

裏表紙

表紙

atomico
Auto chef pot

CB JAPAN CO.,LTD.

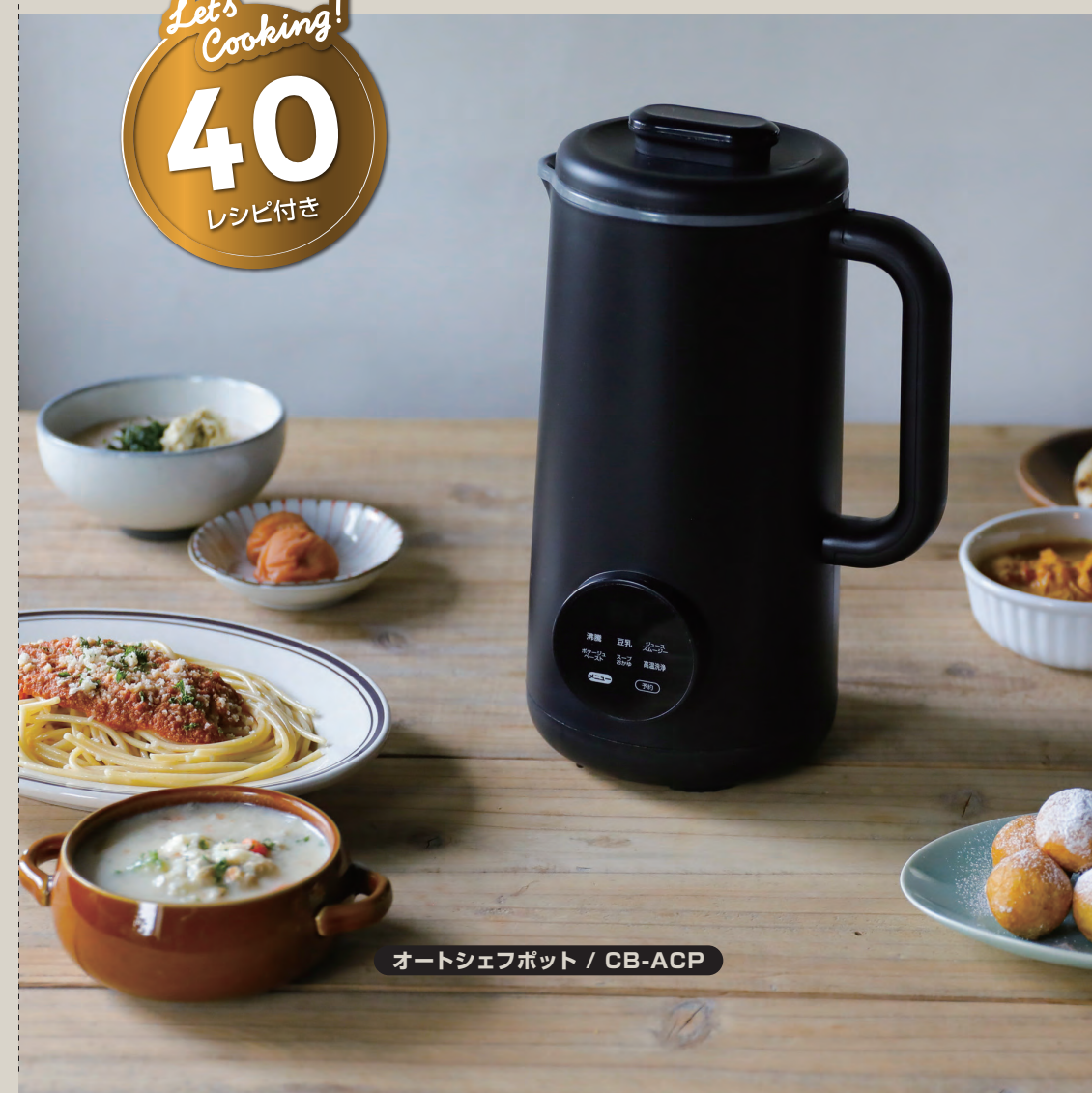
AUTO CHEF POT

Let's
Cooking!
40
レシピ付き

取扱説明書 &レシピブック

本製品は日本国内一般家庭専用です。
海外では使用しないで下さい。

本製品は厳密なる検査をしておりますので、安心してご使用頂けます。ご使用前に破損や不具合などがないことを確認し、取扱説明書をよくお読みになってからご使用下さい。本書はいつでもお読み頂けるように必ず保管して下さい。



オートシェフポット / CB-ACP



目次

・安全上の注意	P.02 - P.03
・各部パーツの名称	P.04
・ご使用方法	P.05 - P.06
・お手入れ方法	P.07
・故障かな?と思ったら	P.08
【豆乳】	
・豆乳とおから	P.09
・豆乳甘酒	P.09
・豆乳ミルクセーキ	P.09
・おからの炒り煮	P.10
・おからドーナツ	P.10
【ジュース/スムージー】	
・グリーンスムージー	P.11
・ココナッツヨーグルトスムージー	P.11
・にんじんとキャベツのスムージー	P.12
・ベリー甘酒スムージー	P.12
【ポタージュ/ペースト】	
・枝豆の和風ポタージュ	P.13
・かぼちゃと味噌のポタージュ	P.13
・さつまいもと人参の豆乳ポタージュ	P.14
・鶏肉とかぶのポタージュ	P.14
・コーンポタージュ	P.15
・エビのビスク	P.15
・じゃがいもとバジルのチーズポタージュ	P.16
・ジャガイモとセロリのポタージュ	P.16
・莓ソース	P.17
・サーモンパテ	P.17
【スープ】	
・きのこたっぷり生姜スープ	P.18
・豚汁	P.18
・鶏肉の塩麴スープ	P.19
・コーンと玉子の中華スープ	P.19
・参鶏湯	P.20
・ユッケジャンスープ	P.20
・クラムチャウダー	P.21
・ミネストローネ	P.21
・カレーミルクスープ	P.22
・バターチキンカレー	P.22
・キーマカレー	P.23
・グリーンカレー	P.23
・ミートソース	P.24
・帆立のレモンクリームソース	P.24
・クリームシチュー	P.25
・ビーフシチュー	P.25
【おかゆ】	
・梅粥	P.26
・お出汁のたまご粥	P.26
・湯葉の豆乳粥	P.27
・チーズとベーコンのクリームリゾット	P.27
・エビのトマトクリームリゾット	P.28
・鶏の中華粥	P.28
・商品仕様/お問い合わせ先/ご紹介	P.29
・保証書/廃棄について	P.30

