

目錄

湯類

簡單義式蔬菜湯

湯餃

肉燥鮮蝦湯麵線

魚類菜餚

芝麻味噌燉煮茄子鯖魚

肉類菜餚

茄汁鮮菇燉雞肉

韓式炒冬粉

麻婆豆腐

米飯 / 主食

櫻花蝦鮮菇筆管麵

蝦仁鮮菇義式燉飯

點心

法式吐司

簡單義式蔬菜湯

305 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



加入蜂蜜，味道更醇厚。

材料 (1人份)

- 高麗菜(切絲)..... 1/2袋(約65g)
- 培根(切碎)..... 1/2袋(約35g)
- 甜玉米(粒)..... 15g
- 番茄汁..... 200mL
- 蜂蜜..... 1大匙
- 番茄醬..... 1大匙
- 西式湯料(調味粉)..... 1小匙
- 水..... 100mL
- 食鹽..... 少許
- 巴西里(切末)..... 適量

做法

1. 在內鍋中放入巴西里以外的全部材料充分攪拌，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
2. 做好後，盛裝在容器中，撒上巴西里。

湯餃

206 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 餃子(冷凍) ----- 3個
- 洋蔥絲 ----- 1/4袋(約30g)
- 寬粉(乾料) ----- 10g
- 米酒 ----- 1/2大匙
- 醬油 ----- 1/2 小匙
- 中式湯料(調味粉) ----- 1/2大匙
- 水 ----- 300mL
- 食鹽 ----- 少許
- 胡椒粉 ----- 少許
- 蔥(切小段) ----- 適量

做法

1. 在內鍋中放入食鹽、胡椒粉及蔥以外的全部材料充分攪拌，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
2. 做好後，用食鹽、胡椒粉調味，盛裝在容器中撒上蔥。

肉燥鮮蝦湯麵線

308 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 肉燥 (罐頭) ----- 1/2 瓶 (約25g)
- 蔬菜 (切塊) ----- 約55g
- 蝦仁 ----- 25g
- 生薑泥 ----- 5g
- 米酒 ----- 1小匙
- 中式湯料 (調味粉) ----- 1小匙
- 水 ----- 250mL
- 麵線 (乾料) ----- 1/2 包 (約25g)
- 芝麻油 ----- 1大匙
- 蔥 (切小段) ----- 適量

做法

1. 在內鍋中放入麵線、芝麻油及蔥以外的全部材料充分攪拌，在「調理・湯」選單中將定時器設為10分鐘，按下「炊飯」鍵。
2. 做好後，將麵線對折加入充分攪拌，按下「時」鍵，將追加加熱時間設為5分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 盛裝在容器中，淋上芝麻油撒上蔥。

芝麻味噌燉煮 茄子鯖魚

349 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 味噌燉煮鯖魚(罐頭) ----- 1/2罐(約100g)
- 茄子 ----- 1只(約90g)
- 油炸豆皮 ----- 1/4片(約20g)
- 蔥白段 ----- 1/2棵(約50g)
- 辣椒(切圈) ----- 適量
- 鰹魚醬油露 ----- 50mL
- 水 ----- 90mL
- 芝麻粉 ----- 1大匙

做法

1. 將茄子切成段、將油炸豆皮切成條形，將蔥白段斜切。
2. 在內鍋中放入1、鯖魚(連同汁)、辣椒圈、鰹魚醬油露、水輕輕攪拌，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 做好後，加入芝麻粉輕輕攪拌，盛裝在容器中。

茄汁鮮菇燉雞肉

246 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (2人份)

- 雞腿肉 (切成方塊) ----- 180g
- 食鹽、胡椒粉 ----- 各少許
- 鴻喜菇 (切好) ----- 1/2 袋 (約70g)
- 洋蔥 (切片) ----- 1/4個 (約50g)
- 黑橄欖 (切片) ----- 1/2袋 (約12g)
- 義式番茄醬 ----- 1/2罐 (約150g)
- 西式雞湯料 (調味粉) ----- 1/2 小匙
- 水 ----- 50mL
- 巴西里 (切末) ----- 適量
- 起司粉 ----- 適量

做法

1. 在雞腿肉中撒上食鹽、胡椒粉。將洋蔥沿纖維方向切成厚片。
2. 在內鍋中加入西式雞湯料與水並充分攪拌，依次放入1、鴻喜菇、黑橄欖、義式番茄醬，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 做好後，對整體進行攪拌，用食鹽、胡椒粉調味，然後盛裝在容器中並根據個人喜好撒上巴西里與起司粉。

