



## フードポット 使用用途



ホワイトシチュー



ブラウンシチュー



クラムチャウダー



かぼちゃのスープ



おかゆ



鍋



カレー



中華丼



麻婆豆腐



水餃子

### 温かいもの

できたてみたいな温かさで  
持ち運ぶことができます



めんつゆ



デザート

### 冷たいもの

食べたいときに  
ひんやりを楽しめます



フードポット レシピ

300ml



## 豚汁

*pork soup*

### 材料

豚肉	10g
大根	40g
たまねぎ	15g
A にんじん	15g
じゃがいも	15g
しいたけ	15g
(他のきのこ類でも良い)	
だし	180cc
味噌	4g
塩 / こしょう	少々
サラダ油	適量

### 準備

フードポットに熱湯を入れ、あたためておく。

### 作り方

- ① 材料 **A** はすべて 1cm 角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒めて塩こしょうをする。
- ③ 豚肉の色が変わってきたらだしを加え、沸騰したらアクを取り除く。
- ④ 火を止めて味噌をとかす。
- ⑤ フードポットの湯を捨て、④を入れる。蓋をして 60 分置く。



## ミネストローネ

*minestrone*

### 材料

ベーコン	10g
じゃがいも	30g
たまねぎ	15g
A にんじん	15g
セロリ	6g
ピーマン	6g
ミニトマト	1 個
水	180cc
鶏がらスープの素	小さじ1/3
塩 / こしょう	少々
サラダ油	適量

### 準備

フードポットに熱湯を入れ、あたためておく。

### 作り方

- ① 材料 **A** はすべて 1cm 角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を炒めて塩こしょうをする。
- ③ 沸騰したらアクを取り除き、鶏がらスープの素を加える。
- ④ フードポットの湯を捨て、③を入れる。蓋をして 60 分置く。



## 雑炊

*Porridge of rice and vegetables*

### 材料

米	40g
大根	10g
にんじん	10g
油揚げ	10g
しいたけ	10g
ちくわ	10g
だし	160cc
塩	少々
ポン酢	小さじ1強

A

### 準備

フードポットに熱湯を入れ、あたためておく。

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。  
ねぎは小口切りにする。
- ② Aは1cm角くらいの食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に米と②・だしを入れて熱し、塩とポン酢で味付けする。沸騰したら火を止める。
- ④ フードポットの湯を捨て、③を入れる。  
蓋をして60分置く。



## きのこリゾット

*mushroom risotto*

### 材料

米	40g
しめじ	15g
しいたけ	15g
えのき茸	15g
たまねぎ	10g
ベーコン	10g
水	150cc
バター	5g
オリーブオイル	小さじ1
塩 / こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ1弱

### 準備

フードポットに熱湯を入れ、あたためておく。

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② ベーコンは5mm幅くらいに切る。  
たまねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③ しめじは1本ずつに分け、しいたけは薄くスライスする。  
えのき茸は長さを半分に、ほぐしておく。
- ④ 鍋にバターとオリーブオイルを入れて熱し、②と③をさっと炒めたら、さらに米を加えて炒め、塩こしょうをする。
- ⑤ 米が透き通ってきたら水と鶏がらスープの素を加え、沸騰したら火を止める。
- ⑥ フードポットの湯を捨て、⑤を入れる。蓋をして60分置く。



## 温泉たまご

*Hot spring egg*

### 材料

卵	1 個
だし	40cc
しょうゆ	少々
塩	少々

### 準備

フードポットに熱湯を入れ、あたためておく。  
卵は常温に戻しておく。

### 作り方

- ① フードポットの湯を捨て、卵を入れる。  
そこに再度熱湯を注ぎ、25分置く。
- ② **A** を合わせて、調味液を作っておく。
- ③ 卵を取り出し、器に割り入れる。  
合わせた **A** をかける。



*enjoy cooking!*