オートシェフポット 保証書

持込修理

この保証書は、取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合に無料修理・交換などを行なうことをお約束するものです。お買い上げ日から保証期間中に故障が生じた場合、本製品と保証書をご提示の上、お買い上げの販売店、又は弊社までご依頼下さい。

- 保証期間内でも次のような場合には有償修理・有償交換となります。
 - 取扱説明書通りの使用方法をしなかった場合の不具合
 - 消耗品または付属品の交換
 - 火災、地震、水害などの天災ならびに公害などの外部要因における事故や故障
 - 保証書にお買い上げ日、お客様名、販売店名及び捺印がない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
- この保証書は日本国内においてのみ有効です。
- この保証書は再発行できませんので大切に保管して下さい。

※この保証書は本書に明示した期間と条件の下において無償修理・交換をお約束するものであり、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。

保証期間はお買い上げ日より1年間です。

お買上日 年 月 日

製品名 オートシェフポット CB-ACP

お名前

ご住所

電話

販売店名

電話

株式会社シービージャパン 〒121-0816 東京都足立区梅島1-36-9

廃棄する場合

本製品は、家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）対象外です。

●本製品又は梱包材を廃棄する際は、お住まいの自治体の廃棄処分方法に従って廃棄して下さい。

商品仕様

型番 / CB-ACP
サイズ / W135×D170×H260mm
重量 / 1.2kg
定格容量 / 800ml
定格電圧 / 100V
定格周波数 / 50/60Hz
定格消費電力 / [攪拌消費電力]150W[加熱消費電力]600W
コードの長さ / 1m
主材質 / [本体・フタ・お手入れブラシ]ポリプロピレン
[本体内側]ステンレス(セラミック塗装加工) [刃]ステンレス
[パッキン・プラグ挿入口カバー]シリコーンゴム
付属品 / 電源コード、お手入れブラシ、取扱説明書(レシピ付き)
安全装置 / 温度ヒューズ、サーモスタット
原産国 / 中国

お問い合わせ先

株式会社シービージャパン
☎ 0120-934-699

受付時間 平日 10:00～12:00
13:00～17:00

音声ガイダンスに従い操作して下さい。
(家電製品は①)

ご紹介

「暮らしを楽しく」をテーマに生活雑貨を創造する
株式会社シービージャパンの商品は、下記弊社オンラインショップにて、ご購入頂けます。

※本製品の仕様及び価格は改良等のため、予告無く変更する可能性があります。予めご了承下さい。



<https://cbj-store.com/>



LINE

オンラインストア限定
10% OFF 友だち追加で
クーポンプレゼント!!

お友達になると・・・

友だち限定キャンペーン情報をお届け！
新商品や最新の情報をお知らせ！

※本キャンペーンは予告なく終了する場合があります



VI

安全上のご注意

- ▲必ずご使用の前に本書をよくお読みになってから正しくお使い下さい。
- ▲本書はいつでもお読み頂けるように大切に保管して下さい。
- ▲本体に記載されている警告事項を必ずお守り頂き、本書の操作手順に従って正しくお使い下さい。

⚠ 警告 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。

⚠ 注意 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示します。

絵表示の例



禁止

左図のような絵表示は、
禁止(してはいけないこと)を示します。

絵表示の例



必ず守る

左図のような絵表示は、
指示(必ず実行して頂くこと)を示します。

⚠ 警告



分解禁止

- 絶対に分解・修理・改造をしないで下さい。発火や異常動作によるケガの原因になります。
※修理はご購入求め頂いた販売店、または(株)シービージャパンお客様サービス(P.29)へご相談下さい。



必ず守る

- 使用前・使用後は必ず部品の点検を行って下さい。長時間使用すると刃こぼれなどが発生する場合があります。破損・ひび割れを発見したときは使用しないで下さい。
そのまま使用すると、故障や事故の原因になります。
- 煙が出たり、異音・異臭・異常発熱・動作不良など異常が発生した際は、すぐに使用を中止し電源プラグをコンセントから抜いて下さい。火災や感電・ケガ・故障の原因になります。
- 電源は交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用して下さい。(日本国内専用)電圧・定格が異なると、火災・感電の原因になります。
- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込んで下さい。感電・ショート・発煙・発火の原因になります。



