

LITHON



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

LITHON ホームページ / スロークッカー 1.5L
<https://www.lithon.co.jp/product/cooking/kdpc15b>



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



Resipe Book



for Slow Cooker 1.5L



～ スロークッカーのレシピブック ～

Index

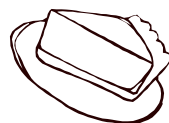
- 4. スロークッカーについて
- 5. 本製品で調理するにあたって

レシピ

- | | |
|-------------------|--------------|
| 6. 煮込みハンバーグ | 12. 牛丼 |
| 8. ラタトゥイユ | 13. ナスの煮浸し |
| 9. アクアパッツァ | 14. 餃子サラダ |
| 10. 豚肩ロースとリンゴの蒸し煮 | 15. カボチャのプリン |
| 11. ポトフ | 15. 豆腐チーズケーキ |



電気調理だから長時間の煮込み調理も安心・簡単
『煮込み料理』に最適



スロークッカーについて

スロークッカーとは

スロークッカーは沸騰しない程度の温度でゆっくりと調理する電気煮込み鍋です。

沸騰させずに一定の温度でじっくり煮込むことによって食材同士がぶつからず、煮崩れがおこりにくくなります。味もしっかり染み込むので、誰でも簡単に本格的な煮込み料理が作れます。

直火のように、吹きこぼれ・火加減・立ち消えなどの心配がないので、調理中に他の調理や家事をするなど時間を有効活用することができます。



使い方

使い方はとても簡単。材料を入れて電源を入れるだけ。



スロークッカーの特性を活かして「煮込む」以外にも以下の調理をおこなうこともできます。

- 「湯せん」… 内鍋に熱湯を張り、食材の入った耐熱ポリ袋や器を入れて間接的に加熱。
- 「蒸す」… 内鍋の底に蒸し板を置いて、鍋底に湯を張り、水蒸気で食材をやさしく加熱。
(※本製品に蒸し板は付属しておりません。)
- 「焼く」… 熱伝導で食材を焼くことが可能。
(※本体の電源ヒーターに触れるとこにしか焼き色はつきません。)

本製品で調理するにあたって

調理のポイント

- 肉や魚等を使用する場合は、あらかじめ下ゆえをして、アクや脂を取り除くと臭みを取ることができます。また食材を入れた上に「アク取りシート(キッチンペーパーでも代用可)」を密着させるようにかぶせると、調理中に出了たアクが素材や煮汁に戻らないようにすることができます。
- 具材が水やだし等に沈まない場合は、「落としぶた」としてキッチンペーパーやアルミ箔を使うと、むらなく味を染み込ませることができます。
- 具材の温度が下がるときに味は染み込みます。一度電源を切るなどして余熱で味を染み込ませてください。
- スロークッカーは温度が上がるまで時間がかかります。一度別の鍋で沸騰させてから移しかえれば調理時間を短縮することができます。
- 本製品にはタイマー機能は搭載されておりません。時間を設定して電流を止めてくれる市販の「コンセント式タイマー」を使用していただくとう調理に便利です。

⚠ 注意

- ※最初から内鍋を本体にセットした状態で材料を入れないでください。水分が隙間から本体に入り込むなど、製品故障の原因になります。
- ※使用中や使用後しばらくは本体及び内鍋は大変熱くなっています。冷めるまでは素手で触らず、「なべつかみ」などをお使いください。
- ※内鍋はガスコンロなど絶対に直火にかけないでください。割れる可能性があります。

煮込みハンバーグ

材 料（1人分）

- ・A. 牛豚合挽き肉 … 120g
- ・A. 卵（Sサイズ）… 1個
- ・A. パン粉 … 大さじ1
- ・A. 牛乳 … 大さじ0.5
- ・A. ナツメグ … 小さじ0.5
- ・A. 塩こしょう … 少々
- ・B. デミグラスソース … 100g
- ・B. カットトマト缶 … 50g
- ・B. クリーム … 10cc
- ・B. 有塩バター … 10g
- ・B. 赤ワイン … 大さじ1
- ・B. ウスターソース … 大さじ0.5
- ・玉ねぎ … 100g
- ・じゃがいも … 1/2個
- ・人参 … 1/8本
- ・しめじ … 1/8本
- ・チーズ … 25g
- ・生クリーム … 適量
- ・パセリ（飾り用）

