



広がる・使える
らくらく調理レシピ33
Donburi Jar Cooking Recipe

ごはんもの

ほうれん草のおかゆ …	p.02
芋がゆ ……………	p.03
鮭とイクラの親子がゆ	p.04
中華風鶏がゆ ………	p.05
五目おじや ……………	p.06
きのこまぜご飯 ……	p.07
きのこリゾット ………	p.08

麺類

肉うどん ……………	p.09
ぶっかけうどん ……	p.10
おろしそば ……………	p.11
山かけそば ……………	p.12
にゅうめん ……………	p.13
おろしそうめん ……	p.14
ラーメン ……………	p.15
ペペロンチーノ ……	p.16

煮込み・スープ

湯豆腐 ……………	p.17
味噌おでん ……………	p.18
トマトのスープ ……	p.19
あったかポトフ ……	p.20
クリームシチュー ……	p.21
豆乳豆腐チゲ ………	p.22

やさい・サラダ

ほうれん草のおひたし ……	p.23
菜の花のおひたし ……	p.24
パリパリ水菜サラダ ……	p.25
もやしのごまサラダ ……	p.26
マカロニサラダ ……………	p.27
ブロッコリーのマヨ和え …	p.28
半玉レタスのサラダ ……	p.29

ちよつと一品

温泉卵 ……………	p.30
さつまいもスティック ……	p.31
味噌こんにゃく ……………	p.32
からみ餅・きなこ餅 ……	p.33
米麴でつくる甘酒 ……	p.34

index

もくじ

ほうれん草の おかゆ



【材 料】

米…145ml
ほうれん草…15g
ちりめんじゃこ…適量
塩…適量

【作り方】

- ① ほうれん草は2cmの長さで細かくぎざむように切っておきます。
- ② どんぶりジャーによく洗った米と①を入れ「湯切りネット」を取り付けて、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして予熱します。(約5分)
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、「湯切りネット」をはずし、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約60分で出来上がり。ちりめんじゃこをのせてお召し上がりください。お好みにより塩加減を調節してください。

芋がゆ

【材 料】

米…145ml
サツマイモ…70g
塩…適量

【作り方】

- ① サツマイモは皮付きで5mm角の大きさに切り、5分間水につけ、アクを取ります。
- ② どんぶりジャーによく洗った米と水を切った①を入れ「湯切りネット」を取り付けて、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、「湯切りネット」をはずし、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約60分で出来上がり。お好みにより、塩加減を調節して、お召し上がり下さい。

【材 料】

米…145ml
鮭フレーク…50g
イクラ…適量
塩…適量

【作り方】

- ① どんぶりジャーによく洗った米を入れ「湯切りネット」を取り付けて、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして予熱します。(約5分)
- ② 予熱が終わったら湯を捨て、「湯切りネット」ははずし、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ③ 約60分で出来上がり。鮭フレークを入れて混ぜ、イクラをのせてお召し上がりください。お好みにより塩加減を調節してください。

鮭とイクラの 親子がゆ



中華風鶏がゆ



【材 料】

米…145ml
鶏ささ身…40g
小松菜…40g
ごま油…小さじ1

鶏がらスープ…580ml
【鶏がらスープの素…小さじ4(顆粒)、
水…580ml】

【作り方】

- ① ささ身に酒をふり、湯に塩を少量入れてゆがきます。ゆで上がった後、手で細かく割いておきます。
- ② 小松菜は小口から2～3cmの長さでざく切りしておきます。
- ③ 小鍋に湯を沸かし、鶏がらスープの素を溶かして、鶏がらスープを作ります。
- ④ どんぶりジャーに、よく洗った米と②を入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ⑤ ③の鶏がらスープに火を入れて、一煮立ちさせます。
- ⑥ 予熱が終った④の湯を捨て、「湯切りネット」をはずし、すぐに⑤を入れてフタをします。
- ⑦ 約60分で出来上がり。ごま油を入れ、①をちらしてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