禁止

- 子供だけで使用させないで下さい。また、乳幼児やペットの手の届く所での使用・保管はしないで下さい。乳幼児が電源プラグを誤って舐めないように注意して下さい。
- 下記のような場所で使用・保管をしないで下さい。破損・故障・感電・ケガ・火災の原因になります。
[ストーブやガスコンロの近くなど、引火性ガスのある場所・火気や熱源の側・水まわりや本製品が濡れる恐れのある場所・屋外・直射日光や雨が当たる場所・カーペットや座布団などの敷物の上・傾斜面など本製品が安定しない不安定な場所]
- 各部位及び本体などに破損・不具合がある場合は絶対に電源プラグをコンセントに差し込まないで下さい。
- 電源コードは傷付けしないで下さい。下記の行為はしないで下さい。コードが破損し、火災の原因になります。
[無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・金属部に引っ掛ける・重い物を載せる・挟み込む]
- 取扱説明書に記載のない目的や方法で使用しないで下さい。故障・ケガ・事故の原因になります。
- 材料以外のものを入れないで下さい。やけど・故障の原因になります。
- 水などの液体を入れず、材料だけで運転させないで下さい。故障・発熱の原因になります。
- 調理中は本体を移動させないで下さい。また調理後に本体をゆすったり、フタを持って移動しないで下さい。やけど・故障の原因になります。
- 本体の上に物を載せたり、注ぎ口をふきんなどでふさがないで下さい。やけど・故障の原因になります。
- 直火・ガス台や電気ヒーター、電磁調理プレートなどの上に載せないで下さい。火災・故障の原因になります。
- 塩素系成分を含んだ洗剤や、漂白剤は使用しないで下さい。
サビが発生し、刃や本体内部の金属の破損・ひび割れの原因になります。

安全上のご注意



接触禁止

- 蒸気に触ったり、顔などを近付けたりしないで下さい。やけどの原因になります。
- 使用中や使用直後は高温部に触れないで下さい。やけどの原因になります。
- 刃には触れないで下さい。ケガの原因になります。



水濡れ禁止

- 本体を丸洗いしたり、プラグ挿入口に水分を付着させないで下さい。
- 本体の外側を水につけたり、水をかけたり、洗い流したりしないで下さい。
- 湿気が多い場所や水がかかる場所では使用しないで下さい。感電・ショート・故障の原因になります。



ぬれ手禁止

- 濡れた手で電源プラグの抜き差しをしないで下さい。感電の原因になります。



電源プラグを抜く

- 電源プラグを抜くときは、電源コードを持たず必ず先端の電源プラグを持って引き抜いて下さい。感電・ショート・発火の原因になります。
- 本製品を使用しないときは電源プラグをコンセントから抜いて下さい。絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

⚠注意



電源プラグを抜く

- 本製品のお手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜いて下さい。感電・やけどの原因になります。



必ず守る

- 本製品の内側に表示されているMAXライン以下で使用して下さい。やけど・感電・ケガ・故障の原因になります。特に牛乳や豆乳などは泡立ちやすいため、少量で調理すると吹きこぼれの原因になります。
- 豆乳・ジュース・スムージー・ポタージュ・ペースト・スープ・おかゆは2回連続で使用しないで下さい。連続使用する場合は本体が冷めるまで、1時間ほど時間を空けてからご使用下さい。故障・発熱の原因になります。



禁止

- 本製品は家庭用です。業務用としては使わないで下さい。故障の原因になります。
- 調理以外の用途に使用しないで下さい。破損・故障の原因になります。
- 強い衝撃を与えたり(落としたり、ぶつけたり)して破損した場合は使用しないで下さい。
- 電子レンジ・食器洗浄機・食器乾燥機に入れないで下さい。変形・故障の原因になります。
- 金属製・ナイロン製のたわし・磨き粉・ベンジン・シンナー・漂白剤などを使わないで下さい。本製品に傷が付く原因になります。
- 刃が曲がったり、破損した場合は使用しないで下さい。また、刃は研がないで下さい。破損・故障の原因となります。

エビのトマト クリームリゾット

スープ・おかゆ

<材料>1人分

水	100ml
トマト缶	50g
生クリーム	大さじ1
コンソメ	小さじ1
白ワイン	大さじ1
米	80g
バター	5g
玉ねぎ	30g
エビ	50g
胡椒	少々
パセリ	適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】モードを選ぶ。
- ③お好みでパセリを振る。

鶏の中華粥

スープ・おかゆ

<材料>2人分

水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
米	50g
鶏もも肉	50g
ごま油	小さじ1
ザーサイ	適量