作 り 方

- ① 玉ねぎを半分みじん切りにし、もう半分を薄切りにする。じゃがいもと人参は食べやすい大きさに切る。
- ② Aと①の玉ねぎのみじん切りをボールでよく混ぜる。
- ③ ②を小判型にしたら、中にチーズを入れて包む。
- ④ Bを別の容器に入れてよく混ぜる。
- ⑤ ③、④と薄切りの玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじをスロークッカーに入れ、「HIGH」で2時間～2時間半煮込んで、盛り付けて生クリームやパセリをかけてできあがり。





ラタトゥイユ

材料(3人分)

- ・あさり … 200g
- ・トマト(中) … 3個
- ・ズッキーニ … 1本
- ・ナス … 2本
- ・黄パプリカ(小さめ) … 1個
- ・にんにく … 1片
- ・オリーブオイル … 大さじ3
- ・塩 … 小さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・ローリエ … 1枚
- ・ハーブ(飾り用)

作り方

- ① トマトは湯むきして皮を取りみじん切りにする。ズッキーニ、ナスは 1.5cm の輪切りにし、黄パプリカは角切りにして、にんにくはみじん切りにする。
- ② あさは海水の濃度と同じくらいの塩(分量外)を入れて 30 分～1 時間程塩抜きをする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れズッキーニとナスに焼き色をつけて取り出す。
- ④ 新たにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒め香りが立ったらトマトとローリエ、塩、こしょうを入れてペースト状になるまで炒め、黄パプリカを加える。
- ⑤ スロークッカーにあさり以外の全ての材料を入れて「HIGH」で 2 時間加熱する。
- ⑥ 2 時間後あさりを入れて殻が開いたらハーブを散らしてできあがり。

アカパツァ

材料(1人分)

- ・スズキ … 1切れ
- ・あさり … 50g
- ・ミニトマト … 2～3個
- ・ブラックオリーブ … 10g
- ・オリーブオイル … 大さじ3杯
- ・にんにく … 1片
- ・白ワイン … 40cc
- ・塩こしょう … 少々
- ・水 … 75cc
- ・パセリ(飾り用)

作り方

- ① あさは海水の濃度と同じくらいの塩(分量外)を入れて 30 分～1 時間程塩抜きをする。
- ② 材料を全てスロークッカーに入れて「HIGH」で 1 時間半加熱する。
- ③ お皿にそっと盛り付けて、お好みでパセリをかけたらできあがり。





豚肩ロースとリンゴの蒸し煮

材料（3人分）

- ・豚肩ロースかたまり … 350g
- ・リンゴ … 1個
- ・にんにく … 1片
- ・バター … 10g
- ・生クリーム … 大さじ2
- ・アップルビネガー … 大さじ2
- ・リンゴジュース … 大さじ3
- ・塩 … 小さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・カルヴァドス(なければブランディー) … 中さじ1
- ・ミックスハーブ … 適宜
- ・クレソン(飾り用)

作り方

- ① 豚肩ロースに塩、こしょうを擦り込み、リンゴは八つ切りする。
- ② フライパンにバターを溶かしにんにくを入れて色がついたら、アップルビネガーを 1/2 を入れて両面を3分間ソテーし、カルヴァドスでフランベする。
- ③ 豚肩ロースを取り出しリンゴを煮汁でソテーし、残りのアップルビネガーを加え焼き色がつくまでソテーする。
- ④ スロークッカーにリンゴを敷き詰め豚肩ロースとリンゴを交互に並べ②とにんにく、生クリーム、リンゴジュース、ミックスハーブを加えて「AUTO」で3時間蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛った後煮汁をかけてクレソンで飾る。

ポトフ

材料（2〜3人分）

- ・キャベツ … 1/5 玉
- ・ブロッコリー … 1/3 房
- ・玉ねぎ … 1/2 個
- ・じゃがいも … 1個
- ・ウインナー … 5本
- ・水 … 600cc
- ・コンソメ … 大さじ1.5
- ・塩こしょう … 少々
- ・マスタード … 適量