五目おじや

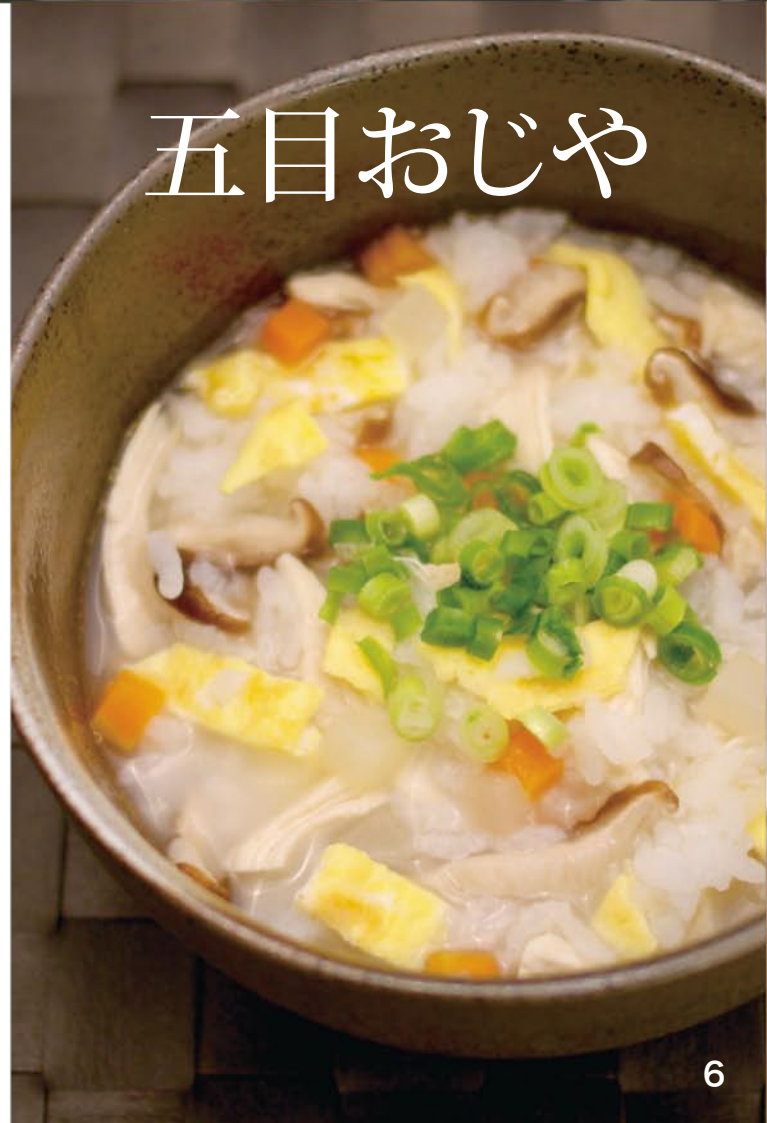
【材 料】

ごはん(常温)…185g
大根…30g
にんじん…25g
生シイタケ…25g
卵…M寸1個
鶏ささ身…30g
きざみねぎ…適量
塩…適量
鶏がらスープ…410ml【鶏がらスープの素
…小さじ3(顆粒)、水…410ml】

【作り方】

- ① 大根とにんじんは5mm角に切り、生シイタケは石づきを取り太目の細切りにします。卵はフライパンで薄く焼いて細切りにします。
- ② ささ身は酒をふり、湯に塩を少量入れてゆがきます。ゆで上がったら、手で細かく割いておきます。
- ③ 小鍋に湯を沸かし、鶏がらスープの素を溶かして、鶏がらスープを作ります。
- ④ どんぶりジャーに①と②を入れ「湯切りネット」を取り付けて、沸騰した湯を約半分入れてフタをして予熱します。(約5分)
- ⑤ 予熱が終わったら湯を捨てて、「湯切りネット」をはずし、すぐにごはんを入れます。「湯切りネット」を取り付けなおし新たに沸騰した湯を約半分入れてフタをして、さらに予熱します(約1分)。
- ⑥ ③の鶏がらスープに火を入れ、一煮立ちさせます。
- ⑦ 予熱が終わった⑤の湯を捨てて、「湯切りネット」をはずし、すぐに⑥を入れてフタをします。
- ⑧ 約30分で出来上がり。きざみねぎをのせてお召し上がりください。お好みにより塩加減を調節してください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。



きのこまぜご飯



【材 料】

ごはん…400g
鶏もも肉…70g
生シイタケ…40g
シメジ…40g
エノキ…35g
干しえび…7g
生姜…小さじ2
オリーブ油…小さじ2
きざみねぎ…適量
調味料 【料理酒…小さじ4、醤油…大さじ1、オイスターソース…小さじ1.5、塩・こしょう…少々】

【作り方】

- ① 米を炊いておきます。
- ② 鶏肉は1cm角、生シイタケは石づきを取り1cm角に、シメジは手で小房に分けて、大きい物は半分に分けておきます。エノキは2cmの長さになるように切り、干しえびと生姜はみじん切りにします。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ フライパンにオリーブ油を敷き、鶏肉と生姜を炒め、塩・こしょうを加えて汁気がなくなるまで炒めます。シイタケ・シメジ・エノキ・干しえびを加えてさらに炒め、全体に火が通ったら火を弱めて調味料を加えてからめます。
- ⑤ 予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに炊きあがったごはんを④を入れてフタをします。
- ⑥ 約8分で出来上がり。よくかき混ぜて、きざみねぎをちらしてお召し上がり下さい。

