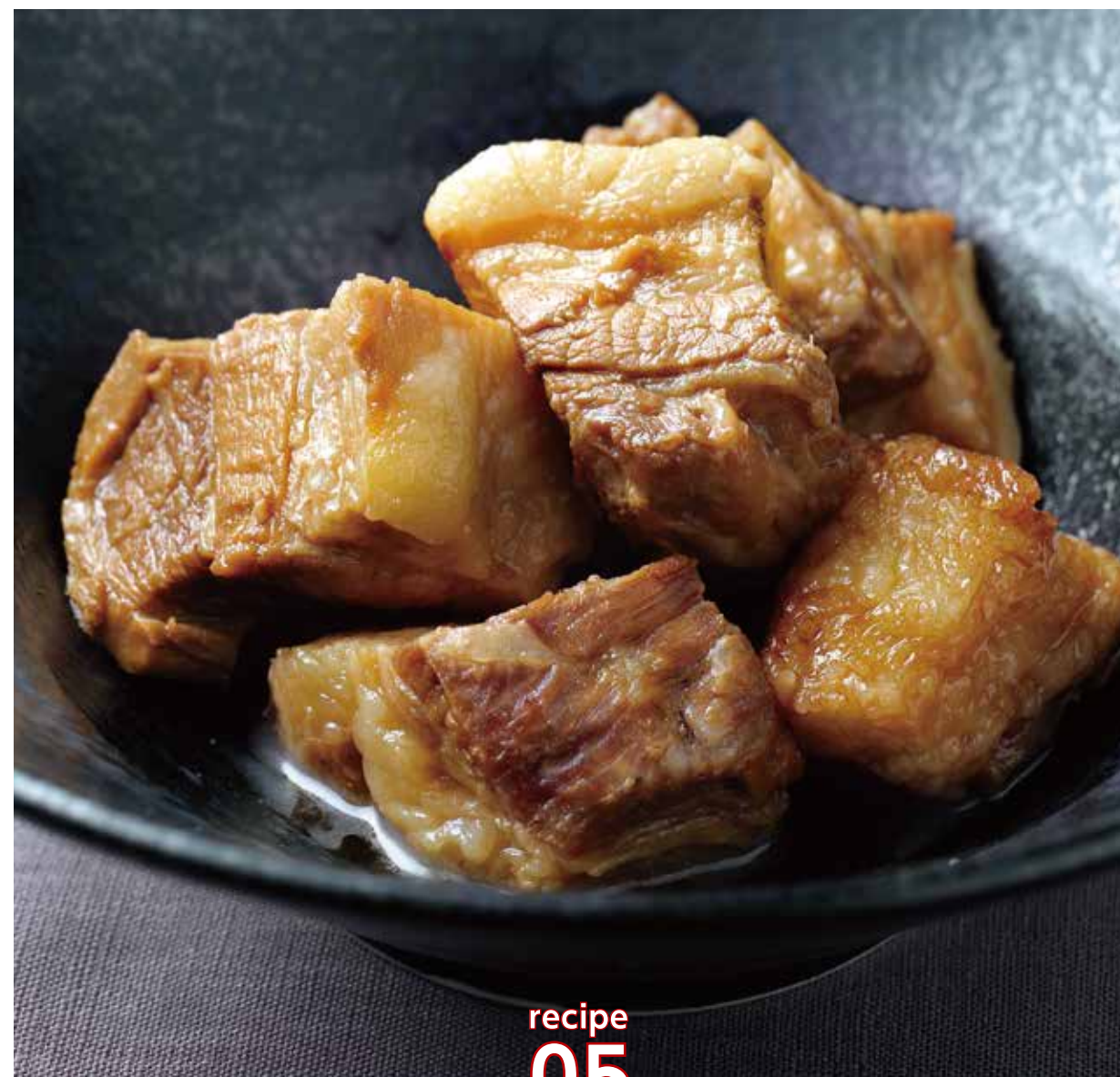


鶏手羽の 醤油煮

材 料 (2~3人分)

- ・鶏手羽 … 6本
- ・卵 … 2個
- ・酢 … 50cc
- ・醤油 … 50cc
- ・酒 … 大さじ2
- ・みりん … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1.5
- ・水 … 200cc

