

AINX Smart Auto Cooker AX-C1B

Recipe Book

レシピブック



AINX[®]

Recipe Contents – もくじ –

炒めモード

- ① エビとブロッコリーの炒めもの p.4
- ① チャーハン p.4
- ① 麻婆豆腐 p.5
- ① 青椒肉絲 (チンジャオロース) p.5
- ① エビのチリソース p.6
- ① 八宝菜 p.6
- ① トマトと卵炒め p.7
- ① ガパオライス p.7
- ① 焼うどん p.8
- 焼きそば p.8
- 回鍋肉 (ホイコーロー) p.9
- 牡蠣のバター醤油炒め p.9

煮込みモード

- ① 肉じゃが p.10
- ① 手羽元と大根のさっぱり煮 p.10
- ① ブリ大根 p.11
- ① 具だくさん豚汁 p.11
- ① 五目豆 p.12
- ① ひじきの煮物 p.12
- ① ツナとじゃがいものトマト煮 p.13
- ① 牛肉ごぼう p.13
- ① 豚バラ大根 p.14
- ① かぼちゃの煮物 p.14
- ① ポトフ p.15
- ① 巾着たまご p.15

パスタモード

- ① スパゲッティボロネーゼ p.16
- ① ボンゴレビアンコ p.16
- ① 和風きのこパスタ p.17
- ① ペンネアラビアータ p.17
- ① ナポリタン p.18
- ① たらこパスタ p.18
- 鯖とほうれん草のペペロンチーノ p.19
- ほうれん草とベーコンのトマトクリームパスタ p.19

カレーモード

- ① チキンカレー p.20
- ① 無水カレー p.20
- ① キーマカレー p.21
- ① トマトと鯖の無水カレー p.21
- ① ミネストローネスープ p.22
- ビーフシチュー p.22
- クリームシチュー p.23
- カレーうどん p.23

手動モード

- ① アクアパッツァ p.24
- ① 蒸し野菜 p.24
- ① 茶碗蒸し p.25
- ① あさりの酒蒸し p.25
- ① 牡蠣のコンフィ p.26
- トマトリゾット p.26
- ① 親子丼 p.27
- 銀だらの煮つけ p.27
- オニオングラタンスープ p.28
- かぼちゃのポタージュ p.28
- 大学いも p.29
- プリン p.29
- アップルケーキ p.30
- チョコカップケーキ p.30
- スフレチーズケーキ p.31

・マーク

- ① 鍋に具材を入れてスタートするだけ、ワンステップで出来るメニューです。

※ 材料および量によっては、調理開始時に蓋が完全に閉まらない場合がございます。使用上は問題ございませんので、蓋を強く押さないでください。

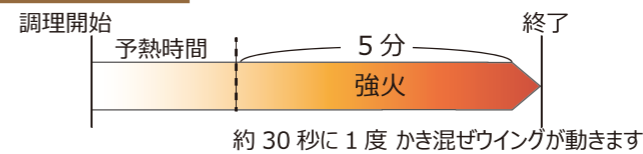
本紙に記載されている記事・写真などの無断掲載・複写・転載を禁じます。

About Mode Functions – モード設定について –

- ・ 予熱時間について
すべてのモードにおいて、調理設定時間に「予熱時間」は入っておりません。
なお、予熱時間はその時の室温や材料の量・温度などにより異なります。
- ・ かき混ぜウイングについて
かき混ぜウイングは取り付けずに調理することも可能ですので、調理に合わせてご使用ください。
但し、かき混ぜが少ないことによりセンサー部分が高温になり過ぎると調理が途中で停止することがありますので、ご注意ください。