作り方

- ①鶏もも肉は2cm角に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みでザーサイを乗せる。

湯葉の豆乳粥

スープ・おかゆ

<材料>2人分

水	300ml
豆乳	100ml
白だし	大さじ1
醤油	小さじ1/4
米	50g
生湯葉	50g
青のり	適量

作り方

- ①材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】モードを選ぶ。
- ②お好みで青のりを振る。

チーズとベーコンの クリームリゾット

スープ・おかゆ

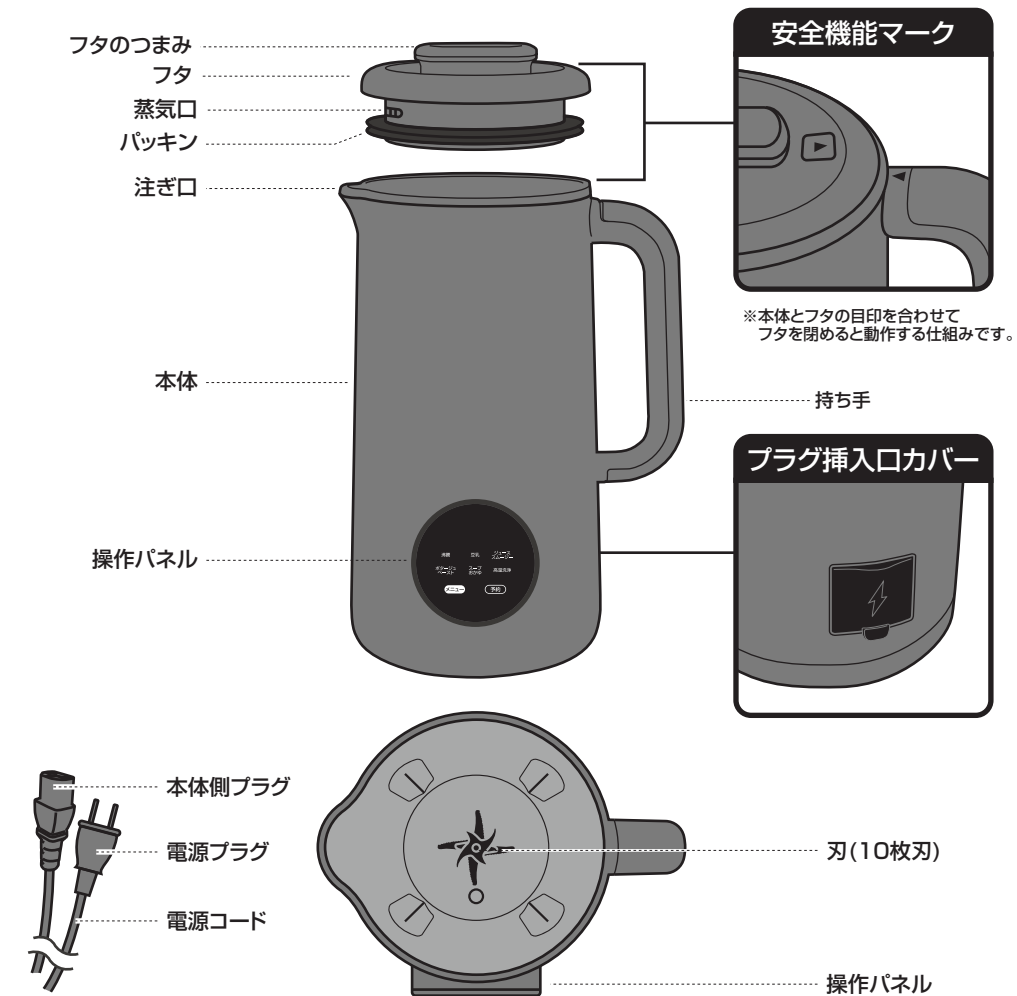
<材料>1人分

水	150ml
生クリーム	大さじ2
コンソメ	小さじ1
米	80g
粉チーズ	大さじ2
ベーコン	1枚
胡椒	少々
パセリ	適量

作り方

- ①ベーコンは2cm幅に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】モードを選ぶ。
- ③お好みでパセリを振る。

各部パーツの名称



付属品



本体



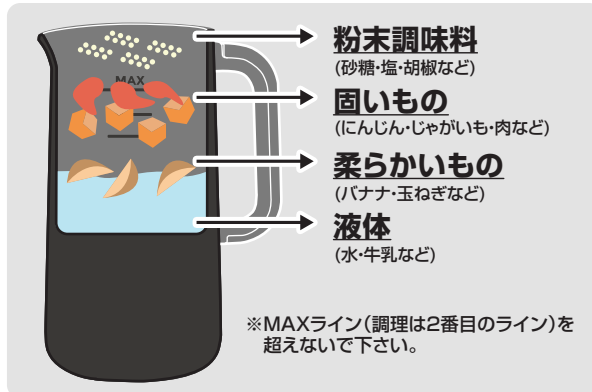
お掃除用
ブラシ



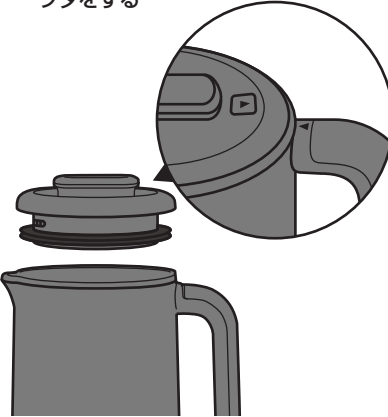
取扱説明書
&レシピ

ご使用方法

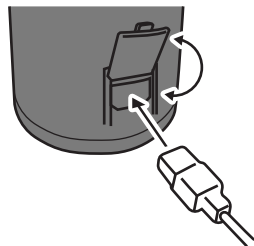
①液体▶柔らかいもの▶固いもの▶粉末調味料の
順番で材料を入れる



②フタの▶と本体の◀を合わせて
フタをする



③本体側プラグをしっかり
差し込み電源を入れる



④メニューボタンでモードを選択する
(選択後3秒で運転開始)



⑤出来上がり



モードについて

①メニューで**モード**を切り替える

沸騰 湯沸かしをするモード

豆乳 豆乳とおからを作るモード
攪拌と加熱を繰り返す

ジュース・スムージー ジュースやスムージーを作るモード
攪拌を繰り返す

ポタージュ・ペースト ポタージュやペースト食を作るモード
攪拌と加熱を繰り返す

スープ・おかゆ スープやおかゆを作るモード
短時間の攪拌と加熱を繰り返す

高温洗浄 攪拌と加熱を繰り返し
高温で洗浄出来るモード

②モードを選択後 **3秒後に動作スタート**

メニューでモードを選択後
予約ボタンを押して
予約時間をセットする



梅粥

スープ・おかゆ

<材料>2人分
水 400ml
米 50g
梅干し 2個
とろろ昆布 適量
あおさ 適量
梅干し お好みで

作り方

- ①梅干しは種を取り除く。
- ②材料の表記順に入れてフタをし
【スープ・おかゆ】モードを選ぶ。
- ③お好みでとろろ昆布・あおさ・
梅干しを乗せる。

お出汁のたまご粥

スープ・おかゆ

<材料>2人分
水 400ml
和風だしの素 小さじ1/2
醤油 小さじ1/2
米 50g
卵 1個
小ねぎ 適量

作り方

- ①材料の表記順に入れてフタをし
【スープ・おかゆ】モードを選ぶ。
- ②お好みで小ねぎを乗せる。

クリームシチュー スープ・おかゆ

<材料>2人分
水 250ml
人参 15g
じゃがいも 50g
玉ねぎ 30g
シチュールー 2かけ
バター 10g
薄力粉 大さじ1
鶏もも肉 100g
塩胡椒 少々