- ① 卵の底にスプーンで割れ目をつけておく。
- ② 水を入れた内鍋に『蒸し台』を置き、卵を並べて「お好み設定」で1分加圧する。
- ③ ピンが下がったら卵を取り出して殻をむく。
- ④ 内鍋を一度空にし、ゆで卵・鶏手羽・混ぜ合わせた●を入れる。
- ⑤ 「メニュー設定・肉類」で加圧し、ピンが下がったら鶏手羽を取り出し、照りを出すためにフライパンで表面を強火で少し焼いてできあがり。
(照りを出すのはお好みで)



recipe
05

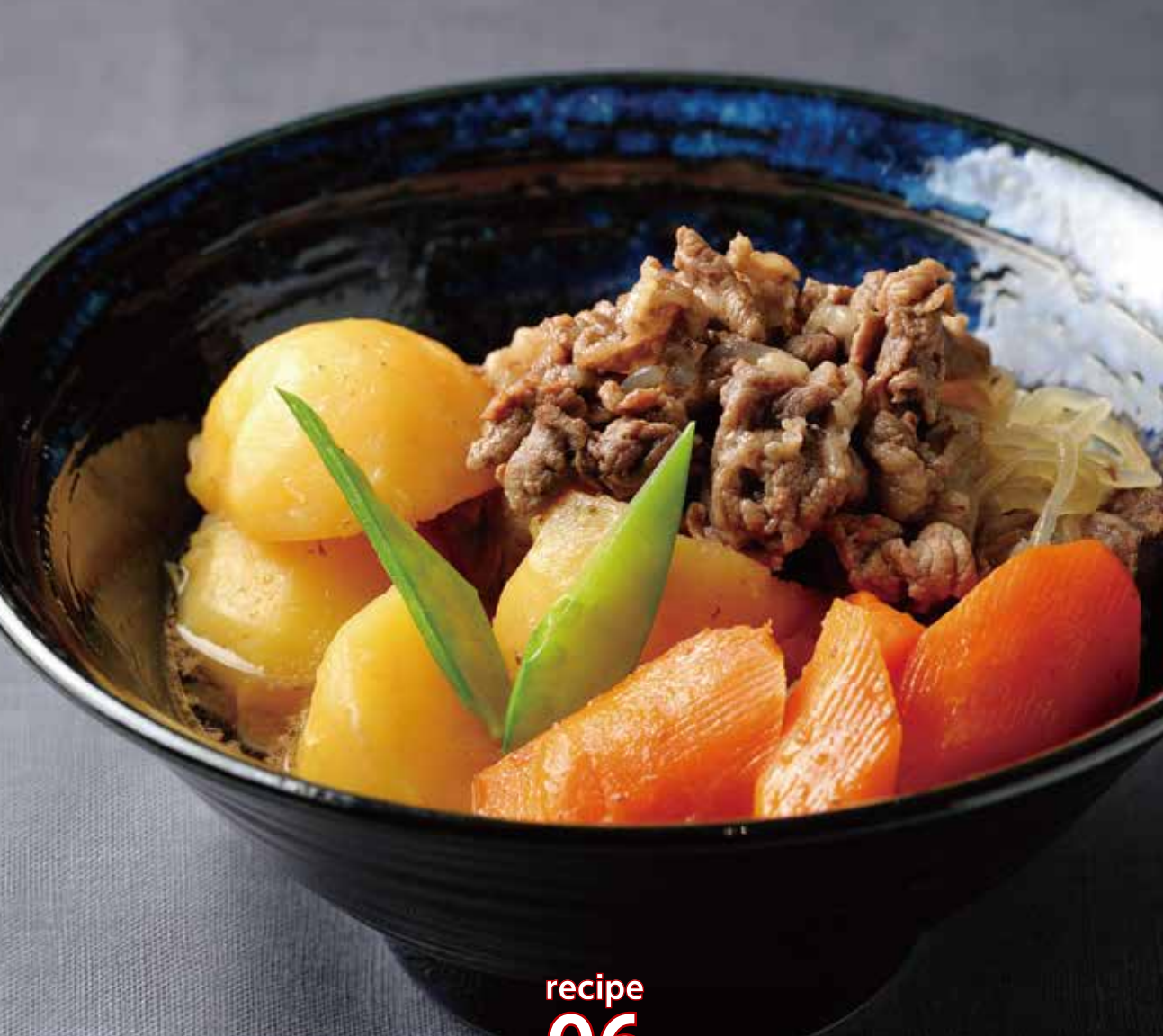


豚の角煮

材 料 (2~3人分)