きのこリゾット

【材 料】

米…115ml

シメジ…35g

マッシュルーム…20g

生シイタケ…35g

にんにく…1/3片

バター…大さじ1

オリーブ油…大さじ1

粉チーズ…適量

コンソメスープ…350ml

【コンソメ…小さじ2(顆粒)、水…350ml】

【作り方】

- ① 生シイタケは石づきを取り、太目の細切りにします。マッシュルームも太目の細切りに、シメジは手で小房に分けて、大きい物は半分に切っておきます。にんにくはみじん切りにします。
- ② 小鍋に湯を沸かし、コンソメを溶かして、コンソメスープを作ります。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ フライパンにオリーブ油でにんにくを炒めておき、そこにシメジ・マッシュルーム・生シイタケを入れて炒めます。火が通ったら、バターを入れます。
- ⑤ バターが溶けてきたら、米を洗わずに入れて炒め、米の表面の色が全体に透明になったら火を止めます。
- ⑥ ②のコンソメスープに火を入れ、一煮立ちさせます。
- ⑦ 予熱が終わった③の湯を捨て、すぐに⑤と⑥を入れてフタをします。
- ⑧ 約50分で出来上がり。粉チーズをかけてお召し上がり下さい。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。



肉うどん

【材 料】

うどん…1玉(ゆでめん)	きざみあげ…適量
牛肉うす切り…50g	きざみねぎ…適量
醤油…小さじ1、	つゆ…400ml
みりん…小さじ1/2、	【かつおだし汁…400ml、うすくち醤油
砂糖…小さじ1	…大さじ4、みりん…大さじ1、砂糖…
かまぼこ…適量	小さじ1】

【作り方】

- ① フライパンに薄く油を敷き、そこに牛肉と醤油・みりん・砂糖を入れて、甘辛く炒めます。
- ② 小鍋にだし汁を沸かし、うすくち醤油・みりん・砂糖を混ぜて、つゆを作ります。

どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。

- ③ ②のつゆに火を入れ温めます。
- ④ 予熱が終わったら湯を捨てて、うどんをほぐしながら入れ、「湯切りネット」を取り付けて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ⑤ 約5分経過したらよく湯を切り、「湯切りネット」をはずして、④のつゆを入れて出来上がり。
- ⑥ ①と、きざみあげ・きざみねぎ・かまぼこをのせてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

ぶっかけうどん

【材 料】

うどん…1玉(ゆでめん)
卵(卵黄)…M寸1個
乾燥わかめ…適量
きざみねぎ…適量
かつおぶし…適量

天かす…適量
つゆ…200ml
【かつおだし汁…200ml、
醤油…大さじ2、みりん…小
さじ2、砂糖…小さじ1】

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水で戻しておきます。
- ② 小鍋にだし汁を沸かし、醤油・みりん・砂糖を混ぜて、つゆを作ります。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ ②のつゆに火を入れ温めます。
- ⑤ 予熱が終わったら湯を捨て、うどんをほくしながら入れ「湯切りネット」を取り付けて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ⑥ 約5分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、④のつゆをかけて出来上がり。
- ⑦ わかめ・きざみねぎ・かつおぶし・天かすのをせてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。





おろしそば

【材 料】

そば…1玉(ゆでめん) つゆ…400ml
大根(おろし)…70g 【かつおだし汁…400ml、うすくち醤油…小さじ4、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1】
かまぼこ…適量
きざみねぎ…適量
天かす…適量

【作り方】

- ① 大根はすりおろしておきます。
- ② 小鍋にだし汁を沸かし、うすくち醤油・みりん・砂糖を混ぜて、つゆを作ります。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ ②のつゆに火を入れ温めます。
- ⑤ 予熱が終わったら湯を捨てて、そばをほぐしながら入れ「湯切りネット」を取り付けて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ⑥ 約2分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、④のつゆを入れて出来上がり。
- ⑦ おろした大根・きざみねぎ・かまぼこ・天かすをのせてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