作り方

- ①耐熱容器にバターと薄力粉を入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ②鶏もも肉は5cm角に切る。
じゃがいもは1.5cm角に切る。
玉ねぎは1.5cm角に切る。
人参は1cm角に切る。
シチュールーは粗くみじん切りにする。
- ③材料の表記順に入れてフタをし

ビーフシチュー スープ・おかゆ

<材料>
水 100ml
デミグラスソース 100g
バター 10g
薄力粉 大さじ1
玉ねぎ 50g
牛肉 100g
ケチャップ 大さじ1
中濃ソース 大さじ1
赤ワイン 大さじ1
塩胡椒 少々

作り方

- ①耐熱容器にバターと薄力粉を入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ②玉ねぎは1.5cm角に切る。
牛肉は5cm角に切る。
- ③材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ④お好みでパセリを振る。

ご使用方法

沸騰 調理時間 8分

沸騰(湯沸かし)はMAX線(800ml)までご使用頂けます。
MAX線を超えて使用すると吹きこぼれの恐れがあります。
ご注意ください。



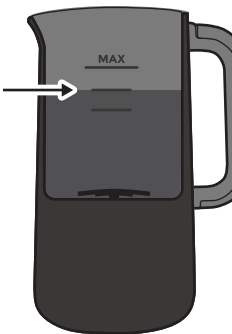
ジュース・スムージー 調理時間 3分

豆乳 調理時間 32分

ポタージュ・ペースト 調理時間 28分

スープ・おかゆ 調理時間 31分

調理は上から二番目の線
(600ml)までご使用頂けます。
線を超えて使用すると
吹きこぼれの恐れがあります。
ご注意ください。



【注意事項】●水温・使用環境温度によって調理時間が変わる場合があります。●材料の切り方・大きさによって調理時間が変わる場合があります。●刃は鋭利ですので、直接触らないで下さい。●[沸騰]・[豆乳]・[ポタージュ・ペースト]・[スープ・おかゆ]・[高温洗浄]は本体や食材が高温になります。やけどにご注意下さい。●[沸騰]・[豆乳]・[ポタージュ・ペースト]・[スープ・おかゆ]・[高温洗浄]は連続で使用しないで下さい。1時間ほど時間を空けて、本体が十分に冷めてから使用して下さい。●吹きこぼれる恐れがあるので、内容物はMAXライン(調理は2番目のライン)を超えて使用しないで下さい。

目盛りについて

MAX

← 800ml

← 600ml

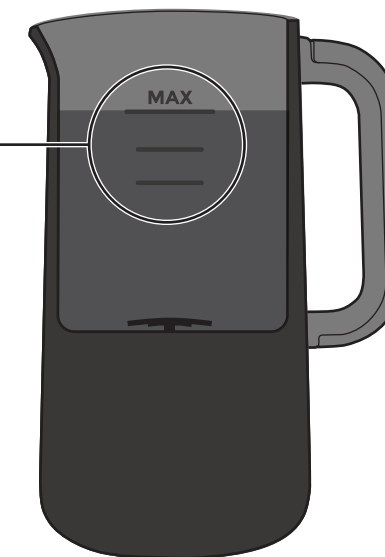
← 400ml

MAXライン(800ml)

沸騰(湯沸かし)のみ

400ml / 600mlライン

豆乳・ジュース/スムージー・
ポタージュ/ペースト・
スープ/おかゆ・高温洗浄



お手入れ方法

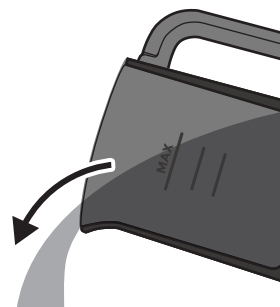
高温洗浄について

運転時間 8分

①水を上から二番目の線(600ml)まで入れ、フタをして、本体側プラグをしっかりと差し込み電源を入れる。

②下記手順で高速洗浄をスタートさせる。

③運転終了後、中の水を排水する。



①メニューで
高温洗浄を選択する

②モードを選択後
3秒後に動作スタート

フタ・パッキンのお手入れ

パッキンはフタからやさしく引っ張って取り外します。台所用中性洗剤を含ませたスポンジで洗い、十分にすすいだ後、乾いた布で水気を拭き取り、完全に乾燥させてから再び取り付けて下さい。※フタの浸け置き洗いは出来ません。



本体外側のお手入れ

やわらかい布に水を含ませて固く絞り、汚れを拭き取って下さい。汚れがひどい場合は、水で薄めた中性洗剤を使い、乾いた布で水気を拭き取って下さい。

本体内側のお手入れ

中性洗剤を薄めた水やぬるま湯と、お手入れブラシなどを使って洗います。すすいだ後はしっかりと乾かして下さい。

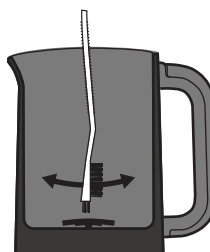
焦げ付きの落とし方

重曹大さじ1.5杯と約50℃のお湯をMAXラインまで入れ、よくかき混ぜて溶かした後、15～30分ほど浸け置きます。浸け置き後はお手入れブラシで汚れを落とし、水ですすいでしっかり乾かして下さい。