- ・豚バラ肉ブロック … 300g
- ・生姜 … 8g
- ・醤油 … 大さじ3
- ・酒 … 大さじ3
- ・みりん … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・八角 … 1個(無くても良いが入れると風味が増す)
- ・水 … 300cc

- ① 内鍋に豚バラ肉を入れ、かぶるくらいの水(分量外)と生姜を入れて「お好み設定」で3分加圧する。
- ② 肉を取り出して水で洗い、5cm位に切る(煮汁はスープなどに利用)
- ③ 内鍋に混ぜ合わせた●を入れて豚肉を入れ、『蒸し台』を落とし蓋として上からかぶせ、「メニュー設定・肉類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。



recipe 06

加圧時間
10分

肉じゃが

材料（2〜3人分）

・牛肉薄切り … 200g
・じゃがいも … 中2個
・にんじん … 1本
・しらたき … 50g
・サヤエンドウ … 2さや

・醤油 … 大さじ3
・砂糖 … 大さじ2
・みりん … 大さじ1
・酒 … 大さじ2
・水 … 300cc

- ① しらたきは熱湯をかけ3等分、じゃがいもは半分、にんじんは一口大の乱切りにする。
牛肉は3cm位に切っておく。
- ② サヤエンドウを除く全ての材料を内鍋に入れ、混ぜ合わせた●を加える。
- ③ 「お好み設定」で10分加圧し、ピンが下がったら器に盛る。
- ④ サヤエンドウは電子レンジで30秒加熱し、盛り付けてできあがり。

recipe 07

加圧時間
18分

スペアリブ

材料（2〜3人分）

・スペアリブ … 500g
・にんにく … 2片
・生姜 … 10g

「・醤油 … 大さじ3
・ハチミツ … 大さじ3

- ① にんにくと生姜をすりおろし、スペアリブと●を保存袋に入れ、よく揉み込んで1時間おく。
- ② 内鍋に①を入れ、肉が浸るまで水を入れて「お好み設定」で18分加圧する。
- ③ フライパンに加圧調理を終えたスペアリブと煮汁を大さじ3杯入れて、少し表面に焼き色がつくまで煮詰めてできあがり。



recipe 08

加圧時間
18分

ラム肉のワイン煮込み

材料（2人分）

- ・ラムチョップ … 4本
- ・小玉ねぎ … 2個
- ・セロリ … 1/2本
- ・マッシュルーム … 2個
- ・にんにく … 2片
- ・赤ワイン … 300cc
- ・バター … 20g
- ・トマトピューレ … 150g
- ・コンソメスープ … 400cc
（コンソメキューブでも可）
- ・コンソメキューブ … 1個
- ・水 … 400cc
- ・塩 … 小さじ2
- ・胡椒 … 少々
- ・タイム … 適宜

- ① ラムチョップは両面に塩・胡椒をふってよくなじませ、タイムと共に密閉袋に入れる。20分後にワインを注ぎ、空気を抜いて冷蔵庫で半日寝かせる。
- ② ワインが染み込んだら袋から出して水分を拭き、フライパンにバターを入れて、ラムチョップの表面を強火で焼き色をつける。
- ③ 内鍋に①のラムチョップ・小玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・①で漬けたワイン・トマトピューレ・コンソメスープ・タイムを入れて「お好み設定」で18分加圧し、ピンが下がったらできあがり。



recipe 09

圧力調理
加圧時間
3+20分

スロークッカー
加熱時間
40分

牛テールのスープ

材料（2〜3人分）

- ・牛テール … 600g
- ・ネギ … 1本
- ・にんにく … 2片
- ・生姜 … 8g
- ・塩 … 小さじ2
- ・酒 … 50cc
- ・水 … 約600cc
（牛テールが浸るくらい）

