



クッキングポットで作る  
レシピブック

R E C I P E B O O K



## 鶏肉とじゃがいものスープ

### コメント

コトコト煮込むスープや鍋も！食材の味を活かした簡単2TEPご自愛スープ。テーブル使いもできるコンパクトさはもちろん、深さがあり熱伝導の良い鋼板ホーローポットとIHヒーターのセットなので、火加減を調整する本格的な煮込み料理にも使えます。

### ■ 材料

【2人分】

- ・鶏もも肉 … 400g
- ・ねぎ … 1/2 本
- ・じゃがいも … 2 個
- ・にんにく … 1 かけ
- ・水 … 800ml
- ・塩 … 小さじ 1
- ・タレ  
ポン酢と一味唐辛子を混ぜ合わせる
- ・キムチ … お好みで

### ■ 作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切る。ねぎは3cm幅に切る。じゃがいもは皮をむき、1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
- ② マルチポットに①、水、塩を入れ、P5【強火】で加熱する。沸騰したらP2【中弱火】にし、15分加熱する。



## オリーブとイカのフリット

### コメント

野菜の天ぷらなど毎日の料理はもちろん、唐揚げなどお弁当のメインおかず作りにも頼もしい! 深さがあるホーローポットは、少ない油量でも揚げることができるので、気軽に揚げ物を楽しめます。「揚げ物保温モード」で40℃~200℃に温度をワンタッチで設定できるので、揚げ温度調整も楽チンです。

### ■ 材料

【2人分】

- ・グリーンオリーブ（種抜き）… 14 個
- ・いか（胴の部分）… 1 ぱい
- ・フリット衣  
薄力粉 40g、炭酸水 50ml を混ぜ合わせる
- ・揚げ油… ポットの底面から3cm以上
- ・レモン… 適量
- ・カレー塩（カレー粉、塩を混ぜ合わせる）… お好みで

### ■ 作り方

- ① オリーブは水分をふき取る。いかは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ② マルチポットに油を入れ、プレート中央にのせる。揚げ物保温モードで180℃に設定する。
- ③ ①に薄力粉をまぶし、フリット衣をくぐらせ、②を揚げ油に入れ揚げる。



## トマトポン酢しょうが焼き

### コメント

いつものしょうが焼きをトマトとポン酢でヘルシーアレンジ! 炒めたトマトの甘みがポイントです。片手ハンドルポットに、さらになべ滑り防止リング付きなので、さっと炒める時にも便利です。IHヒーターで火加減の調整もしやすく、キッチンでのセカンドコンロとしても使い勝手抜群です。

### ■ 材料

【2人分】

- ・豚ロース肉（しょうが焼き用）… 6枚
- ・トマト … 2個
- ・おろししょうが … 大さじ1
- ・ポン酢 … 大さじ2
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・キャベツの千切り … 適量

### ■ 作り方

- ① トマトは8等分のくし形切りにする。
- ② マルチポットにごま油を入れ、P2【中弱火】で加熱する。豚肉を入れ両面を焼き、取り出す。
- ③ ①とおろししょうが、ポン酢を加え、P3【中火】にし炒め合わせる、さらに②を加え炒め合わせる。



## さつまいもバターごはん

### コメント

野菜不足を感じたら、野菜をプラスした炊き込みごはんではバランスアップ!にんじんやブロッコリーなどアレンジも楽しみましょう。ふた付のホーローポット、火加減もワンタッチ操作で簡単だから、ごはんも美味しく炊けます。炊飯器で白ごはん、マルチポットで炊きこみごはんなど使い分けにも便利です。

### ■ 材料

【2合分】

- ・さつまいも … 150g
- ・米 … 2合
- ・水 … 450ml
- ・バター … 適量
- ・ごま塩 … 適量

### ■ 作り方

- ① 米はとぎ、30分浸水させておく。さつまいもは1cm角に切る。
- ② マルチポットに、①、水を入れふたをする。P5【強火】で加熱し、沸騰したらP1【弱火】にし15分加熱し、火をとめてそのまま蒸らす。
- ③ 混ぜ合わせて、器に盛り、ごま塩をふり、バターをのせる。



## 丸ごとオレンジしょうがコンポート

### コメント

ホーローポットといえばフルーツコンポートやジャムづくり!ポット容量は2.1Lと見た目以上にたっぷり。ホーロー製のポットはフタをして冷蔵庫保存もOK!電源切り忘れ防止自動OFF、空だき防止など安全機能もついているので煮込み料理も安心です。

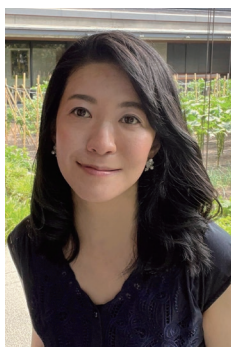
### ■ 材料

【4人分】

- ・オレンジ… 4個
- ・しょうが（スライス）… 2枚
- ・グラニュー糖… 50g
- ・水… 500ml
- ・ミント… 適量

### ■ 作り方

- ① オレンジの皮をむく。
- ② マルチポットに、①、グラニュー糖、水を入れ、P4【中強火】で加熱し、沸騰したらP2【弱火】にし、10分煮る。
- ③ 粗熱が取れたらふたをして、冷蔵庫に入れて冷やす。



【レシピ監修】

栄養士／トレンドウォッチャー 藤原 奈津子

栄養士／トレンドウォッチャーとして、キッチンツールメーカー、食品メーカーのレシピ開発・商品開発・販促企画・デザイン業務を展開。広告・TV・雑誌・イベントなどで活躍。おしゃれな人向けの見た目も美しい簡単レシピ、野菜や果物の香りや色をいかした栄養アプローチレシピに定評がある。特にキッチンツールに関して、最新情報のトレンドキャッチはもちろん、圧倒的なモノ知識から生み出される独特の視点は、小売バイヤーや料理研究家、メディアからも注目されている。



山善サポートセンター  0570-00-2112

受付時間 月～金 午前10時～午後5時30分  
(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

※ナビダイヤルは一部の電話ではご利用になれない場合がございます。

メールでのお問い合わせ  
Email / [support@qriom.com](mailto:support@qriom.com)