

HOME SWAN

ルルポット レシピ BOOK

SLP-600



煮込みハンバーグ



材料

ハンバーグ

市販の冷凍または冷蔵
ハンバーグ
(加熱済み・温めるだけのもの)

ソース

ケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ1
水…50ml
バター…小さじ1

好みの野菜

人参
きのこ
ブロッコリーなど…適量
オリーブオイル…適量

作り方

1.野菜を炒める

好みの野菜を1口大の大きさにカットし、
熱した鍋にオリーブオイルを入れ、野菜を入れて
軽く炒める。

2.ソースで煮込む

ケチャップ、ウスターソース、水を混ぜて鍋に加え
ハンバーグを入れる。

ダイヤルを「LOW」にし、ふたをして10分ほど煮
込む。

途中でソースをかけながら煮詰める。

3.仕上げ

火を止めてバターを加え、全体をなじませたら完
成。

彩り野菜の豚肉巻しゃぶしゃぶ



材料

豚肉巻

豚肉

(しゃぶしゃぶ用)…100g

人参…1/4本(細切り)

水菜…1/3束(ざく切り)

出汁

水…400ml

白だし…大さじ2

つけタレ

ポン酢やごまだれ…適量

作り方

1.野菜を豚肉で巻く

豚肉を広げ、人参と水菜を少量ずつのせてくると巻く。

2.出汁の準備

鍋に水と白だしを入れ沸騰させる。

3.豚肉巻を入れる

豚肉巻を1個ずつ入れ火が通るまで茹でたら完成。

つけタレにつけて食べる。

大葉とツナのワンパンパスタ



材料

パスタ…100g
ツナ缶…1缶
大葉…4～5枚(千切り)
にんにくチューブ…小さじ1/2
オリーブオイル…小さじ1
水…300ml
顆粒コンソメ…小さじ1
醤油…小さじ1/2
黒コショウ…適量

作り方

1.鍋を温める

鍋にオリーブオイルとにんにくチューブを入れてダイヤルを「LOW」にして香りを出す。

2.パスタを茹でる

(茹で時間の目安:パスタの表示時間+1分)

半分に折ったパスタ、水、顆粒コンソメを入れる。ダイヤルを「HIGH」にして沸騰するまでふたをする。

沸騰したらふたを取り、時々混ぜながら、水分が少し残るくらいまで茹でる。

3.ツナ缶を入れる

パスタが柔らかくなってきたら、ツナ缶を汁ごと加えて混ぜる。

4.仕上げ

水分が少し残るくらいでダイヤルを「OFF」にし、醤油を加えて混ぜる。

大葉と黒コショウを散らしたら完成。

きのこバターの炊込みご飯



材料

米…1合
しめじ…1/4パック(ほぐす)
エリンギ…1本(薄切り)
舞茸…1/4パック(ほぐす)
人参…1/4本
バター…10g
醤油…小さじ2
塩…少々
水…180ml
顆粒だし…小さじ1
黒コショウ…適量
刻みネギ…適量

作り方

- 1.洗米をする**
洗米した米と水180mlを鍋に入れ、30分間浸す。
- 2.鍋に材料を入れる**
しめじ・エリンギ・舞茸・人参を鍋に入れる。
醤油・塩・顆粒だしを鍋に入れる。
- 3.炊く**
ふたを閉めてからダイヤルを「LOW」にし、沸騰するまで加熱する。
沸騰したらダイヤルは「LOW」のままで7分間炊飯する。
7分後、ダイヤルを「OFF」にし、ふたをしたまま7分間蒸らす。
- 4.仕上げ**
バターを入れて、全体に馴染むように混ぜる。
黒コショウと刻みネギを散らしたら完成。

うどん入りチゲ鍋



材料

茹でうどん…1玉
キムチ…80g
豚バラ肉…70g
しいたけ…1個
ニラ…1/4束
水…280ml
コチュジャン…大さじ1
味噌…小さじ2
鶏ガラスープの素…小さじ1
ごま油…小さじ1
卵…1個

作り方

- 1.豚バラ肉・しいたけ・キムチを炒める**
鍋にごま油を入れてダイヤルを「HIGH」にして熱し、豚バラ肉・しいたけ・キムチを軽く炒める。
- 2.スープを作る**
水を加えて沸騰させ、鶏ガラスープの素・コチュジャン・味噌を溶かす。
- 3.うどんを茹でる**
うどんを入れて、ほぐしながら1分ほど茹でる。
- 4.ニラに火を通す**
ニラを加えてさっと火を通す。
- 5.仕上げ**
生卵を割り入れて、ふたをして1分ほど煮込んだら完成。

石焼ビビンバ



材料

ごはん…200g
牛こま切れ肉…40g
人参…20g(細切り)
ほうれん草…20g
(下茹でて3~4cmに切る)
もやし…30g
キムチ…20g
ゼンマイ…20g
卵黄…1個
塩…少々
ごま油…大さじ1
牛こま切れ肉用タレ
醤油…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
にんにくチューブ
…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2

ビビンバタレ

市販のビビンバのタレまたは
市販の焼肉のタレ…適量

作り方

1.ナムルを準備

人参ともやしはさっと茹でて水気を切り、
塩とごま油で和える。
ほうれん草とゼンマイも同様に塩とごま油で
和える。

2.牛こま切れ肉を炒める

牛こま切れ肉を牛こま切れ肉用タレに絡めて炒
める。

3.鍋を温める

炒めた牛こま切れ肉を皿に移し、鍋を空にする。
キッチンペーパーなどで鍋内部の油を拭き取る。
鍋にごま油を入れ熱し、ごはんを入れて押し付
けるように広げ、ダイヤルを「HIGH」にして
2~3分焼き、おこげを作る。

4.具材を並べる

牛こま切れ肉・ナムル(人参・ほうれん草・もやし
・ゼンマイ)・キムチを並べる。

5.仕上げ

中央に卵黄を入れ、ふたをしてダイヤルを
「LOW」にし、1~2分蒸らし、卵に軽く火を通す。
ビビンバタレをかけ、全体をよく混ぜて完成。

夏野菜と鶏肉のカラフル炒め



材料

鶏むね肉…80g(ひと口大)
パプリカ(赤・黄)…各1/4個
(細切り)
ズッキーニ…1/4本(薄切り)
オリーブオイル…小さじ1
塩・コショウ…適量
バルサミコ酢…小さじ1

作り方

1.鶏むね肉を炒める

熱した鍋にオリーブオイルを入れ、鶏むね肉を入れて炒める。

2.野菜を炒める

鶏むね肉に火が通ったら、パプリカとズッキーニを加えてさっと炒める。

3.仕上げ

塩・コショウで味を整え、バルサミコ酢を回しかけて完成。