- ① 牛テールと水（分量外）を浸るくらい入れて「お好み設定」で3分加圧する。
- ② ピンが下がったら①のお湯を捨て、牛テールを水で洗う。
- ③ にんにくは包丁の背で潰し、ネギは5cm位に切る。
- ④ 内鍋に②・ネギ・混ぜ合わせた●を加えて「お好み設定」で20分加圧する。
- ⑤ 加圧後、ピンが下がったら『圧力切替弁』を排気に切り替え、「スロークッカー設定」で40分加熱してできあがり。

（お好みで、白胡麻や糸切りとうがらし、刻んだネギを加える。）



recipe
10



牛すね肉のデミグラスシチュー



材料（2人分）

- ・牛すね肉ブロック … 300g
- ・玉ねぎ … 中1個
- ・市販のデミグラスソース缶 … 300g
- ・赤ワイン … 150cc
- ・水 … 200cc
- ・トマトケチャップ … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ1/2
- ・バター … 20g

～付け合わせ～

- ・ブロッコリー … 適宜
 - ・マッシュポテト … 適宜
- ※マッシュポテトは本レシピ
P.24 掲載のレシピ20を参照

- ①牛すね肉ブロックは厚さ3cmの輪切りにし、塩をまぶしておく。玉ねぎは繊維に対して垂直に薄切りする。
- ②フライパンにバター10gを熱して、牛肉の表面に焼き色がつくまで強火で焼く。
- ③内鍋に玉ねぎ・②・赤ワイン・水を入れて「お好み設定」で20分加圧する。
- ④ピンが下がったら蓋を開けて、内鍋にデミグラスソース・トマトケチャップ・バター10gを加え、スロークッカーモードで20分煮込む。
- ⑤ブロッコリーは小分けにして約90秒レンジにかける。
- ⑥皿に④を盛り、乾燥パセリを振ったマッシュポテトとブロッコリーを添えてできあがり。

recipe
11



ローストビーフ

材料（2～3人分）

- ・牛肉 … 400g（常温に戻した状態）
- ・にんにく … 1片
- ・塩 … 4g
- 「・バルサミコ … 大さじ1
・醤油 … 大さじ1
・バター … 10g



- ① にんにくをすりおろし、牛肉と一緒にフリーザーバッグに入れて、水の入った深い容器に沈め、水圧で空気を抜いて真空状態にする。
- ② 内鍋に水を張り、①を入れる。浮いてくるようなら「蒸し台」を乗せて沈める。
- ③ 「メニュー設定・低温調理」で90分加熱する。
- ④ 牛肉をフリーザーバッグから取り出して塩を全体にまぶし、ラップに包んで冷蔵庫で30分寝かせる。煮汁はソース用にとっておく。
- ⑤ フライパンを熱して、牛肉の表面のみを強火で焼き色をつける。
- ⑥ ⑤をアルミホイルで包んで肉汁を落ち着かせるため15分寝かせる。
- ⑦ 肉を焼いたフライパンに煮汁・バター・醤油・バルサミコの順に入れて濃度が出るまで加熱してソースを作る。
- ⑧ ローストビーフを7mmの厚さに切り、ソースをかけてできあがり。





recipe
12

ブリ大根



材 料 (2~3人分)

- ・ブリの切り身 … 3切
- ・大根 … 400g
- ・生姜 … 10g
- ・塩 … ブリの切り身1切れに
対してふたつまみ

- ・醤油 … 大さじ 3
- ・みりん … 大さじ 2
- ・砂糖 … 大さじ 2
- ・日本酒 … 大さじ 2
- ・水 … 300cc

- ① ブリの切り身にさっと塩をふって5分ほどおく。
- ② 熱湯に①をさっとくぐらせ、冷水にとって水洗いする。
- ③ 大根の皮をむき、2cmくらいの厚さにしてからイチウ切りにする。
- ④ 内鍋にブリ・大根・生姜を入れ、混ぜ合わせた●を加えて「メニュー設定・魚類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。

recipe
13



イワシの梅煮

材 料 (2人分)