刃のお手入れ

①本体に水300mlと中性洗剤を入れ、フタをします。
②電源コードを接続し、メニューで高温洗浄モードを選択します。
③高温洗浄モード終了後、ブザー音が鳴ります。フタを外し中の水を捨て、よくすすいでから乾燥させて下さい。汚れが残る場合は、お掃除用ブラシで汚れを落として下さい。※洗剤は入れ過ぎないように注意して下さい。(あふれる可能性があります)



【注意事項】●本製品は完全防水仕様では御座いません。丸洗いは出来ません。予めご了承下さい。●刃には直接手を触れないで下さい。(けがの恐れがあります)●金属製・ナイロン製のたわし・研磨剤入り洗剤・ベンジン・シンナー・漂白剤の使用は禁止です。●本体を丸洗いしたり、プラグ挿入口に水をかけたりしないで下さい。●食器洗浄機・食器乾燥機や電子レンジでの洗浄・乾燥は出来ません。

ミートソース

スープ・おかゆ

<材料>2人分

トマト缶	200g
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
玉ねぎ	30g
合い挽き肉	150g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
薄力粉	小さじ1
パセリ	適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みでパセリを振る。

帆立のレモンクリームソース

スープ・おかゆ

<材料>2人分

生クリーム	200ml
すりおろしにんにく	5g
白ワイン	大さじ1
レモン汁	大さじ1
バター	10g
薄力粉	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
帆立(刺身用)	60g
レモン	適量

作り方

- ①耐熱容器にバターと薄力粉を入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ②帆立は半分に切る
- ③材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ④お好みでレモンを乗せる。

キーマカレー

スープ・おかゆ

<材料>2人分

トマト缶

50g

カレー粉

大さじ1

ケチャップ

大さじ1

醤油

小さじ1

塩胡椒

少々

すりおろしにんにく

5g

すりおろし生姜

5g

玉ねぎ

30g

合い挽き肉

200g

温泉卵

1個

パセリ

適量

作り方

①玉ねぎはみじん切りにする。

②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。

③温泉卵はお好みで乗せる。

④お好みでパセリを振る。



グリーンカレー

スープ・おかゆ

<材料>

水

100ml

ココナッツミルク

200ml

グリーンカレーペースト

25g

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

ナンプラー

大さじ1/2

砂糖

少々

パプリカ

30g

ナス

50g

鶏もも肉

100g

作り方

①パプリカは乱切りにする。

ナスは5mm幅のイチョウ切りにする。

鶏肉は5cm角に切る。

③材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。



故障かな?と思ったら

修理の依頼をされる前に、下記内容をご確認下さい。
問題が解決しない場合は、お問い合わせ先にご相談下さい。

こんなとき	原因	対処法
電源が入らない	電源プラグがコンセントから抜けている	電源プラグをコンセントにしっかり差し込む
	本体側プラグがプラグ挿入口に差し込まれていない。	本体側プラグをプラグ挿入口にしっかり差し込む
メニューが押せない	フタの▶マークと本体の◀マークが合っていない	フタの▶マークと本体の◀マークを合わせる
勝手に運転が始まる	モードの選択後、3秒後に自動で運転が開始します	—
運転が止まる	水分量が少な過ぎる	水分量を増やす
	本体に熱い材料を入れている	材料が冷めてから調理をする
	本体がまだ熱いうちに使用している	本体が十分に冷めてから使用する
	調理ができない材料・かたい材料・大きな材料を入れている	調理ができない材料・かたい材料・大きな材料を入れない
	刃に残った材料がこびりついている	刃のお手入れをする
	フタの▶マークと本体の◀マークが合っていない	フタの▶マークと本体の◀マークを合わせる
ふきこぼれる	フタにパッキンが取り付けられていない	パッキンをフタにしっかり取り付ける
	適正ラインを超えて材料が入っている	適正ライン以下まで材料を減らす
	材料に対して液体の量が少な過ぎる	液体の量を増やす 牛乳を豆乳に変えて使用するときは、豆乳2:水1の割合で水を入れて下さい
大きな粉碎音がする	かたい材料を入れている	※かたい材料を粉碎するときは大きな音がします
	調理が出来ない材料を使用している	調理が出来ない材料を取り除く
焦げ付くようになった	コーティング表面に汚れが残っている	本体内側のお手入れをする
E1	本体の故障(センサー断線警報)	点検・修理は お問い合わせ先(P.29)までご連絡下さい
E2	本体の故障 (センサーショートアラーム)	点検・修理は お問い合わせ先(P.29)までご連絡下さい
E3	本体内の温度が上がり過ぎる (空焚きの可能性あり)	水を加える前に、機械が自然に冷めるまで 放置して下さい
E4	フタがきちんと閉まっていない	フタの▶マークと 本体の◀マークを合わせる



豆乳とおから

豆乳

<材料>
乾燥大豆 80g
水 500ml

作り方

- ①乾燥大豆を洗う
 - ②大豆の3倍程度の水(分量外)に一晚(8~10時間)浸けておく。
- POINT** 水で戻した豆を爪で半分に割り芯が残っていないか確認をする
- ③本体に②の大豆と水を入れてフタをし【豆乳】で仕上げる。
 - ④ボウルの上にザルとさらし布を置いて③をこし、さらし布を固く絞って豆乳とおからに分ける。