【材 料】

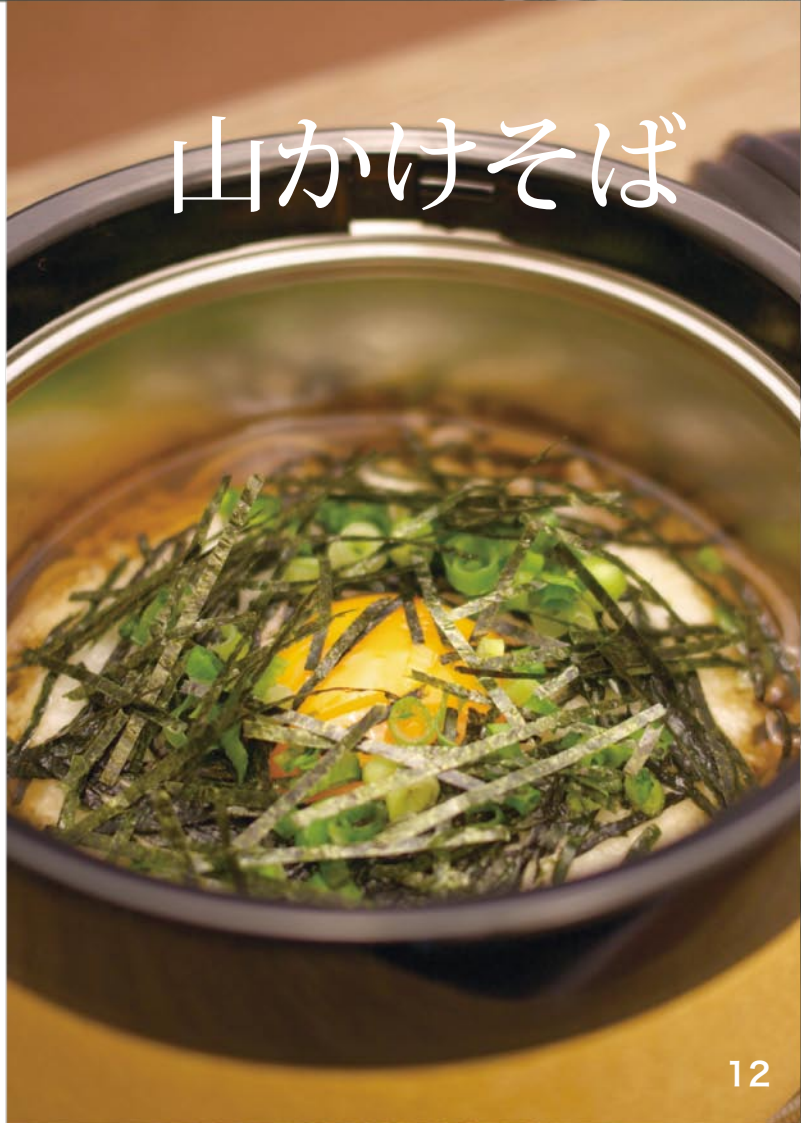
そば…1玉(ゆでめん) つゆ…150ml
山芋(おろし)…200g 【かつおだし汁…150ml、醤油…大さじ2、みりん…小さじ2、砂糖…小さじ1】
卵(卵黄)…M寸1個
きざみねぎ…適量
きざみ海苔…適量

【作り方】

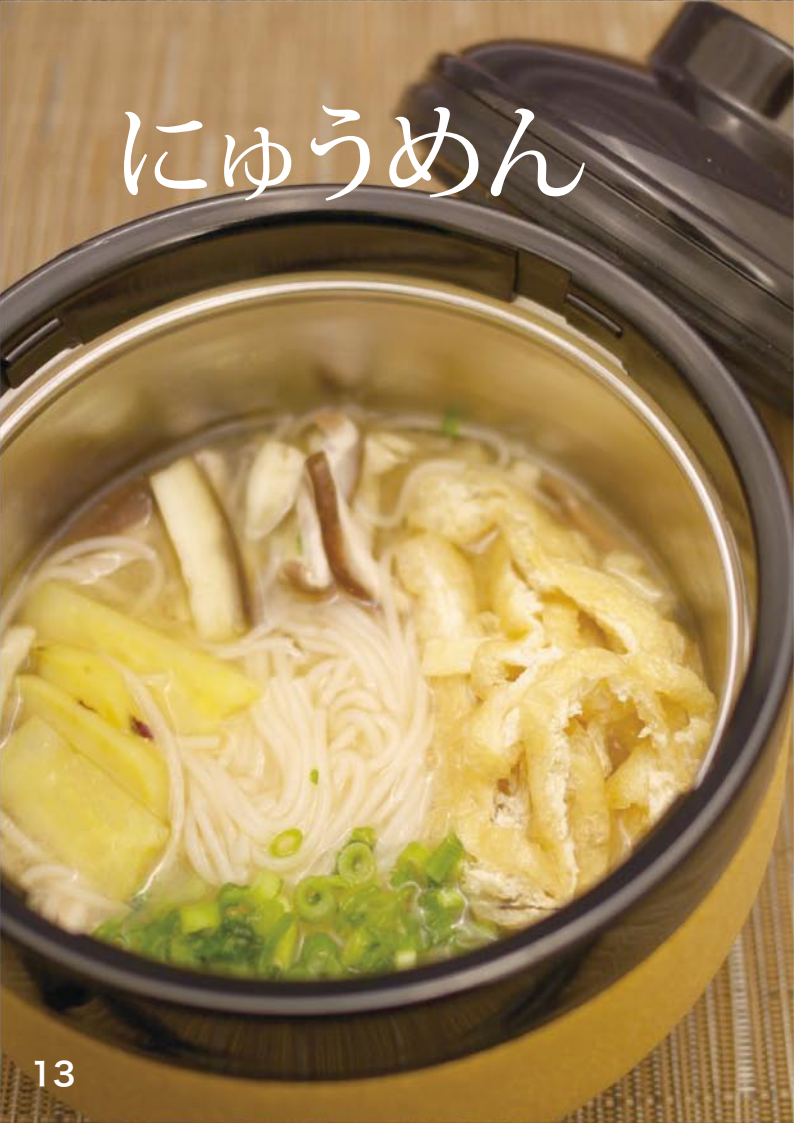
- ① 山芋はすりおろしておきます。
- ② 小鍋にだし汁を沸かし、醤油・みりん・砂糖を混ぜて、つゆを作ります。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ ②のつゆに火を入れ温めます。
- ⑤ 予熱が終わったら湯を捨て、そばをほぐしながら入れ「湯切りネット」を取り付けて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ⑥ 約2分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、④のつゆをかけて出来上がり。
- ⑦ おろした山芋をのせ卵黄を落とし、きざみねぎときざみ海苔をかけてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