- ・イワシ … 4匹
- ・生姜 … 8g
- ・梅干し … 4個

- ・醤油 … 大さじ 2
- ・日本酒 … 大さじ 2
- ・みりん … 大さじ 2
- ・砂糖 … 大さじ 1
- ・水 … 300cc

- ① イワシの頭を落として内臓を出し、水で綺麗に洗い流す。
- ② 内鍋にイワシを並べ、梅干し・薄切りにした生姜を乗せて、混ぜ合わせた●を入れる。
- ③ 「メニュー設定・魚類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。



recipe
14



サバの味噌煮

材 料 (2人分)

- ・サバ … 1枚
- ・長ネギ … 1/2本
- ・生姜 … 20g

- ・味噌 … 大さじ 1
- ・日本酒 … 大さじ 2
- ・醤油 … 大さじ 1
- ・砂糖 … 大さじ 1
- ・みりん … 大さじ 1
- ・水 … 100cc

- ① サバを半分に切り、生姜は薄切りにする。
長ネギは5cm位に切る。
- ② 内鍋にサバ・生姜・長ネギ・混ぜ合わせた●を入れて「メニュー設定・魚類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。





recipe
15



サンマのごぼうと にんにくの煮物

材料（2人分）

- ・さんま … 2尾
- ・ごぼう … 1/2本
- ・にんにく … 4片
- ・生姜 … 15g
- 〔・醤油 … 大さじ2 ・砂糖 … 小さじ1
- ・みりん … 大さじ1 ・水 … 150cc
- 〕・酒 … 大さじ2

- ①さんまの頭を落として内蔵を取り、3等分に切る。ごぼうはタワシでこすり、水洗いして5cm位の長さに切る。にんにくは皮をむいておく。生姜は薄切りにする。
- ②内鍋にさんま・ごぼう・にんにく・生姜・混ぜ合わせた●を入れて「メニュー設定・魚類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。

recipe
16



カレイの煮込み

材料（2人分）

- ・カレイ … 200g（2切れ）
- ・オクラ … 6本
- ・生姜 … 10g
- 〔・醤油 … 大さじ2 ・みりん … 大さじ1
- ・日本酒 … 大さじ3 ・水 … 150cc
- 〕・砂糖 … 大さじ1

- ①●を混ぜ合わせて、全ての材料を内鍋に入れる。
- ②「メニュー設定・魚類」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。



recipe
17



イカ飯

材料（2〜3人分）

- ・イカ … 2杯
- ・もち米 … 大さじ6
- ・水 … 200cc
- 〔・醤油 … 大さじ3
- ・みりん … 大さじ2
- ・日本酒 … 大さじ2
- ・砂糖 … 大さじ2
- 〕・生姜 … 6g（みじん切り）

- ①もち米は30分水（分量外）につけておく。イカは内臓と足を取り、中をよく洗う。
- ②もち米を水につけている間、イカの足は細かく切って、混ぜ合わせた●につけておく。
- ③水を切ったもち米と②の●から取り出したイカの足を混ぜ、胴体の中に7割くらい入れて楊枝でとめる。
- ④内鍋に③・②の●・水を入れて「お好み設定」で8分加圧し、ピンが下がったら取り出して楊枝を外し、輪切りにしてできあがり。





recipe
18

ポトフ



材料（2〜3人分）

・じゃがいも … 小2個
・セロリ … 1/2本
・にんじん … 1/2本
・カブ … 1個
・キャベツ … 1/8個
・ソーセージ … 3本
・ベーコン … 60g

・コンソメスープ … 400cc
（コンソメキューブでも可）
・コンソメキューブ … 1個
・水 … 400cc
・ローリエ … 1枚
・塩 … 小さじ1

- ① にんじんは半分、セロリは8cm、ベーコンは1cmの厚さに切る。
- ② じゃがいもとカブは皮をむく。
- ③ 全ての材料を内鍋に入れて「メニュー設定・野菜」で加圧し、ピンが下がったらできあがり。

