



## 肉じゃが

### 材料 (3~4人分)

- 牛肉薄切り … 200g
  - じゃがいも … 中3個
  - にんじん … 1本
  - 玉ねぎ … 小1個
  - しらたき … 100g
  - さやえんどう … 2さや
- ☆
- 醤油 … 大さじ3
  - 砂糖 … 大さじ2
  - みりん … 大さじ1
  - 酒 … 大さじ2
  - だし汁 … 300ml

### 作り方

- ① しらたきは熱湯をかけ3等分、玉ねぎはくし形切り、じゃがいもとにんじんは一口大の乱切りにする。  
じゃがいもは切ったら水にさらし、水気をきる。牛肉は3cmくらいに切る。
- ② さやえんどうは1分ほど塩茹でし、半分に切る。
- ③ ①の食材を内鍋に入れ、混ぜ合わせた☆の調味料を加える。
- ④ 内鍋をスロークッカーにセットし、ふたをして「HIGH」で4時間煮込み、②のさやえんどうを追加して電源をOFFにし、1時間余熱調理する。

※余熱調理することで食材に味がしみ込みます。



## 黒豆煮

### 材料 (4~6人分)

- 黒豆 … 300g
- ☆
- 醤油 … 大さじ2
  - 砂糖 … 250g
  - 塩 … 小さじ1
  - 重曹 … 小さじ1
  - 水 … 1200ml

### 作り方

- ① お手持ちの鍋に☆の調味料を入れ、沸騰させる。
- ② スロークッカーの内鍋に①を移し、水でさっと洗った黒豆を入れて一晩浸しておく。
- ③ ②に落としぶたをし、内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし「LOW」で約8時間煮込む。

\* 作りたてはあっさりした味で、一晩おくと味がしみ込みます。

# LITHON

## 電気煮込み鍋「スロークッカー」3.0L

### かんたんレシピ



※煮込み時間は目安です。材料の温度や量・室温などにより異なります。  
煮え具合を確認して調理時間を調節してください。



## チキンカレー

### 材料 (3~4人分)

- ・鶏もも肉 … 300g
- ・玉ねぎ … 小1個
- ・じゃがいも … 小2個
- ・にんじん … 1本
- ・市販のカレールー … 1/2箱
- ・お湯 … 使用するルーの箱に記載された水の量
- ・ごはん … 適量

### 作り方

- ① じゃがいもとにんじんは一口大の乱切りに、玉ねぎはくし形切り、鶏もも肉は一口サイズに切る。
- ② カレールーをお湯でよく溶かす。
- ③ 内鍋に野菜を入れ、鶏もも肉を野菜の上ののせた後、溶かしたカレールーを注ぐ。
- ④ 内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし[HIGH]で5時間煮込む。
- ⑤ ごはんの上に出来上がったカレーをのせる。



## ロールキャベツ

### 材料 (4人分)

- ・キャベツ…8枚
  - ・豚ひき肉…400g
  - ・玉ねぎ…1個
  - ・塩…小さじ1/2
  - ・こしょう…少々
  - ・水…600cc
  - ・コンソメキューブ…3個
  - ・ローリエ…1枚
- ☆
- カットトマト缶…1缶
  - ケチャップ…大さじ6
  - 砂糖…小さじ2
  - 塩…小さじ2/3
  - こしょう…少々
  - パセリ…少々(お好みで)

### 作り方

- ① キャベツは耐熱容器に入れて、ラップをふんわり被せ、レンジで3分加熱する。キャベツの芯を削ぎ取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・①の玉ねぎ・塩・胡椒をボウルに入れて粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にして俵型にする。
- ③ ①のキャベツに②のをのせ、両端を折り込みながら巻いて包む。巻き終わりを楊枝でとめる。
- ④ 内鍋に③を隙間なく並べる。水・コンソメキューブ・☆の材料・ローリエを加え、落し蓋をする。
- ⑤ 内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし[HIGH]で4時間煮込む。
- ⑥ 器にでき上がったロールキャベツを盛りつけ、お好みでパセリを散らす。



## 豚の角煮

### 材料 (3~4人分)

- ・豚バラ肉ブロック … 500g
  - ・長ねぎ … 1本(青い部分)
  - ・生姜 … 薄切り3~4枚
- ☆
- ・醤油 … 大さじ3
  - ・酒 … 大さじ3
  - ・みりん … 大さじ2
  - ・砂糖 … 大さじ2
  - ・水 … 300ml

### 作り方

- ① お手持ちの鍋に、豚肉と水(肉がかぶるくらいの水量・分量外)を入れて30分茹でる。火を止めて30分ほどおき、粗熱をとる。
- ② ①の豚肉を洗い、4~5cmくらいに切る。
- ③ 内鍋に②の豚肉・長ねぎ・生姜と、混ぜ合わせた☆の調味料を加える。
- ④ 内鍋をスロークッカーにセットしてふたをし[HIGH]で7時間煮込む。