山かけそば



にゅうめん



【材 料】

ソーメン…50g
サツマイモ…60g
ナス…40g
生シイタケ…35g
きざみあげ…適量

きざみねぎ…適量

味噌だし…400ml

【かつおだし汁…400ml、味噌…適量】

【作り方】

- ① サツマイモは短冊切りにし、ナスは細切り、生シイタケは石づきを取り太目の細切りにします。
- ② 小鍋にだし汁を沸かし、味噌を溶かして味噌だしを作ります。
- ③ どんぶりジャーにソーメンを入れ、沸騰した湯をソーメンがばらけるようにかき混ぜながら満水まで入れて、「湯切りネット」を取り付けて、フタをして予熱します(約5分)。
- ④ 予熱が終わったら湯を捨てて、「湯切りネット」をはずし、①を入れ、新たに沸騰した湯をソーメンをかき混ぜながら満水まで入れて、「湯切りネット」を取り付けてフタをします。
- ⑤ ②の味噌だしに火を入れて、温めます。
- ⑥ ④が約15分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、②の味噌だしを入れて出来上がり。
- ⑦ きざみあげ・きざみねぎをのせてお召上がりください。

※そうめんは、長さ21cm以上のものは、半分に分けて使用してください。

※お湯を入れるときは、麺と湯がひっつかないよう、充分にほぐしてください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

【材 料】

ソーメン…150g
卵…M寸1個
ハム…40g
キュウリ…60g
大根(おろし)…100g
ポン酢醤油…適量

【作り方】

- ❶ 卵はフライパンで薄く焼いて細切りにします。ハムとキュウリも細切りにします。大根はすりおろしておきます。
- ❷ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ❸ 予熱が終わったら湯を捨てて、ソーメンを入れ、新たに沸騰した湯をソーメンがばらけるようにかき混ぜながら満水まで入れて、「湯切りネット」を取り付けてフタをします。
- ❹ 約5分経過したら、湯を捨てて「湯切りネット」をはずして、どんぶりジャーに水を注ぎソーメンを水洗いします。
- ❺ 再び「湯切りネット」を取り付けて、よく水を切って出来上がり。
- ❻ ❶をのせ、ポン酢醤油をかけてお召し上がりください。

※そうめんは、長さ21cm以上のものは、半分に割って使用してください。
※お湯を入れるときは、麺と麺がひっつかないよう、充分にほぐしてください。
※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

おろしそうめん



ラーメン



【材 料】

ラーメン…1玉(生めん)

キャベツ…40g

きざみねぎ…適量

メンマ(市販の調理済のもの)…適量

チャーシュー(市販の調理済のもの)…適量

スープ(市販の調理済のもの)…1袋

【作り方】

- ① キャベツは3～5cmの大きさにざく切りしておきます。
- ② どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、①とめんをほぐしながら入れ、「湯切りネット」を取り付けて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約3分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、スープを入れて沸騰した湯を300ml入れます。(湯の量は、スープに記載されている量に従ってください)
- ⑤ めんをほぐしながらかき混ぜて、スープが溶けたら出来上がり。
- ⑥ メンマ・チャーシュー・きざみねぎをのせてお召し上がりください。

ペペロンチーノ

【材 料】

スパゲティ(1.6mm)…100g オリーブ油…大さじ3
ベーコン(加熱処理済)…30g 塩・コショウ…少々
にんにく…2/3片
鷹の爪…1/2本
塩…小さじ1

【作り方】

- ① ベーコンは幅1cmの大きさに切り、にんにくは厚さ1mmのスライスにします。鷹の爪は種を取り、小口切りにしておきます。
- ② どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨て、約半分に割ったスパゲティと塩を入れ、スパゲティをほぐしながら、新たに沸騰した湯を満水まで注いでください。「湯切りネット」を取り付けて、フタをします。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し①を入れて、にんにくが焦げない程度に軽く炒めます。塩・コショウで味付けしておきます。
- ⑤ ③が約10分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、④を入れてからめて出来上がり。
- ⑥ お好みによりバジルやパセリを振りかけてお召し上がりください。