recipe
19

蒸し野菜のバーニャカウダー



材料（2〜3人分）

・かぼちゃ … 中1/4個
・にんじん … 小1本
・セロリ … 1/2本
・レンコン … 中5cm分

・赤パプリカ … 1/2個
・スナップえんどう … 5さや
・マッシュルーム … 4個

〔 ・にんにく … 2片
・牛乳 … 大さじ2
・アンチョビフィレ … 3枚
・オリーブオイル … 50cc 〕



- ① 野菜を1cm位の同じ厚みになるように切る。
- ② 内鍋に「蒸し台」をセットし、50ccの水(蒸し用)を入れる。
- ③ 小さめの耐熱容器に●を入れ、内鍋の真ん中に置く。
- ④ ③の周りに①をそれぞれ交互に重なるようにバランスよく入れ、「メニュー設定・野菜」で加圧し、ピンが下がるのを待つ。
- ⑤ 蒸した後の牛乳は捨て、にんにくと細かく刻んだアンチョビフィレ・オリーブオイルを混ぜて、バーニャカウダーソースを作ってできあがり。





recipe
20



マッシュポテト

材 料（4人分）

- ジャがいも … 中4個
- 牛乳 … 100cc
- 塩 … 中さじ1
- 刻みパセリ … 大さじ2

- ① ジャがいもの皮に一周浅く切れ目を入れる。
- ② 内鍋に『蒸し台』をセットし、50ccの水（蒸し用）を入れてジャがいもを「お好み設定」で10分加圧し、ピンが下がったら取り出す。
- ③ ジャがいもの皮をむき、フォークなどで潰してペースト状にし、100ccの牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせていく。
- ④ 塩を加え、刻みパセリを混ぜ合わせてできあがり。



recipe
21



蒸しトウモロコシ

材 料（2人分）

- 皮付きトウモロコシ … 1本

- ① 皮付きのまま半分に切る。（皮付きの方が彩りが良い）
- ② 内鍋に『蒸し台』をセットし、50ccの水（蒸し用）を入れてトウモロコシを「お好み設定」で3分加圧し、ピンが下がったらできあがり。

recipe
22



茶碗蒸し

材 料（2人分）

- 卵 … 2個
- むき海老 … 2尾
- 銀杏水煮 … 2個
- かまぼこ … 4切れ
- 三つ葉 … 適宜

- だし汁 … 200cc
- 醤油 … 小さじ1
- みりん … 小さじ1.5
- 塩 … ひとつまみ

- ① 卵を空気が入らないようによく溶きほぐし、●と混ぜたらザルでこす。
- ② かまぼこはイチョウ切りにし、①と全ての材料を耐熱容器に入れてラップをかける。
- ③ 内鍋に『蒸し台』をセットして②の容器を置き、50ccの水（蒸し用）を入れる。
- ④ 「お好み設定」で1分加圧し、ピンが下がったらできあがり。



〔 米 料 理 〕



recipe
23



白米

材 料（2～3人分）

- ・米 … 2 合
- ・水 … 360cc

- ① 米は水で洗い、30分つけておく。
- ② 水を切って内鍋に米・水を入れて「メニュー設定・白米」で加圧し、ピンが下がるのを待ってできあがり。



recipe
24



玄米

材 料（2～3人分）

- ・玄米 … 2 合
- ・水 … 500cc
- ・塩 … ひとつまみ

- ① 玄米は水でしっかり洗ってザルにあげ、30分水を切る。
- ② 内鍋に水気を切った玄米・水・塩を入れて「メニュー設定・玄米」で加圧し、ピンが下がるのを待ってできあがり。

recipe
25



鶏とごぼうの炊き込みご飯

材 料（2～3人分）

- ・米 … 2 合
- ・水 … 350cc
- ・鶏もも肉 … 100g
- ・ごぼう … 1/4 本
- ・にんじん … 1/2 本
- ・ごま油 … 大さじ 1
- ・醤油 … 大さじ 1
- ・日本酒 … 大さじ 1
- ・みりん … 大さじ 1
- ・塩 … ひとつまみ

