

目录

汤类

简单意式杂菜汤

水饺汤

鸡肉松虾汤线面

鱼类菜

芝麻味噌炖煮茄子青花鱼

肉类菜

番茄沙司炖煮丛生口蘑鸡肉

韩式杂菜炒粉丝

麻婆豆腐

米饭 / 主食

樱花虾丛生口蘑蒜香意大利面

虾菌菇番茄奶油意式烩饭

点心

法式吐司

简单意式杂菜汤

305 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



加入蜂蜜,味道更醇厚。

材料 (1人份)

- 包菜(切丝) ----- 1/2袋(约65g)
- 培根(切碎) ----- 1/2袋(约35g)
- 甜玉米(粒) ----- 15g
- 番茄汁 ----- 200mL
- 蜂蜜 ----- 1大匙
- 番茄酱 ----- 1大匙
- 西式汤料(颗粒) ----- 1小匙
- 水 ----- 100mL
- 食盐 ----- 少许
- 欧芹切末 ----- 适量

做法

1. 在内锅中放入欧芹以外的全部材料,充分搅拌,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为15分钟,按下“煮饭”键。
2. 做好后,盛装在容器中,撒上欧芹。

水饺汤

206 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



建议使用水饺。

材料 (1人份)

- 饺子(冷冻) ----- 3个
- 沙拉用切好的蔬菜(洋葱) -- 1/4袋(约30g)
- 粉丝(干品) ----- 10g
- 酒 ----- 1/2大匙
- 酱油 ----- 1/2 小匙
- 中式汤料(颗粒) ----- 1/2大匙
- 水 ----- 300mL
- 食盐 ----- 少许
- 胡椒粉 ----- 少许
- 葱(切小段) ----- 适量

做法

1. 在内锅中放入食盐、胡椒粉及葱以外的全部材料,充分搅拌,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为15分钟,按下“煮饭”键。
2. 做好后,用食盐、胡椒粉调味,盛装在容器中,撒上葱。

鸡肉松虾汤线面

308 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



材料 (1人份)

- 鸡肉松(市售品) ----- 1/2 瓶(约25g)
- 什锦切块蔬菜 ----- 1/4袋(约55g)
- 虾仁(冷冻) ----- 25g
- 生姜(泥) ----- 5g
- 酒 ----- 1小匙
- 中式汤料(颗粒) ----- 1小匙
- 水 ----- 250mL
- 线面(干品) ----- 1/2 包(约25g)
- 芝麻油 ----- 1大匙
- 葱(切小段) ----- 适量

做法

1. 在内锅中放入线面、芝麻油及葱以外的全部材料,充分搅拌,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为10分钟,按下“煮饭”键。

2. 做好后,将线面对折加入,充分搅拌,按下“时”键,将追加加热时间设为5分钟,按下“煮饭”键。

3. 盛装在容器中,淋上芝麻油,撒上葱。

芝麻味噌炖煮 茄子青花鱼

349 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



材料 (1人份)

- 味噌炖煮青花鱼(罐头) --- 1/2罐(约100g)
- 茄子 ----- 1只(约90g)
- 油炸豆皮 ----- 1/4片(约20g)
- 白葱 ----- 1/2棵(约50g)
- 辣椒圈 ----- 适量
- 面汁(非浓缩) ----- 50mL
- 水 ----- 90mL
- 芝麻粉 ----- 1大匙

做法

1. 茄子切掉蒂、剁碎，将油炸豆皮切成条形，将白葱斜切。
2. 在内锅中放入1、青花鱼(连同汁)、辣椒圈、面汁、水，轻轻搅拌，在“烹调·汤”菜单中将定时器设为15分钟，按下“煮饭”键。
3. 做好后，加入芝麻粉，轻轻搅拌，盛装在容器中。

番茄沙司炖煮 丛生口蘑鸡肉

246 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



材料 (2人份)

- 鸡腿肉 (切成方块) ----- 180g
- 食盐、胡椒粉 ----- 各少许
- 丛生口蘑 (切好) ----- 1/2 袋 (约70g)
- 洋葱 ----- 1/4个 (约50g)
- 黑橄榄 (切片) ----- 1/2袋 (约12g)
- 番茄沙司 ----- 1/2罐 (约150g)
- 西式鸡汤料 (颗粒) ----- 1/2 小匙
- 水 ----- 50mL
- 欧芹 (切末) ----- 适量
- 奶酪屑 ----- 适量

做法

1. 在鸡腿肉中撒上食盐、胡椒粉。将洋葱沿纤维方向切成厚片。
2. 在内锅中加入西式鸡汤料与水并充分搅拌,依次放入1、丛生口蘑、黑橄榄、番茄沙司,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为15分钟,按下“煮饭”键。
3. 做好后,对整体进行搅拌,用食盐、胡椒粉调味,然后盛装在容器中,并根据个人喜好撒上欧芹切末与奶酪屑。

