

フードポットレシピ

FOOD POT

Recipe



豚汁



材料

A	豚肉	15g
	大根	50g
	玉ねぎ	20g
	にんじん	20g
	じゃがいも	25g
	しいたけ	15g
	(他のきのこ類でも良い)	
	だし	350cc
	味噌	8g
	塩 / こしょう	少々
	サラダ油	適量
	ねぎ	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。ねぎは小口切りにする。
- 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、沸騰したらアツを取り除く。
- 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。

雑炊



材料

A	米	50g
	大根	20g
	にんじん	15g
	油揚げ	10g(油ぬきする)
	しいたけ	15g
	ちくわ	15g
	だし	250cc
	塩	少々
	ポン酢	小さじ1強

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 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。

ミネストローネ



材料

A	ペーコン	12g
	じゃがいも	45g
	玉ねぎ	20g
	にんじん	20g
	セロリ	7g
	ピーマン	8g
	ミニトマト	1 個
	水	300cc
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	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 沸騰したらアツを取り除き、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。

温泉たまご



材料

A	卵(M玉)	1 個
	だし	40cc
	しょうゆ	少々
	塩	少々
	ねぎ	適量

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、ねぎを添える。
※8 分で温泉卵、15 分から 25 分まで半熟卵です。

きのこリゾット



材料

米	50g
しめじ	20g
しいたけ	20g
えのき茸	20g
玉ねぎ	15g
ベーコン	10g
水	200cc
バター	10g
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

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。玉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して、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。

このたびは、当社製品をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
品質には万全を期しておりますが、万一不具合や、お気付きの点がございましたら、
ご使用にならぬに、当社お客様相談室までご連絡ください。

輸入発売元 株式会社ドウシシャ www.doshisha.co.jp

お客様
相談室

〒556-0023 大阪市浪速区稻荷 1-6-25

0120-104-481

【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

※商品名、品番をご確認の上、お電話を頂きますようお願い致します。

※お電話を頂いた際にお話し頂く情報は、お客様へのアフターサービスにおいて利用させて頂きますので、ご了承ください。

※料理画像はすべてイメージです。

フードポット

FOOD POT

— Do-cooking —



うちめしネット

レシピ



このページのレシピは、ドウシシャが運営するレシピ広場Do-cookingに投稿していただいたレシピを掲載しています。

- 他にもレシピがあります。

Do-cooking 情報ページ

Do-cooking

検索



<http://www.do-cooking.com>

鶏となすの冷やしそば

ひめりんごさん

具だくさんそばにしてみました。

※このレシピは作りやすい分量を掲載しています。適量を冷やしておいたフードポットに入れて、持ち運んでください。

材料

そば(ゆで麺)	1玉
なす	1個
鶏むね肉	60g
干ししいたけ	2個
めんつゆ(ストレート)	120cc
A 塩	少々
酒	小さじ2
B 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1強
干ししいたけの戻し汁	適量
C 大根(すりおろし)	60g
しその葉(せん切り)	2枚

準備

- ① フードポットは冷水を入れ、冷やしておく。
- ② 干ししいたけは戻しておく。(戻し汁は使うのでとっておく)
- ③ めんつゆは冷やしておく。

作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切り、あくを抜いて、素揚げにする。
- ② 鶏むね肉はAをすり込み、レンジで加熱後冷まして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 干ししいたけはせん切りにし、Bで煮含める。
- ④ ①②③の粗熱を取ったものとC、めんつゆをフードポットに入れる。
- ⑤ そばはゆでて水で冷やし、別容器に入れておく。
- ⑥ 食べる際はそばをつゆにつけて食べる。



ガスパチョソースのツナパスタ

はいじさん

サラダ用の極細スパを使って、お手軽に冷製パスタができました。

スパゲティをくつつきにくくするため、ツナ缶は油漬けのものがおすすめです。

※このレシピは作りやすい分量を掲載しています。適量を冷やしておいたフードポットに入れて、持ち運んでください。

材料

スパゲティ (サラダ用極細パスタ)	100g
ツナ缶(油漬け)	1/2缶
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
レモン汁	小さじ1
タバスコ	小さじ1/4
オリーブオイル (エキストラバージン)	小さじ3/4
バジル(生)	3枚
にんにく(みじん切り)	1/2片
セロリ(粗みじん切り)	1/8本
きゅうり(さいの目切り)	1/3本
パプリカ (赤ピーマン・さいの目切り)	1/8個
トマトジュース(無塩)	1カップ

A

準備

フードポットは冷水を入れ、冷やしておく。

作り方

- ① Aの材料をすべてミキサーにかけて、大きい固まりが無くなったら塩・こしょう・レモン汁・タバスコで味をととのえる。
その後よく冷やしておく。
- ② ゆでたスパゲティを氷水で十分に冷やし、よく水切りをして、別容器に入れる。
ツナを加えてスパゲティと和えておく。
- ③ フードポットに①のガスパチョソースを入れ、オリーブオイルをたらし、バジルを入れる。
- ④ 食べる際はスパゲティをソースにつけて食べる。