豆乳甘酒

豆乳

<材料>
豆乳 150ml
甘酒 250ml

作り方

- ①【豆乳】で豆乳を作る。
- ②耐熱容器に甘酒を入れて電子レンジ(600W)で40秒加熱し、①の豆乳を混ぜ合わせる。



豆乳ミルクセーキ

ジュース・スムージー

<材料>2人分
豆乳 300ml
はちみつ 大さじ2
卵黄 1個分

作り方

- ①【豆乳】で豆乳を作る。
- ②本体に全ての材料を入れてフタをし【ジュース/スムージー】で仕上げる。



カレーミルクスープ

スープ・おかゆ

<材料>2人分
水 200ml
牛乳 200ml
バター 5g
チキンコンソメ 小さじ2
カレー粉 小さじ1
人参 15g
じゃがいも 50g
玉ねぎ 30g
厚切りベーコン 30g
醤油 小さじ1/2

作り方

- ①人参は1cm角に切る。
じゃがいも・玉ねぎ・ベーコンは1.5cm角に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。



バターチキンカレー

スープ・おかゆ

<材料>2人分
水 50ml
トマト缶 200g
バター 20g
生クリーム 大さじ2
コンソメ 小さじ1
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
中濃ソース 小さじ1
カレー粉 小さじ1
にんにく 1かけ
生姜 5g
玉ねぎ 30g
鶏もも肉 100g
A プレーンヨーグルト 100g
カレー粉 大さじ1
ミルク 適量

作り方

- ①鶏もも肉は5cm角に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②Aをナイロン袋に入れて30分ほど漬け込む。
- ③材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ④お好みでミルクを垂らす。

クラムチャウダー スープ・おかゆ

＜材料＞2人分
アサリ汁(缶)+水 200ml
牛乳 100ml
白ワイン 大さじ1
コンソメ 小さじ1
バター 10g
薄力粉 大さじ1
人参 20g
じゃがいも 50g
玉ねぎ 40g
アサリむき身(缶) 30g
パセリ 適量

作り方

- ①耐熱容器にバターと薄力粉を入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ②じゃがいもと玉ねぎは1.5cm角に切る。
人参は1cm角に切る。
- ③材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ④お好みでパセリを振る。



ミネストローネ スープ・おかゆ

＜材料＞2人分
水 300ml
トマト缶 100g
コンソメ 小さじ1
人参 20g
セロリ 30g
玉ねぎ 30g
厚切りベーコン 30g
胡椒 少々
パセリ 適量

作り方

- ①玉ねぎ・セロリ・ベーコンは1.5cm角に切る。
人参は1cm角に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みでパセリを振る。



おからの炒り煮 豆乳 + アレンジ

＜材料＞2人分
人参 10g
ごぼう 30g
長ねぎ 20g
しいたけ 1個
油揚げ 1/4枚
おから 150g
ごま油 大さじ1
水 200ml
和風だし 小さじ1
A 醤油 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
酒 大さじ1
小ねぎ 適量

作り方

- ①【豆乳】でおからを作る。
- ②人参と油揚げは4cmの細切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。長ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で人参・ごぼう・しいたけ・油揚げを火が通るまで炒める。
- ④おからを加えてさらに炒める。
- ⑤Aと長ねぎを加えてよく混ぜひと煮立ちさせる。
- ⑥弱火にして煮汁を煮詰めるように、5分ほど炒め煮する。
- ⑦お好みで小ねぎを乗せる。



おからドーナツ 豆乳 + アレンジ

＜材料＞
ホットケーキミックス 200g
砂糖 30g
おから 150g
卵(1個)+豆乳 100g
粉砂糖 適量
揚げ油 適量

作り方

- ①【豆乳】で豆乳とおからを作る。
- ②ボウルにホットケーキミックス・砂糖・おからを入れてよく混ぜる。
- ③②に卵を混ぜた豆乳を加えて混ぜながらひとまとめにする。
- ④生地を約20gくらいに分割して丸く成形する。
- ⑤180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥お好みで粉砂糖をまぶす。



グリーンスムージー ジュース・スムージー

<材料>	
ブロッコリー	30g
パイナップル	100g
りんご	50g
ハチミツ	大さじ1
牛乳	150ml

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②本体に①と残りの材料を入れフタをし、【ジュース・スムージー】で仕上げる。



参鶏湯 スープ・おかゆ

<材料>2人分	
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
にんにく	1かけ
もち米	25g
鶏もも肉	150g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
ごま油	大さじ1
白髪ねぎ	適量

作り方

- ①鶏肉は5cm角に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし、【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みで白髪ねぎを乗せる。



ココナッツヨーグルト スムージー ジュース・スムージー

<材料>2人分	
ココナッツミルク	200ml
バナナ	1本
パイナップル	100g
ハチミツ	大さじ2
ヨーグルト	20g

作り方

- ①材料の表記順に入れてフタをし、【ジュース・スムージー】で仕上げる。



ユッケジャンスープ スープ・おかゆ

<材料>2人分	
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
コチュジャン	小さじ2
醤油	小さじ1
すりおろしにんにく	5g
すりおろし生姜	5g
人参	15g
豆もやし	30g
にら	15g
牛薄切り肉	50g
糸唐辛子	適量

作り方

- ①人参は短冊切りに切る。
にらは3cm幅の長さに切る。
牛肉は5cm幅に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし、【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みで糸唐辛子を乗せる。



鶏肉の塩麴スープ

スープ・おかゆ

<材料>2人分	
水	400ml
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
ねぎ	20g
塩麴	大さじ1と1/2
鶏もも肉	75g
ごま油	小さじ1
胡椒	少々

作り方

- ①ねぎは小口切りにする。
鶏もも肉は5cm角に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし
【スープ・おかゆ】で仕上げる。