韩式杂菜炒粉丝

281 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



材料 (1人份)

- 粉丝(干品) ----- 20g
 - 什锦切块蔬菜 ----- 1/2袋(约110g)
 - 牛肉(切片) ----- 50g
- 〈调味料〉
- 酱油 ----- 2小匙
 - 甜料酒 ----- 1/2大匙
 - 酒 ----- 1/2大匙
 - 大西达(韩式牛肉味汤料) ----- 1/4 小匙
 - 水 ----- 100mL
 - 芝麻油 ----- 1/4 小匙

做法

1. 用水将粉丝泡开。
2. 在内锅中依次叠放1、牛肉、什锦蔬菜，撒上调味料，在“烹调·汤”菜单中将定时器设为10分钟，按下“煮饭”键。
3. 做好后，淋上芝麻油，盛装在容器中。

麻婆豆腐

333 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



材料 (1人份)

- 猪肉末----- 50g
- 老豆腐----- 1/2块(约200g)
- 〈煮汁配料〉
- 豆瓣酱----- 1大匙
- 甜面酱----- 1/4大匙
- 生姜(泥)----- 1/2小匙
- 大蒜(泥)----- 1/4小匙
- 酱油----- 1/2大匙
- 砂糖----- 1/4小匙
- 食盐----- 少许
- 中式汤料(颗粒)----- 1/4小匙
- 水----- 50mL
- 马铃薯淀粉----- 1/4大匙
- 水----- 1/4大匙
- 芝麻油----- 1/2小匙
- 葱(切小段)----- 1/4袋
- 花椒----- 适量

做法

1. 将豆腐切成3cm的小方块。

2. 在内锅中放入煮汁配料,将猪肉末搅散于煮汁配料中,加入1,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为15分钟,按下“煮饭”键。

3. 用水溶解马铃薯淀粉,加在做好的2中并勾芡,淋上芝麻油。

4. 盛装在容器中,撒上葱,并根据个人喜好撒上花椒。

樱花虾丛生口 蘑蒜香意大利面

394 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



请根据个人喜好调整辣椒的量。

材料 (1人份)

- 樱花虾(干品) 1/2袋(约6g)
- 丛生口蘑(切好) 1/4袋(约35g)
- 直通粉 50g
- 大蒜(切片,干品) 5~6片
- 红辣椒(切圈) 适量
- 橄榄油 1.5大匙
- 西式汤料(颗粒) 1/2大匙
- 水 250mL
- 食盐 少许
- 胡椒粉 少许

做法

1. 在内锅中放入全部材料,充分搅拌,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为15分钟,按下“煮饭”键。
2. 做好后,充分搅拌,用食盐、胡椒粉调味,盛装在容器中。

虾菌菇番茄奶油 意式烩饭

288 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



材料 (1人份)

- 米饭 100g
- 虾仁 4只
- 丛生口蘑 1/4袋 (约35g)
- 番茄沙司 1/4罐 (约75g)
- 西式汤料(颗粒) 1小匙
- 水 75mL
- 生奶油 1/2大匙
- 黑橄榄(切片) 1/4袋 (约6g)
- 食盐 少许
- 胡椒粉 少许
- 奶酪屑 适量
- 意大利欧芹 适量

做法

1. 去除虾仁背后的虾线。(虾仁较大时就切成两半。)
2. 在内锅中放入1、米饭、丛生口蘑、番茄沙司、西式汤料、水并充分搅拌,在“烹调·汤”菜单中将定时器设为10分钟,按下“煮饭”键。
3. 做好后,加入生奶油与黑橄榄,充分搅拌,用食盐、胡椒粉调味。
4. 盛装在容器中,撒上奶酪屑,用意大利欧芹装饰。

法式吐司

380 kcal/人份

※卡路里值仅为大致值。



在将方形面包切成5片、6片时，请减少牛奶的量。

材料 (1人份)

- 方形面包 (切成4片) 1片
- 牛奶 45mL
- 鸡蛋 1/2个
- 砂糖 1/2大匙
- 黄油 1/2大匙
- 细砂糖 适量

做法

1. 在内锅中涂抹黄油，将剩余的黄油切碎，铺在内锅锅底。
2. 将方形面包切成6等分。
3. 将牛奶、鸡蛋、砂糖放入碗中，用打蛋器充分搅拌。
4. 将方形面包浸泡在3中，将方形面包不重叠地摆放在内锅中，在“蛋糕”菜单中将定时器设为15分钟，按下“煮饭”键。
5. 做好后，盛装在容器中，撒上细砂糖。