トマトともずくのさっぱりそうめん

mi-inaさん

もずくをつけダレにした、さっぱりそうめんです。食欲がない日にもあっさり食べられますよ。

※このレシピは作りやすい分量を掲載しています。つけ汁は適量をフードポットに入れて持ち運んでください。

材料

そうめん	2束
大葉(せん切り)	2枚
もずく酢	2パック
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	100cc
トマト(角切り)	1/2個

A

準備

フードポットは冷水を入れ、冷やしておく。

作り方

- ① そうめんをゆで、ゆであがったら水で冷やして
しっかりと水気を切る。別の容器に入れて、
大葉を散らしておく。
- ② A をあわせて、フードポットに入れる。
- ③ 食べる際はそうめんをつゆにつけて食べる。



サラダバゲット弁当

おふくろさん

バゲットサンド、お弁当で持つて行けるなんて幸せ～♪

※このレシピは作りやすい分量を掲載しています。適量を冷やしておいたフードポットに入れて、持ち運んでください。

材料

A	ハム(扇型に3等分)	1枚
	コーン缶	大さじ1
	ウィンナー(ボイル後、斜め薄切り)	2本
	きゅうり(斜め薄切り)	1/2本
	ツナ缶(水煮)	40g
	紫キャベツ(せん切り)	1/2枚
B	キャベツ(せん切り)	1枚
	にんじん(せん切り)	20g
	塩	少々
	バジル(乾燥)	少々
	レモン汁	小さじ1/2
	バゲット	1/2本
	バター	3g
	マヨネーズ	大さじ2/3
	おろしにんにく	少々
	粗挽きこしょう	少々

準備

フードポットは冷水を入れ、冷やしておく。

作り方

- ① バゲットは食べやすい大きさに切って、横半分に切れ目を入れ、バターを塗る。
マヨネーズとおろしにんにく・粗挽きこしょうを混ぜ、バゲットに塗っておく。
- ② Aの野菜はBと和えて、フードポットに入れる。
- ③ ②の上にコーン・きゅうり・ハム・水気を切ったツナとウィンナーを入れておく。
- ④ 食べるときに、バゲットに具材をはさんで食べる。
はさめなかった野菜は、そのまま食べてOK！



オニオングラタンスープ

Cocoonさん

フードポットを使って、簡単オニオングラタンスープ。パンとチーズを重ねてしばらく置くだけ。オーブン要らずの逸品です。

※フランスパンの大きさによって、フードポットに入る分量が変わりますので、材料の分量にかかわらず、適量を入れてください。

材料

玉ねぎ(中)	1/2個
水	300cc
コンソメ	小さじ1
フランスパン	2切れ
スライスチーズ	1枚
オリーブオイル	大さじ1
塩 / こしょう	少々

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 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎをごく弱火で、じっくりと透明になるまで炒める。
- ③ 玉ねぎがとろっとしてきたら、水・コンソメを入れ、2~3分中火で煮る。
- ④ ③をフードポットに移し、パンを入れる。
その上にスライスチーズを4分割して、パンを覆うように入れ、1~2時間ほどおいてできあがり。
(味が薄く感じる場合は、塩とこしょうで調整する)



離乳食

omi さん

手作りの離乳食を温かいままどこでも食べさせられます。公園で、家族との外食時に、ママ友ランチなどにも簡単に持参できます。家にある野菜なら何でも代用OK。旬のお野菜をたっぷり食べさせてあげたいです。かぼちゃやササミ、ひじきを入れても美味しく、栄養価も上がりますね。

材料

にんじん	15g
しめじ	15g
玉ねぎ	15g
鳴門金時	30g
水煮大豆	10g
そうめん(手延)	15g
ごはん	50g
わかめ(乾燥)	0.5g
だし汁	300cc

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 にんじん・しめじ・玉ねぎ・鳴門金時を小さく切り、水煮大豆とともにだし汁で煮る。
- ② そうめんを食べやすい長さにちぎって入れ、ご飯・わかめも入れて煮込む。
- ③ フードポットに入れる。



ひんやりフルーツカクテル♪

ちいはさん

夏の暑い時期のお弁当のデザートに♪

美生柑は柑橘の一品です。グレープフルーツやオレンジなどでも代用できます。息子の部活動のお弁当のデザートに考えました。前日に作っておいて、朝詰めるだけでも！

※このレシピは作りやすい分量を掲載しています。適量を冷やしておいたフードポットに入れて、持ち運んでください。
※画像はオレンジを使用しています。

材料

美生柑(みしょうかん)	1個
キウイフルーツ	1個
パインアップル缶 (パインアップルの 缶汁も使います)	1枚
レモン(スライス)	1枚
ミント	1枚

準備

フードポットに氷水を入れ、冷やしておく。

作り方

- ① パインアップルは一口大に切る。
美生柑は皮をむいて、薄皮から実をとりだし、酸っぱいようなら砂糖を振り掛けておく。
キウイも皮をむいて一口大に切る。
- ② フルーツとパインアップルの缶汁を合わせたものをよく冷蔵庫で冷やし、フードポットに入れる。