- ① 米は洗って、ザルに上げて30分水を切る。
- ② 鶏もも肉は1cm 位に細かく切って、日本酒を大さじ1杯（分量外）かけておく。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
にんじんは薄切りにして2cm 位に切る。
- ③ 内鍋に①、②、●を入れてごま油を加える。
- ④ ③に米と水を加えて全体を軽く混ぜ、「メニュー設定・白米」で加圧する。加圧後、ピンが下がるまで8分蒸らしてできあがり。



recipe
26



赤飯

材 料（2～3人分）

- ・もち米 … 2 合
- ・水 … 500cc
- ・ささげ … 30g
- ・塩 … 小さじ 1/2

- ① もち米は水で洗い、ザルに上げて30分水を切る。
- ② 内鍋に洗ったささげと水を入れてセットし、「お好み設定」で5分加圧し、ピンが下がったらささげと茹で汁に分ける。
- ③ 内鍋に①のもち米・茹で汁・塩を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- ④ 茹でたささげを内鍋の中に入れて、「メニュー設定・白米」で加圧し、ピンが下がるのを待ってできあがり。





recipe
27



中華風おこわ

材料 (2~3人分)

- もち米 … 2 合
- 干し海老 … 大 2
- 干し椎茸 … 3 枚
- くこの実 … 大 2
- 豚肉 … 100g
- 醤油 … 大さじ 1
- 酒 … 大さじ 1
- 塩 … 小さじ 1/2
- 砂糖 … 小さじ 1
- お湯 … 200cc
- 水 … 50cc

- ① 干し海老と干し椎茸はお湯 200cc に 15 分つけて戻す。
- ② 干し海老は 1/2、干し椎茸は 1/4 に切り、戻し汁・水 50cc と共に他の材料全てを内鍋に入れて軽く混ぜる。
- ③ 「メニュー設定・白米」で加圧し、ピンが下がるのを待ってできあがり。



recipe
28



卵粥

材料 (2~3人分)

- 米 … 1/2 合
- 干し椎茸 … 3 枚
- 水 … 700cc
- 卵 … 1 個

- ① 干し椎茸は 200cc の水に 30 分つけて戻す。
- ② 米は水で洗い、ザルに上げて 30 分水を切る。
- ③ 内鍋に米を入れ、5mm 位に切った干し椎茸・戻し汁・水 500cc を加えて「メニュー設定・お粥」で加圧し、ピンが下がるのを待つ。
- ④ ピンが下がったらフタを開け、卵をほぐして内鍋に回し入れてかき混ぜ、卵が半熟になったらできあがり。

【豆料理】

recipe
29



大豆の五目煮

材料 (3~4人分)

- 大豆 … 50g (1 時間水に浸す)
- 昆布 … 5cm (30 分間水に浸す)
- こんにゃく … 100g
- レンコン … 50g
- にんじん … 1/2 本

- 〔 • 醤油 … 大さじ 1.5 • 砂糖 … 大さじ 2 〕
- • みりん … 大さじ 1 • 水 … 400cc
- 〔 • 日本酒 … 大さじ 2 〕

- ① 大豆はたっぷりの水 (分量外) に 6 時間つけて水気をきる。
- ② 材料を 1cm 角に切る。
- ③ ①・②・●を入れ「メニュー設定・豆類」で加圧し、ピンが下がるのを待ってできあがり。



recipe
30



黒豆

材料

- 黒豆 … 150g
- 〔 • 醤油 … 大さじ 1.5 • 塩 … 小さじ 1 〕
- 〔 • 砂糖 … 120g • 水 … 300cc 〕

- ① 黒豆を洗い、たっぷりの水 (分量外) に一晩つけて水気を切る。
- ② 内鍋に①と●を入れ、内鍋の大きさに切ったキッチンペーパーを落とし蓋にする。
- ③ 「メニュー設定・豆類」で加圧する。
- ④ 加圧後、フタを開けずに 1 時間保温したらできあがり。
※時間が経つと酸化して豆は黒くなる。