作り方

- ① じゃがいも 1/4 に切る。キャベツと玉ねぎはくし形切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。ウインナーは斜めに2等分する。
- ② スロークッカーに①と水、コンソメ、塩こしょうを入れ、「HIGH」で4時間加熱する。
- ③ お好みでマスタードを添えてできあがり。





ナスの煮浸し

材料（2～3人分）

- ・ナス … 2～3本
- ・A. だし汁 … 200cc
- ・A. 醤油 … 大さじ2
- ・A. みりん … 大さじ3
- ・A. 生姜 … 3～4枚
- ・青ネギ … 適量

作り方

- ① ナスを食べやすい大きさに切り、切り込みを入れる。
- ② A をよく混ぜる。
- ③ ナスと②をスロークッカーに入れ、「HIGH」で1時間半～2時間加熱し、青ネギで飾ればできあがり。



牛丼

材料（2人分）

- ・牛肉 … 200g
- ・A. 水 … 150cc
- ・しらたき … 100g
- ・A. 醤油 … 大さじ3
- ・玉ねぎ … 1/2～1（約100g）
- ・A. めんつゆ … 大さじ2
- ・生姜 … 3～4枚
- ・A. みりん … 大さじ2
- ・ごはん … 2人分
- ・A. 砂糖 … 大さじ1
- ・紅生姜 … 適量
- ・かいわれ … 適量

作り方

- ① 玉ねぎを薄く切り、しらたきは食べやすい長さにカットする。
- ② A の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ スロークッカーに牛肉、玉ねぎ、生姜、しらたきを入れ、「HIGH」にして2時間～2時間半加熱する。
- ④ お皿にごはんを盛り③でできたものをのせ、お好みでかいわれや紅生姜を添えてできあがり。





餃子サラダ

材料（1～2人分）

- ・冷凍餃子 … 4～5個
- ・ベビーリーフ … 1/2袋～1袋
- ・ミニトマト … 3個
- ・水 … 200cc
- ・ケーパー … 適量
- ・パプリカパウダー … 適量
- ・ドレッシング … 適量

作り方

- ① スロークッカーに水を200cc入れ、蒸し器をセットする。
- ② 蒸し器の上に冷凍餃子を並べ、「HIGH」で2時間蒸す。
- ③ 加熱が終了したら、冷凍餃子の粗熱が取れるまで待つ。
- ④ お皿にベビーリーフ、ミニトマト、ケーパーを乗せ、その上に冷凍餃子を並べて、お好みでパプリカパウダーとドレッシングをかけた后可以。



カボチャのプリン

材料（5～8人分）

- ・カボチャ（裏ごししたもの）… 200g
- ・卵 … 3個
- ・牛乳 … 150cc
- ・生クリーム … 100cc
- ・グラニュー糖 … 大さじ3
- ・ラム酒 … 中さじ1
- ・シロップ … 適量
- ・ミント（飾り用）

作り方

- ① カボチャは種を取り、レンジで4～5分加熱し、皮を削って裏ごしする。
- ② 牛乳と生クリームを温め、グラニュー糖を溶かす。
- ③ 卵を泡立て器でときほぐし、②と合わせ、ラム酒を加える。
- ④ ①に③を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ こした④を耐熱容器に入れ、内鍋に入れる。耐熱容器の半分ぐらいのお湯を注いでスロークッカーにセットする。
- ⑥ 「HIGH」で2時間蒸す。
- ⑦ 粗熱を取り、冷ましたら好みのシロップをかけ、ミントを飾ってできあがり。



豆腐チーズケーキ

材料（3人分）

- ・絹ごし豆腐 … 200g
- ・卵 … 3個
- ・クリームチーズ … 250cc
- ・小麦粉 … 50g
- ・砂糖 … 60g
- ・レモン汁 … 少々
- ・ジャムやシロップ … 適量
- ・ミント（飾り用）

作り方

- ① ボウルに絹ごし豆腐、卵、クリームチーズ、小麦粉、砂糖、レモン汁を入れよくかき混ぜる。
- ② スロークッカーに①を入れ、「HIGH」で2時間～2時間半加熱したら、ジャムやシロップをかけて、ミントを飾ってできあがり。