鮭のひんやり崩し豆腐ランチ♪

Santaさん

暑い時期に最適の、のど越しの良い冷たいランチです♪最初は別に食べ、氷が解けたころにご飯を入れ、冷リゾット風に2度楽しめます☆

塩鮭の塩分により、しょうゆの量などは調節してください。食欲のない時やダイエットにも向いています♪
※氷の大きさによって、フードポットに入る分量が変わりますので、材料の分量にかかわらず、適量を入れてください。

材料

塩鮭	1切れ
豆腐(絹ごし)	180g
きゅうり	1本
しょうが	1片
わかめ(乾燥)	2g
いりごま	大さじ1
白だし	大さじ1
しょうゆ	少々
ごはん(雑穀米)	1杯
氷	1個

準備

フードポットに氷水を入れ、冷やしておく。

作り方

- ① ごはんはおにぎりにしておく。
- ② 豆腐は水切りする。しょうがはせん切りにし、きゅうりはスライスしたら軽く塩もみし、水洗いしたらギュッとしぶる。わかめは水で戻し、水気をしぶる。
鮭は焼いて、皮と骨を取り除きほぐす。
- ③ ご飯と氷以外の材料をすべてボウルに入れ、豆腐を崩しながら良く混ぜ合わせ、冷やしておいたフードポットに入れ、上に氷を乗せて蓋をする。



じんわりダシ旨・和風つけ麺

お弁当持ちだと、たまに食べたくなるつけ麺。でも外食すると意外と高いから、お弁当用に簡単に手作りしました。テクニックなし！簡単です。お弁当用なら、麺は別容器に入れて持っていきます。また、少量のサラダ油を和えておくと、麺が固まらなくていいですよ。

*このレシピは作りやすい分量を掲載しています。つけ汁は適量をフードポットに入れて持ち運んでください。

材料

中華めん(生麺)	2玉
豚バラ肉	50g
メンマ水煮	25g
しょうが(みじん切り)	1/2片
にんにく(みじん切り)	1/2片
万能ねぎ	2本
サラダ油	適量
ラー油	少々
ごま	少々
刻みのり	少々
めんつゆ(3倍濃縮)	100cc
水	250cc
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

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 中華めんをゆでておく。豚バラ肉は2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにくと
　　しょうがを炒める。香りが出てきたら豚肉を入れ、
　　全体的に火が通ったらメンマの水煮を加えて
　　さらに炒める。
- ③ ②にAを加えてひと煮立ちしたら、万能ねぎを
　　加えてフードポットに適量を入れる。
　　お好みでラー油とごまを加え、ふたを閉める。
　　中華麺には刻みのりを振りかける。



トマトご飯とシチューのお弁当

トマトご飯とシチューを別々に食べても美味しいですが、シチューを上からかけて食べるともっと美味しいです。

※このレシピは作りやすい分量を掲載しています。トマトご飯はおにぎりにして、シチューは適量を温めておいたフードポットに入れて、持ち運んでください。

トマトご飯の材料

米	2合
ごぼう	1/3本
玉ねぎ(小さめ)	1/2個
あさり(むき身)	100g
オリーブオイル	大さじ1
トマトピューレ	120cc
塩	小さじ1/2
水	260cc

A

シチューの材料

鶏むね肉	1枚
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	1/6個
オリーブオイル	大さじ1
水	700cc
牛乳	200cc
クリームシチュールウ	5片



準備

フードポットに熱湯を入れ、あたためておく。

作り方

●トマトご飯

① 米は洗ってザルにあげておく。

玉ねぎは粗いみじん切り、ごぼうは短めの斜め薄切りにして、水にさらしておく。
Aは合わせておく。

② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ・ごぼうを入れて炒める。

玉ねぎがしんなりとしたら、Aとあさりを加えて2~3分にて粗熱を取る。

③ 炊飯器に米と②を加え、足りないようなら2合の目盛りまで水を加えて、ご飯を炊く。

④ 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせて、おにぎりにする。

●シチュー

① 玉ねぎはくし切り、鶏むね肉・じゃがいも・にんじんは一口大に切る。

かぼちゃは一口大に切り、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
(600Wの場合。串がすっと通るように火を通す。)

② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、鶏むね肉を炒め、さらに玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを加えて炒める。水を加えて一度沸騰させ、あくを取ってから弱中火で20分煮込む。

(具材が柔らかくなるまで)

③ 一旦火を止め、クリームシチュールウを加えて溶かしてから、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。その後牛乳を加えてさらに5分煮込む。

④ ③を熱々に熱し、かぼちゃを加えて軽く混ぜたものをフードポットに入れる。

※トマトピューレはトマトを乱切りにして、厚手の鍋で煮崩れするまで煮込み、

ザルでこした手作りの物を使用しました。

市販のものを使用する場合は、塩加減に気を付けてください。



Enjoy cooking!