※お湯を入れるときは、麺と麺がひっつかないように、充分にほぐしてください。

湯豆腐



【材 料】

豆腐(もめん)…300g

菊菜…20g

長ねぎ…55g

昆布だし…380ml

ぼん酢しょうゆ…適量

【作り方】

- ① 豆腐は包丁を横に入れて2等分して4～5cm角に切り、菊菜は5cmほどの長さでざく切りに、長ねぎは斜め切りにしておきます。
- ② どんぶりジャーに豆腐を入れ、「湯切りネット」を取り付けて、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして予熱します。(約5分)
- ③ 小鍋に昆布だしを沸かし、一煮立ちさせます。
- ④ 予熱が終わった②の湯を捨てて、「湯切りネット」をはずし、すぐに菊菜・長ねぎと③を入れてフタをします。
- ⑤ 約10分経過したら出来上がり。
- ⑥ ぼん酢しょうゆでお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

味噌おでん

【材 料】

玉こんにゃく…6個
大根…140g
ミニ厚揚げ…4個
肉だんご…5個
うずら卵…6個

八丁味噌…100g
砂糖…70g
昆布だし…250ml
料理酒…100ml

【作り方】

- ① コンニャクは塩ゆでにします。大根は皮をむいて1cmの厚さのいちよう切りにし、下ゆでをします。大根を取りだした湯で、厚揚げと肉だんごをさっとゆでて油抜きをします。うずら卵は茹でて殻をむいておきます。
- ② 小鍋に八丁味噌と砂糖を入れ、だしと料理酒で飛ばします。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ ②の小鍋に①を入れて、火にかけます。沸騰してきたら、弱火にして2分間煮込みます。
- ⑤ 予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに④を入れてフタをします。
- ⑥ 約50分で出来上がり。お好みにより、ねりからしをつけてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。



トマトのスープ



【材 料】

にんじん…50g

ベーコン(加熱処理済)…40g

ブロッコリー…40g

玉ねぎ…45g

ミニトマト…5～6個(顆粒)

スープ…600ml

【鶏がらスープの素…小さじ4(顆粒)、水…520ml、

トマトピューレ…80ml、塩…小さじ1/2】

【作り方】

- ① にんじん・ベーコンは1.5cm角に切り、ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは細切り、ミニトマトはヘタを取っておきます。
- ② どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 小鍋に水、鶏がらスープの素、トマトピューレ、塩を入れてよくかき混ぜ、①を入れて火にかけます。
- ④ 沸騰してきたら、予熱が終わった②の湯を捨てて、すぐに③を入れてフタをします。
- ⑤ 約30分で出来上がり。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

あったかポトフ

【材 料】

にんじん…40g	ウインナー…30g
男爵イモ…50g	スープ…600ml
玉ねぎ…40g	【コンソメ…小さじ4、水…550ml、 ブロッコリー…35g 白ワイン…50ml、塩…小さじ1/2】
ブロッコリー…35g	
キャベツ…45g	

【作り方】

- ① にんじん・男爵イモは1.5cm角に、キャベツは3cm角の大きさに切ります。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは細切り、ウインナーは1cmの長さで切っておきます。
- ② どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 小鍋に水とコンソメと白ワインと塩を入れてよくかき混ぜ、①を入れて火にかけます。
- ④ 沸騰してきたら、予熱が終わった②の湯を捨てて、すぐに③を入れてフタをします。
- ⑤ 約30分で出来上がり。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。



クリームシチュー



【材 料】

ポイルホタテ…35g
ブロッコリー…30g
しめじ…25g
男爵イモ…55g
にんじん…35g
ソーセージ…35g
スープ…580ml
【シチュールウ(顆粒)…65g、
水…480ml、牛乳…100ml】

【作り方】

- ① ポイルホタテは、大きいものは半分に切っておきます。ブロッコリーとしめじは小房に分け、ソーセージは1cmの長さに切り、男爵イモ・にんじんは1.5cm角に切っておきます。
- ② 小鍋に水と①を入れて火にかけます。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ ②が沸騰したら火を止め、ルウを溶かし牛乳を入れて火を入れます。
- ⑤ 沸騰してきたら、予熱が終わった③の湯を捨てて、すぐに④を入れてフタをします。
- ⑥ 約30分で出来上がり。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。