コーンと玉子の中華スープ

スープ・おかゆ

<材料>2人分	
水	400ml
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
コーン缶	50g
ごま油	小さじ1
卵	1個

作り方

- ①材料の表記順(卵以外)に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ②出来上がったスープに溶き卵を流し入れてひと混ぜし、フタをして1分蒸らす。



人参とキャベツのスムージー

ジュース・スムージー

<材料>2人分	
人参	50g
キャベツ	20g
りんご	り50g
レモン果汁	大さじ1
ハチミツ	大さじ1
水	150ml

作り方

材料の表記順に入れてフタをし
【ジュース・スムージー】で仕上げる。



ベリー甘酒スムージー

ジュース・スムージー

<材料>2人分	
甘酒	300ml
冷凍ミックスベリー	100g

作り方

材料の表記順に入れてフタをし
【ジュース・スムージー】で仕上げる。



枝豆の和風ポタージュ

ポタージュ・ペースト

<材料>2人分	
水	100ml
牛乳	100ml
和風だしの素	小さじ1/2
バター	10g
枝豆(正味)	120g
玉ねぎ	40g
塩	少々
オニオンチップ	適量

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ③お好みでオニオンチップを乗せる。



きのこたっぷり 生姜スープ

スープ・おかゆ

<材料>	
水	400ml
和風だしの素	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
すりおろし生姜	5g
しめじ	30g
えのき	20g
しいたけ	1個
小ねぎ	適量

作り方

- ①しめじは小房に切る。
えのきは2cm幅の長さに切る。
しいたけは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みで小ねぎを乗せる。



かぼちゃと味噌の ポタージュ

ポタージュ・ペースト

<材料>2人分	
牛乳	250ml
醤油	小さじ1/2
味噌	小さじ1
バター	10g
かぼちゃ	150g
玉ねぎ	30g
パセリ	適量

作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ③お好みでパセリを振る。



豚汁

スープ・おかゆ

<材料>2人分	
水	400ml
和風だしの素	小さじ1
味噌	大さじ1
醤油	小さじ1
人参	30g
ごぼう	30g
大根	60g
豚薄切り肉	80g
小ねぎ	適量
一味唐辛子	適量

作り方

- ①人参・大根は5mmのいちょう切り、
ごぼうはざさがきにする。
豚肉は5cm幅に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【スープ・おかゆ】で仕上げる。
- ③お好みで小ねぎを乗せる。
一味唐辛子を振る。



サーモンパテ ポタージュ・ペースト

<材料>
生クリーム 50ml
バター 40g
塩 小さじ1/4
刺身用サーモン 100g
ディル 適量
胡椒 適量

作り方

- ①サーモンは4等分に切る。
ディルは軽く刻んでおく。
- ②材料の表記順(ディル以外)に
入れてフタをし、
【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ③粗熱が取れたらディルを加えて
軽く混ぜ冷蔵庫で冷やす。



さつまいもと人参の 豆乳ポタージュ

ポタージュ・ペースト

<材料>2人分
豆乳 100ml
水 150ml
和風だしの素 小さじ1/2
醤油 小さじ1/2
バター 10g
さつまいも 150g
人参 30g
パセリ 適量
オニオンチップ 適量

作り方

- ①さつまいもは1cm角に切る。
人参は1cm角に切る。
- ②材料の表記順に入れてフタをし
【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ③お好みでパセリを振る。
オニオンチップを乗せる。



苺ソース

ポタージュ・ペースト

<材料>
苺 200g
レモン汁 大さじ1
グラニュー糖 120g

作り方

- ①材料の表記順に入れてフタをし
【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ②粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



鶏肉とかぶの ポタージュ

ポタージュ・ペースト

<材料>2人分
水 150ml
にんにく 1かけ
かぶ 150g
玉ねぎ 30g
鶏ひき肉 40g
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作り方

- ①にんにくはつぶしておく。
かぶは8等分にくし切りにする。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし
【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。



コーンポタージュ ポタージュ・ペースト

<材料>2人分	
牛乳	250ml
生クリーム	大さじ1
バター	5g
塩	小さじ1/2
とうもろこし(缶)	150g
玉ねぎ	30g
パセリ	適量
クルトン	適量

作り方

- ①材料の表記順に入れてフタをし【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ②お好みでパセリを振る。
- クルトンを乗せる。



じゃがいもとバジルの チーズポタージュ ポタージュ・ペースト

<材料>2人分	
牛乳	150ml
生クリーム	50ml
バター	10g
にんにく	1/2かけ
バジル	5〜6枚
じゃがいも	150g
玉ねぎ	30g
スライスチーズ	1枚
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

作り方

- ①にんにくはつぶしておく。
バジルは粗みじん切りにする。
じゃがいもは2cm角に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。



エビのビスク ポタージュ・ペースト

<材料>2人分	
水	100ml
生クリーム	50ml
白ワイン	大さじ1
バター	10g
にんにく	1かけ
トマト缶	150g
桜エビ	12g
むき海老	50g
玉ねぎ	30g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
パセリ	適量

作り方

- ①にんにくはつぶしておく。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ③お好みでパセリを振る。



ジャガイモとセロリの ポタージュ ポタージュ・ペースト

<材料>2人分	
水	200ml
コンソメ	小さじ1
じゃがいも	150g
セロリ	40g
胡椒	少々
オリーブオイル	適量

作り方

- ①じゃがいもは2cm角に切る。
セロリは薄切りにする。
- ②材料の表記順に入れてフタをし【ポタージュ・ペースト】で仕上げる。
- ③お好みでオリーブオイルをかける。

