

*mosh!*

stainless food pot recipe

6  
レシピ

# フードポット調理のきほん

フードポットでレシピをおいしく作るポイント。



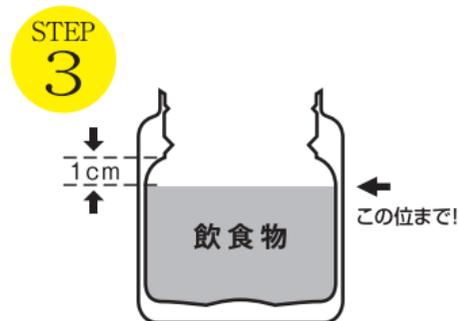
必ず予熱・予冷をする。

予熱の場合は、熱湯を使い  
予冷の場合は、冷水と氷を入れて  
ご使用ください。



十分に予熱・予冷できたら  
熱湯または冷水を捨てる。

熱湯の場合は、やけどに注意  
してください。



容量を守る。

飲食物の量は右記図の位置までに  
してください。

入れすぎると、せんユニットを閉めたときに  
飲食物が溢れ出る原因になります。

# きのこことベーコンの チーズリゾット

## 材料

米	30g
しめじ	20g
しいたけ	1枚
ベーコン	15g

A	水	200ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	ピザ用チーズ	20g

	オリーブオイル	小さじ1
	粉チーズ	適量

## 作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②ベーコンは5mm幅に切る。しめじは1本ずつに分け、しいたけは薄くスライスする。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、米を入れて炒める。米が透き通ってきたら、②を入れて炒め、Aを加えて煮立て火を止める。
- ④③をフードポットに移す。
- ⑤粉チーズを加える。
- ⑥フタをして1時間保温する。

保温時間  
3時間



# 夏野菜と鶏ササミの 冷製スープ

## 材料

トマト(中)	.....	1/2 個
きゅうり	.....	1/2 本
みょうが	.....	1/4 個
鶏ササミ	.....	20g

A	水	.....	200ml
	鶏がらスープの素	.....	小さじ 1
	塩	.....	少々
	こしょう	.....	少々

ラー油 ..... 適量

## 作り方

- ①鍋で鶏ササミを茹でて湯切りをし、小さく裂く。
- ②トマト・きゅうりをさいの目状に切り、みょうがを細く刻む。
- ③鍋にAを入れ沸騰させる。  
スープの素が溶けたら火を止める。
- ④粗熱が取れたら、鶏ササミと②で切った具材をフードポットに入れ③のスープを移す。
- ⑤ラー油を入れる。
- ⑥フタをして2時間保冷する。

保冷時間  
2 時間





## 鶏だんごの はるさめスープ

### 材料

鶏ひき肉	70g
長ねぎ	10cm
にんじん	20g
しいたけ	1枚
はるさめ	10g

A	水	200ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

白ごま 適量

### 作り方

- ①はるさめをさっと茹で、湯切りする。
- ②長ねぎ(5cm)・にんじんを細く切り、しいたけを薄くスライスする。
- ③長ねぎ(5cm)をみじん切りし、鶏ひき肉・塩・こしょうを入れよく混ぜ、スプーンで丸めて鶏だんごを作る。
- ④鍋にAと残りの具材を入れて火にかけて、沸騰したら③で作った鶏だんごを入れる。鶏だんごの表面の色が変わったら、フードポットに移す。
- ⑤白ごまを加える。
- ⑥フタをして、3時間保温する。

保温時間  
3時間

# サンラータン

## 焼おにぎりでおこげ雑炊

### 材料

たけのこ水煮	40g
万能ねぎ	1本
にんじん	20g
しいたけ	1枚
木綿豆腐	50g

A	水	200ml
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	しょう油	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2

ラー油 適量

### 作り方

- ①鍋にAを入れ沸騰させる。
- ②木綿豆腐をさいの目に切り、万能ねぎは4cm間隔に切る。にんじん・しいたけ・たけのこ水煮は細く切る。
- ③①を中火にし、②で切った具材を鍋に入れる。
- ④全体に火が通ったら、ラー油を適量入れる。
- ⑤フタをして3時間保温する。

半分ほど食べ、焼おにぎりを入ると、  
香ばしいおこげ雑炊ができます。

### 焼おにぎりの作り方

- ①ご飯を固めににぎる。  
フライパンにサラダ油をしき、4分ほど焼く。
- ②しょう油を刷毛で塗り、再度かえし焼きをする。

保温時間  
3時間

おこげ雑炊



# 野菜たっぷり カチャトーラ

## 材料

鶏もも肉	60g
しめじ	20g
玉ねぎ	10g
トマト缶	100ml
薄力粉	適量
オリーブオイル	小さじ 1/2
おろしニンニク	少々
固形ブイヨン	1個
水	100ml

ケチャップ	大さじ 1
生クリーム	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ 1/2

## 作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切り、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れ、  
①の鶏もも肉の表面の色がまんべんなく  
変わるまで中火で焼く。
- ③②に玉ねぎとしめじを入れ、火が通るまで炒める。
- ④水・トマト缶・固形ブイヨンを加えて強火で煮る。
- ⑤沸騰したら灰汁を取り、Aを加えて  
味をととのえ、火を少し強めて1~2分  
煮込んだらフードポットに移す。
- ⑥フタをして1時間保温する。

保温時間  
1時間



# とろっと濃厚 杏仁豆腐

## 材料

粉ゼラチン ..... 3g  
アーモンドエッセンス ..... 15滴

A | 水 ..... 200ml  
牛乳 ..... 50ml  
コンデンスミルク ..... 大さじ 3

フルーツ缶 ..... お好みで

## 作り方

- ①粉ゼラチンは水小さじ2を入れてふやかしておく。
- ②鍋にAを入れて弱火で温め、①を加えて溶かしアーモンドエッセンスを入れる。
- ③粗熱をとり、フードポットに流し入れる。
- ④フタを閉めず、ラップをして5時間以上、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤フルーツはお好みで添えてください。

※杏仁豆腐が温かいままだと、固まるまで時間がかかります。粗熱がとれてからフードポットに流し入れてください。

保冷時間  
5 時間