〔 デザート 〕



recipe
33



プリン

材料（4個分） ※使用するプリン型のサイズにより異なります

・卵 … 2個 ・牛乳 … 220cc ・砂糖 … 大さじ4
カラメル〔・砂糖 … 大さじ1 ・水 … 大さじ2〕

- ① 小さな鍋に砂糖と大さじ1杯の水を入れて中火にかける。焦げ色がついてきたら、冷ましても固まらない濃度に水を加える。
- ② ①でできたカラメルを均等にプリン型に入れる。
- ③ 牛乳を50℃位に温め、砂糖を加えて溶かす。
- ④ 卵を溶きほぐし、③を混ぜて裏ごしする。
- ⑤ ②にゆっくり④を流し入れ、アルミ箔で蓋をする。
- ⑥ 内鍋に『蒸し台』をセットし、50ccの水（分量外）を入れて④を並べ「お好み設定」で1分加圧。加圧後、ピンが下がったら取り出して冷蔵庫で冷やしてできあがり。
※容器は薄い物を使うと、すぐ入る場合がある。



recipe
34



チョコ蒸しケーキ

材料（2個分）

・ココアパウダー … 20g ・ベーキングパウダー … 小さじ1
・牛乳 … 100cc
・薄力粉 … 80g ・砂糖 … 大さじ2
・オイル … 大さじ2（オリーブオイル・ココナッツオイルもしくはバターのいずれかをお好みで）

- ① 牛乳を温めてオイル・砂糖を混ぜる。
- ② ふるった薄力粉・ココアパウダー・ベーキングパウダーと①を混ぜる。
- ③ カップにグラシン紙をセットし、②を流し込む。
- ④ 内鍋に『蒸し台』をセットし、50ccの水を入れて③を並べて「お好み設定」で5分加圧する。
- ⑤ 加圧後、ピンが下がったらできあがり。（できるだけ早めに内鍋から取り出す。）

recipe
35



おはぎ

材料（4個分）

●〔・もち米：白米（2：1）1合〕
・小豆 … 80g ・水 … 340cc
・砂糖 … 30g ・塩 … ひとつまみ

- ① 小豆は水（分量外）に1時間浸しておき、●は洗ってザルに上げておく。
- ② 内鍋に小豆・砂糖・140ccの水を入れて「お好み設定」で15分加圧する。
- ③ 加圧後、ピンが下がったら塩を加えて味を整え、すり鉢で潰す。
- ④ ③に①・200ccの水を加え「お好み設定」で8分加圧する。
- ⑤ ピンが下がったらすり鉢で好みの粘りになるまで潰し、4等分にして丸めて粒あんで包んだらできあがり。



recipe
36



栗きんとん

材料（4人分）

・栗の甘露煮 … 1瓶（8個入り）
・さつまいも … 200g ・砂糖 … 100g

- ① さつまいもを洗い、内鍋に『蒸し台』をセットして50ccの水を入れる。
- ② さつまいもを入れ「メニュー設定・野菜」で加圧。
- ③ 加圧後、ピンが下がったらさつまいもを取り出して皮をむき、適当な大きさに切り、裏ごしする。
- ④ ③に砂糖と栗の甘露煮のシロップ30ccを加え混ぜる。
- ⑤ ④と栗を混ぜたらできあがり。





recipe
37

ヨーグルト



材料 (2~4人分)

- プレーンヨーグルト … 30g
 - 牛乳 … 300cc
- ※牛乳の量に対して10%のヨーグルトを入れる。

- ① 耐熱容器に材料を入れて混ぜる。
- ② 内鍋に『蒸し台』をセットして
①の容器を置き、内鍋の「調理MAX」の目盛り (もしくは①の容器に水が入らないところ) まで水を入れる。
- ③ 「メニュー設定・ヨーグルト」で4時間に設定し、加熱してできあがり。

(お好みでシナモンをふりかけたりトッピング。)

LITHON



LITHON ホームページ
<http://www.lithon.co.jp>

LITHON ホームページ / 万能電気圧力鍋
[http://www.lithon.co.jp/product/cooking/ 万能電気圧力鍋](http://www.lithon.co.jp/product/cooking/万能電気圧力鍋)



LITHON インスタグラム
https://www.instagram.com/lithon_corp



お客様サービスセンター

TEL : **06-6789-1199** [月~金 (祝日除く) 10時~16時]
E-mail : ホームページアドレス <http://www.lithon.co.jp/contact-common>

販売元 ライソン株式会社 〒577-0034 大阪府東大阪市御厨南 2-1-33