豆乳豆腐チゲ

【材 料】

豆腐…300g	中華スープ…150ml
豚バラ肉…100g	オリーブ油…大さじ1
ニラ…20g	ごま油…小さじ1
キムチ…60g	塩…少々
豆乳…150ml	

【作り方】

- ① 豆腐は3～4cm角に、豚肉は1cm幅に切ります。ニラは3～4cmの長さで切っておきます。
- ② 小鍋にオリーブ油で豚肉を炒めます。全体に火が通ったら、キムチとごま油を加え、さっと炒めておきます。
- ③ どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ④ ②に、豆腐と豆乳と中華スープを加え、火にかけます。
- ⑤ 沸騰してきたら、予熱が終わった③の湯を捨て、すぐに④とニラを入れてフタをします。
- ⑥ 約15分で出来上がり。お好みにより、塩加減を調節してお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。





ほうれん草の おひたし

【材 料】

ほうれん草…70g
かつおぶし…適量
白ごま…適量
醤油…適量

【作り方】

- ① ほうれん草を約半分の長さに切ります。
- ② どんぶりジャーに①を入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約10分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、どんぶりジャーに水を注ぎほうれん草を冷まします。
- ⑤ 再び「湯切りネット」を取り付けて、よく水を切り、ほうれん草を絞って出来上がり。
- ⑥ 適当な大きさに切って、かつおぶしと白ごまをのせ、醤油をかけてお召し上がりください。

菜の花のおひたし

【材 料】

菜の花…65g
ちりめんじゃこ…適量
ごま油…適量
塩…適量

【作り方】

- ① 菜の花を3～4cmの長さでざく切りします。
- ② どんぶりジャーに①を入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約10分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、どんぶりジャーに水を注ぎ冷まします。
- ⑤ 再び「湯切りネット」を取り付けて、よく水を切り、菜の花を絞って出来上がり。
- ⑥ 余分な水分を取り、ちりめんじゃこをのせ、ごま油と塩をかけてお召し上がりください。





【材 料】

男爵イモ…80g
にんじん…50g
キュウリ…60g
水菜…70g

シーチキン…40g
マヨネーズ…適量
ピーナッツ…少々

【作り方】

- ① 男爵イモ・キュウリ・にんじんをそれぞれ細切りにしておきます。水菜は5～6cmの長さでざく切りにします。
- ② シーチキンを器に取り、マヨネーズとよく混ぜ合わせておきます。
- ③ どんぶりジャーに、にんじん・男爵イモを入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして予熱します(約5分)。
- ④ 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ⑤ 約10分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、水菜とキュウリを入れて軽くかき混ぜて、②をのせて出来上がり。
- ⑥ 砕いたピーナッツを振りかけてお召し上がりください。

パリパリ水菜サラダ

もやしの ごまサラダ

【材 料】

鶏ささ身…40g
いんげん豆…35g
ハム…20g
もやし…130g
ゴマドレッシング…適量

【作り方】

- ① ささ身に酒をふり、湯に塩を少量入れてゆがきま
す。ゆで上がったたら、手で細かく割いておきます。
- ② いんげん豆は2cmの長さで切り、ハムは細切りに
します。
- ③ どんぶりジャーに、いんげん豆を入れ、「湯切り
ネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れて
フタをして予熱します(約5分)。
- ④ 予熱が終わったら湯を捨てて、もやしを入れ、新た
に沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ⑤ 約20分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」
をはずして、ささ身とハムのをせて出来上がり。
- ⑥ ゴマドレッシングをかけてお召し上がりください。

※どんぶりジャーを直接火にかけないでください。



マカロニサラダ



【材 料】

マカロニ…50g(サラダ用) シーチキン…適量
キュウリ…35g マヨネーズ…適量
男爵イモ…50g
にんじん…25g
ハム…40g

【作り方】

- ① キュウリ・男爵イモ・にんじん・ハムをそれぞれ細切りにしておきます。
- ② どんぶりジャーに、にんじん・男爵イモを入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、マカロニを入れ、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約15分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、ハムとキュウリを入れて軽くかき混ぜて出来上がり。
- ⑤ シーチキン・マヨネーズであえてお召し上がりください。

【材 料】

ブロッコリー…80g
カニかまぼこ…3本
マヨネーズ…適量
からし…適量

【作り方】

- ① ブロッコリーを子房に分けて切っておきます。
- ② どんぶりジャーに①を入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨て、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約10分経過したら、よく湯を切り「湯切りネット」をはずして、出来上がり。
- ⑤ 余分な水分を取り、カニかまぼこを割いてのせ、からしマヨネーズをあえてお召し上がりください。

ブロッコリーの マヨ和え



半玉レタスの サラダ



【材 料】

小玉レタス…235g(半玉)