炒めモード

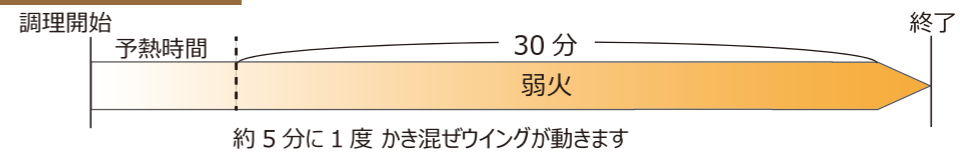
・ 設定時間 5分 の場合



- ・ 炒めモード 設定可能時間
30 秒～ 15 分
※ 30 秒単位での設定が可能です

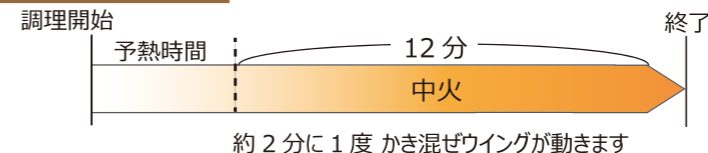
煮込みモード

・ 設定時間 30分 の場合



パスタモード

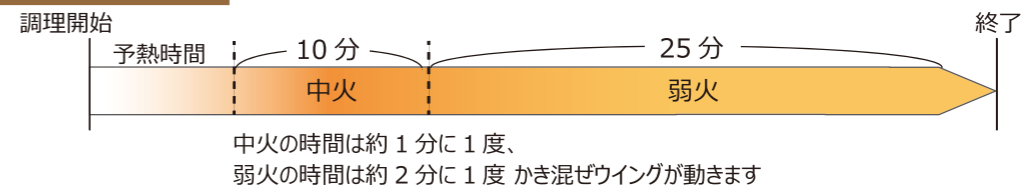
・ 設定時間 12分 の場合



- ・ 煮込みモード・パスタモード
カレーモード 設定可能時間
1 分～ 60 分
※ 1 分単位での設定が可能です

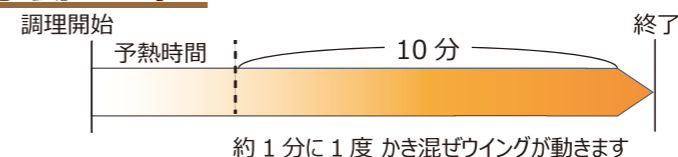
カレーモード

・ 設定時間 35分 の場合



手動モード

・ 設定時間 10分 の場合



- ・ 設定可能時間 1 分～ 60 分
※ 1 分単位での設定が可能です
- ・ 設定可能温度 50℃～ 190℃
※ 10℃単位での設定が可能です

炒めモード

鍋に具材を入れるだけ。
高温で一気に炒めるので食材の美味しさを損ないません。

エビとブロッコリーの炒めもの

調理時間
5分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・エビ	12尾
・ブロッコリー（一口大に切る）	中 2/3 個
・エリンギ（短冊切り）	中 2個
・にんにく（みじん切り）	1片
・酒	大さじ 2
・塩・こしょう	適量
・オリーブオイル	大さじ 2



1. エビは背ワタと殻を取り下処理しておく
2. 鍋に油をひき、1.と全ての材料・調味料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5分でスタート

調理時間
5分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

チャーハン

《材料》 3~4人分

・ご飯	2合
・卵	2個
・ソーセージ（小口切り）	3本
・長ねぎ（みじん切り）	適量
・にんじん（みじん切り）	2センチ
・塩・こしょう	小さじ 1
・しょうゆ	適量
・サラダ油	大さじ 1



1. ボウルに卵を割りほぐし、あたたかいご飯を入れ、かき混ぜる
2. 鍋に油をひき、1.と全ての材料・調味料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5分でスタート
4. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、しょうゆを鍋肌から回し入れ、全体をサッと混ぜる

麻婆豆腐

調理時間
8分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・絹ごし豆腐（大き目角切り）	2丁	
・豚ひき肉	180g	
・長ねぎ（みじん切り）	1/3本	
・にんにく（みじん切り）	1片	
・しょうが（みじん切り）	1片	
A	・しょうゆ	大さじ 2
	・豆板醤	大さじ 2
	・砂糖	小さじ 2
	・酒	小さじ 2
B	・鶏がらスープの素	小さじ 2
	・片栗粉	大さじ 2
	・水	大さじ 2
・ごま油	大さじ 1	



1. Aの調味料とBの水溶き片栗粉をそれぞれ合わせておく
2. 鍋に油をひき、全ての材料・Aの合わせ調味料・Bの水溶き片栗粉を加える
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」8分でスタート

