

# 基礎

# アイクック iCook ~知的な鍋で、賢い料理~ Intelligent Cook

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1 チーズケーキ／中フライパン | 5 ほうれん草／小ソースパン |
| 2 ごはん／大ソースパン    | 6 唐揚げ／中フライパン   |
| 3 大根サラダ／フープロ    | 7 焼き魚／大フライパン   |
| 4 もやし／スチーマー     | 8 トースト／大フライパン  |

## チーズケーキ

### ●材料

クリームチーズ…200g 生クリーム…200cc 卵…3ヶ 砂糖…万1  
薄力粉…大3 ファイトパウダーレモン…大1

### ●作り方

- ①全ての材料をFPメタルで混ぜる。
- ②クッキングシートを敷いた中フライパンに流し込む。

## 炊く／ごはん

### ●材料

米…3カップ 水…3カップ (柔らかめは2割増し)

### ●作り方

- ①米と水の中ソースパンに入れて、IR炊飯または高速炊飯でスタート。

## 大根サラダ

### ●材料

大根…1/2本 醤油…適量 エサントオイル…適量 きざみのり…適量

### ●作り方

- ①FPシュレッターにかける。
- ②醤油、エサントオイル、のりをかける。

## 煮る／肉じゃが

### ●材料

豚肉…200g 馬鈴薯…大3ヶ 人参…小1ヶ 玉ねぎ…中1ヶ 糸コン…1袋  
しょうゆ、酒、みりん…各万能1

### ●作り方

- ①肉を入れて炒めて、馬鈴薯・人参・玉ねぎを入れて最後にしょうゆ・酒・みりんをいれてIR8 (中火) でスタート→カタカタ→IR4 (弱火) で煮る。じゃがいもに箸が通ればOK。

## 蒸す／もやし

●材料 豚ばら肉…適量 (肉じゃがの余りで可) もやし…1袋

- ①スチーマーにもやしを敷き詰め、その上に豚バラを置く。

## ゆでる／ほうれん草

●材料 ほうれん草…300g (水洗い後、5~6cm幅に切る)

- ①切ったほうれん草をナベに立てて並べる。
- ②蓋をしてIR10でスタート→カタカタ→15秒で完成。

## 揚げる／唐揚げ

●材料 鶏もも肉…2枚 キムチの素

- ①一口大に切った鶏肉をキムチの素に漬けておく。
- ②IRフライ180℃で揚げる。

## 焼く／焼き魚、トースト

●材料 塩サバ切り身…適量 (ししゃもでも可)

- ①フライパンにクッキングシートを敷いてサバを置きIR7で7分焼く。途中で返す。
- ②焼けたらクッキングシートごと取り出して、食パンを直に置きIR7で7分焼く。途中で返す。