乾燥ワカメ…適量

オイルドレッシング…適量

【作り方】

- ① 小玉のレタスを半玉に切り、ヘタの部分を切り落とし、半玉の状態をよく洗っておきます。
- ② どんぶりジャーに①を半玉のままに入れ、沸騰した湯を満水まで入れて、「湯切りネット」を取り付けてフタをして予熱します(約3分)。
- ③ 予熱が完了したら湯を捨てて、乾燥ワカメを入れ、新たに沸騰した湯を満水まで入れてフタをします。
- ④ 約3分経過したら、よく湯を切って出来上がり。
- ⑤ オイルドレッシングをかけて、レタスをくずすようにしてお召し上がりください。

温泉卵

【材 料】

卵(常温)…M寸3個

【作り方】

- ① どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ② 予熱が終わったら湯を捨てて、すぐに付属のおたまで卵をすくい、重ならないよう横に並べて入れます。
- ③ 新たに沸騰した湯200mlを、直接卵に湯がかからないように入れてフタをします。
- ④ 約10分経過したら、1度フタを開け、新たに沸騰した湯100mlを、直接卵に湯がかからないように継ぎ足してフタをします。
- ⑤ 湯を継ぎ足してから約20分経過したら出来上がり。

※冷蔵した卵を使用する時は、4時間程放置して常温にしてください。

※卵の大きさや温度、外気温によって多少出来上がり状態が変わります。硬すぎる場合は③の湯量を少なめに、または④の時間を短めに、軟らかすぎる場合は③の湯量を多めに、または④の時間を長めに調節してください。





【材 料】

サツマイモ…150g

塩…適量

黒ごま…適量

【作り方】

- ① サツマイモは拍子木切りしておきます。
- ② どんぶりジャーに、①を入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで入れます。
- ④ 約10分経過したら、よく湯を切って出来上がり。お好みにより、塩と黒ごまをかけてお召し上がりください。

※硬さは時間で調整してください。

さつまいもスティック

【材 料】

コンニャク…250g

田楽味噌…適量

白ごま…適量

【作り方】

- ① コンニャクは3～4cm角の大きさに切っておきます。
- ② どんぶりジャーに、①を入れ、「湯切りネット」を取り付け、沸騰した湯を満水まで入れてフタをして予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水まで入れます。
- ④ 約10分経過したら、よく湯を切って出来上がり。お好みにより、田楽味噌と白ごまをかけてお召し上がりください。

味噌こんにゃく



からみ餅 きなこ餅



【材 料】

切り餅…5個

きなこ…適量

砂糖…適量

大根おろし…適量

醤油…適量

【作り方】

- ① どんぶりジャーに、沸騰した湯を約半分まで入れてフタをして、予熱します(約5分)。
- ② 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を満水より少し下まで入れます。
- ③ 切り餅を1つつ入れ、フタをします。
- ④ 約10分経過したら出来上がり。お好みにより、きなこをまぶしたり、大根おろしをからめてお召し上がりください。

※餅を入れる時は重ならないようにし、取り出す時は湯を先に捨てずに、箸で餅を取り出すと中びんの底に付きません。

※もち米を使用した餅を使ってください。

米粉の餅では調理できません。

米麴でつくる甘酒

【材 料】

もち米…3/4合
米こうじ…200g

【作り方】

- ① もち米を洗って、1日水に浸けておきます。
- ② どんぶりジャーにもち米を入れ、沸騰した湯を約半分まで入れて、「湯切りネット」を取り付けてフタをして予熱します(約5分)。
- ③ 予熱が終わったら湯を捨てて、新たに沸騰した湯を360ml入れてフタをします。
- ④ 米こうじが固形の場合は、袋の上から揉んでバラバラにほぐしておきます。
- ⑤ 約60分経過したら、お粥が出来上がります。
- ⑥ 「湯切りネット」をはずし、付属のおたまでかき混ぜて少し冷まします。お粥全体の温度が約70℃まで下がったら、米こうじを手早く入れて、よくかき混ぜてフタをします。
- ⑦ 約7時間経過したら出来上がり。お粥の時よりも黄色味がかっていたら完成です。小鍋に移し火を入れ、沸騰する直前に火を止めます。
- ⑧ お好みにより、1.5～2倍に湯で薄めたり、すった生姜を添えたりしてお召し上がりください。

※米こうじで発酵させますので、温度計を用意して、お粥の温度を測定してください。

※約7時間の発酵時間のお粥の温度は50～60℃が最適です。

※小鍋に移し火を入れるのは、発酵の促進を止めるために行います。

※冷蔵庫にて保存する場合は、別の容器に移して保存してください。5日に1度は火を通すようにしてください。



広がる・使える らくらく調理レシピ33

加熱できません

本製品は構造上加熱できませんので、ガスコンロ、電気コンロ、IHコンロ、電磁調理器などに直接かけないでください。
変色・変形したり、壊れたりして危険です。

※レシピご利用の際は、付属の取扱説明書に記載の注意事項をよく読んで、正しくお使い下さい。

オルゴ株式会社