



肉じゃが

材料 (3~4人分)

- 牛肉薄切り … 200g
- じゃがいも … 中3個
- にんじん … 1本
- 玉ねぎ … 小1個
- しらたき … 100g
- さやえんどう … 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
- だし汁 … 300ml

作り方

- ① しらたきは熱湯をかけ3等分、玉ねぎはくし形切り、じゃがいもとにんじんは一口大の乱切りにする。
じゃがいもは切ったら水にさらし、水気をきる。牛肉は3cmくらいに切る。
- ② さやえんどうは1分ほど塩茹でし、半分に切る。
- ③ ①の食材を内鍋に入れ、混ぜ合わせた☆の調味料を加える。
- ④ 内鍋をスロークッカーにセットし、ふたをして「HIGH」で4時間煮込み、②のさやえんどうを追加して電源をOFFにし、1時間余熱調理する。

※余熱調理することで食材に味がしみ込みます。



黒豆煮

材料 (4~6人分)

- 黒豆 … 300g

- 醤油 … 大さじ2
- 砂糖 … 250g
- ☆ 塩 … 小さじ1
- 重曹 … 小さじ1
- 水 … 1200ml

作り方

- ① お手持ちの鍋に☆の調味料を入れ、沸騰させる。
- ② スロークッカーの内鍋に①を移し、水でさっと洗った黒豆を入れて一晩浸しておく。
- ③ ②に落としぶたをし、内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし「LOW」で約8時間煮込む。

※作りたてはあっさりした味で、一晩おくと味がしみ込みます。

LITHON

電気煮込み鍋「スロークッカー」3.0L

かんたんレシピ



※煮込み時間は目安です。材料の温度や量・室温などにより異なります。
煮え具合を確認して調理時間を調節してください。



チキンカレー

材料 (3~4人分)

- ・鶏もも肉 … 300g
- ・玉ねぎ … 小 1 個
- ・じゃがいも … 小 2 個
- ・にんじん … 1 本
- ・市販のカレールー … 1/2 箱
- ・お湯 … 使用するルーの箱に記載された水の量
- ・ごはん … 適量

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは一口大の乱切りに、玉ねぎはくし形切り、鶏もも肉は一口サイズに切る。
- ② カレールーをお湯でよく溶かす。
- ③ 内鍋に野菜を入れ、鶏もも肉を野菜の上ののせた後、溶かしたカレールーを注ぐ。
- ④ 内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし[HIGH]で5時間煮込む。
- ⑤ ごはんの上に出来上がったカレーをのせる。



ロールキャベツ

材料 (4人分)

- ・キャベツ … 8 枚
 - ・豚ひき肉 … 400g
 - ・玉ねぎ … 1 個
 - ・塩 … 小さじ 1/2
 - ・こしょう … 少々
 - ・水 … 600cc
 - ・コンソメキューブ … 3 個
 - ・ローリエ … 1 枚
- ☆
- カットトマト缶 … 1 缶
 - ケチャップ … 大さじ 6
 - 砂糖 … 小さじ 2
 - 塩 … 小さじ 2/3
 - こしょう … 少々
 - パセリ … 少々 (お好みで)

作り方

- ① キャベツは耐熱容器に入れて、ラップをふんわり被せ、レンジで3分加熱する。キャベツの芯を削ぎ取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・①の玉ねぎ・塩・胡椒をボウルに入れて粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にして俵型にする。
- ③ ①のキャベツに②のをせ、両端を折り込みながら巻いて包む。巻き終わりを楊枝でとめる。
- ④ 内鍋に③を隙間なく並べる。水・コンソメキューブ・☆の材料・ローリエを加え、落し蓋をする。
- ⑤ 内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし[HIGH]で4時間煮込む。
- ⑥ 器にでき上がったロールキャベツを盛りつけ、お好みでパセリを散らす。



豚の角煮

材料 (3~4人分)

- ・豚バラ肉ブロック … 500g
 - ・長ねぎ … 1 本 (青い部分)
 - ・生姜 … 薄切り 3~4 枚
- ☆
- ・醤油 … 大さじ 3
 - ・酒 … 大さじ 3
 - ・みりん … 大さじ 2
 - ・砂糖 … 大さじ 2
 - ・水 … 300ml

作り方

- ① お手持ちの鍋に、豚肉と水(肉がかぶるくらいの水量・分量外)を入れて30分茹でる。火を止めて30分ほどおき、粗熱をとる。
- ② ①の豚肉を洗い、4~5cmくらいに切る。
- ③ 内鍋に②の豚肉・長ねぎ・生姜と、混ぜ合わせた☆の調味料を加える。
- ④ 内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし[HIGH]で7時間煮込む。