韓式炒冬粉

281 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 冬粉(乾料) ----- 20g
- 蔬菜(切塊) ----- 約110g
- 牛肉(切片) ----- 50g
- 〈調味料〉
 - 醬油 ----- 2小匙
 - 味醂 ----- 1/2大匙
 - 酒 ----- 1/2大匙
 - 韓式牛肉調味粉 ----- 1/4 小匙
 - 水 ----- 100mL
- 芝麻油 ----- 1/4 小匙

做法

1. 用水將冬粉泡開。
2. 在內鍋中依次疊放1、牛肉、蔬菜，撒上調味料，在「調理・湯」選單中將定時器設為10分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 做好後，淋上芝麻油，盛裝在容器中。

麻婆豆腐

333 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 豬絞肉 ----- 50g
 - 棉豆腐 ----- 1/2塊(約200g)
- 〈煮汁配料〉
- 豆瓣醬 ----- 1大匙
 - 甜麵醬 ----- 1/4大匙
 - 生薑泥 ----- 1/2小匙
 - 蒜泥 ----- 1/4小匙
 - 醬油 ----- 1/2大匙
 - 砂糖 ----- 1/4小匙
 - 食鹽 ----- 少許
 - 中式湯料 (調味粉) ----- 1/4小匙
 - 水 ----- 50mL
- 太白粉 ----- 1/4大匙
 - 水 ----- 1/4大匙
 - 芝麻油 ----- 1/2 小匙
 - 蔥 (切小段) ----- 1/4袋
 - 花椒 ----- 適量

做法

1. 將豆腐切成3cm的小方塊。
2. 在內鍋中放入煮汁配料，將豬絞肉攪散於煮汁配料中加入1，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 用水溶解太白粉，加在做好的2中並勾芡，淋上芝麻油。
4. 盛裝在容器中撒上蔥，並根據個人喜好撒上花椒。

櫻花蝦鮮菇 筆管麵

394 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



請根據個人喜好調整辣椒的量。

材料 (1人份)

- 櫻花蝦(乾料)..... 1/2袋(約6g)
- 鴻喜菇(切好)..... 1/4袋(約35g)
- 筆管麵..... 50g
- 蒜頭(切片,乾料)..... 5~6片
- 紅辣椒(切圈)..... 適量
- 橄欖油..... 1.5大匙
- 西式湯料(調味粉)..... 1/2大匙
- 水..... 250mL
- 食鹽..... 少許
- 胡椒粉..... 少許

做法

1. 在內鍋中放入全部材料充分攪拌,在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘,按下「炊飯」鍵。
2. 做好後充分攪拌,用食鹽、胡椒粉調味,盛裝在容器中。

蝦仁鮮菇義式 燉飯

288 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 米飯 ----- 100g
- 蝦仁 ----- 4只
- 鴻喜菇 ----- 1/4袋 (約35g)
- 義式番茄醬 ----- 1/4罐 (約75g)
- 西式湯料 (調味粉) ----- 1小匙
- 水 ----- 75mL
- 生奶油 ----- 1/2大匙
- 黑橄欖 (切片) ----- 1/4袋 (約6g)
- 食鹽 ----- 少許
- 胡椒粉 ----- 少許
- 起司粉 ----- 適量
- 巴西里 ----- 適量

做法

1. 去除蝦仁背後的泥腸。(蝦仁較大時就切成兩半。)
2. 在內鍋中放入1、米飯、鴻喜菇、義式番茄醬、西式湯料、水並充分攪拌，在「調理・湯」選單中將定時器設為10分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 做好後，加入生奶油與黑橄欖充分攪拌，用食鹽、胡椒粉調味。
4. 盛裝在容器中，灑上起司粉並用巴西里裝飾。

法式吐司

380 kcal/人份

※卡路里值僅為參考值。



材料 (1人份)

- 厚片吐司麵包 (4等份) ----- 1片
- 牛奶 ----- 45mL
- 雞蛋 ----- 1/2個
- 砂糖 ----- 1/2大匙
- 奶油 (塊狀) ----- 1/2大匙
- 糖粉 ----- 適量

做法

1. 在內鍋中塗抹奶油，將剩餘的奶油切碎，鋪在內鍋鍋底。

2. 將吐司麵包切成方型的4等份。

3. 將牛奶、雞蛋、砂糖放入碗中，用打蛋器充分攪拌。

4. 將方形麵包浸泡在3中，將方形麵包不重疊地擺放在內鍋中，在「烘焙」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。

5. 做好後，盛裝在容器中撒上糖粉。