調理時間
10分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

青椒肉絲（チンジャオロース）

《材料》 3~4人分

・豚ロース肉（細切り）	250g	
・ピーマン（細切り）	4個	
・たけのこ水煮（細切り）	130g	
A	・オイスターソース	大さじ 1
	・砂糖	小さじ 1/2
	・鶏がらスープの素	小さじ 1
	・片栗粉	大さじ 1
B	・砂糖	大さじ 1
	・しょうゆ	大さじ 1
	・酒	小さじ 2
・ごま油	大さじ 2	



1. 細切りにした豚肉にAの調味料をもみ込む、Bの調味料は合わせておく
2. 鍋に油をひき、1.と全ての材料・Bの合わせ調味料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」10分でスタート

エビのチリソース

調理時間
6分かき混ぜ
ウイング1
STEP

《材料》 3~4人分

・エビ	12尾
・長ねぎ(みじん切り)	1本
・しょうが(みじん切り)	1片
・にんにく(みじん切り)	1片
A (
・ケチャップ	大さじ4
・しょうゆ	大さじ1/2
・酒	大さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・水	100ml
・ごま油	大さじ2
・片栗粉	小さじ2



1. エビは背ワタと殻を取り下処理をし、片栗粉をまぶしておく、Aの調味料は合わせておく
2. 鍋に油をひき、1.と全ての材料・Aの合わせ調味料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」6分でスタート

トマトと卵炒め

調理時間
5分かき混ぜ
ウイング1
STEP

《材料》 3~4人分

・トマト(一口大に切る)	2個
・卵	4個
・長ねぎ(みじん切り)	1/3本
・鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2
・砂糖	大さじ1
・塩	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・サラダ油	大さじ1



1. ボウルに卵を割り、調味料を加え、軽くほぐす
2. 鍋に油をひき、1.と全ての材料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5分でスタート
4. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、鍋底からさっくりと混ぜて完成

調理時間
5分かき混ぜ
ウイング1
STEP

ガパオライス

《材料》 3~4人分

・鶏ひき肉	400g
・パプリカ(粗みじん切り)	1個
・ピーマン(粗みじん切り)	2個
・玉ねぎ(粗みじん切り)	中1個
・バジルの葉	適量
・にんにく(みじん切り)	1片
・ナンプラー	大さじ3
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ2
・オイスターソース	小さじ2
・砂糖	小さじ2
・鶏ガラスープの素	小さじ2
・塩・こしょう	少々
・ごま油	大さじ1



1. 鍋に油をひき、全ての材料・調味料を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5分でスタート

～お好みで目玉焼きをのせて～

半熟目玉焼きの作り方

1. 油をひいた鍋に卵を割り入れる
2. かき混ぜウイングは取り付けずに、「炒めモード」5分でスタート

八宝菜

調理時間
10分かき混ぜ
ウイング1
STEP

《材料》 3~4人分

・白菜(ざく切り)	1/8個
・玉ねぎ(薄切り)	1/2個
・にんじん(短冊切り)	1/3本
・しめじ(一口大に分ける)	1/2株
・豚肉(一口大に切る)	180g
・エビ	80g
・きくらげ(乾燥/水で戻す)	7g
・水	1カップ
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・酒	大さじ1
・塩・こしょう	小さじ1
・ごま油	大さじ1
・片栗粉	大さじ1



1. 豚肉に片栗粉をまぶしておく
2. 鍋に1.と全ての材料・調味料を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」10分でスタート

焼きうどん

調理時間
7分かき混ぜ
ウイング1
STEP

《材料》 3~4人分

・豚バラ肉(薄切り)	200g
・ピーマン(細切り)	2個
・キャベツ(ざく切り)	100g
・にんじん(短冊切り)	1/3本
・うどん	2玉
・卵	2個
・オイスターソース	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ3
・砂糖	大さじ1/2
・黒こしょう	少々



1. 鍋に油をひき、全ての材料・調味料を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」7分でスタート

回鍋肉(ホイコーロー)

調理時間
8分かき混ぜ
ウイング

《材料》 3~4人分

・豚バラ肉(薄切り)	200g	
・キャベツ(ざく切り)	300g	
・ピーマン(一口大に切る)	2個	
・ねぎ(ななめ切り)	1/2本	
・にんにく(薄切り)	2片	
A	・酒	大さじ2
	・甜麺醬	大さじ1/2
	・豆板醬	小さじ2
	・砂糖	小さじ1
	・みそ	大さじ1/2



1. Aの調味料は合わせておく
鍋に豚肉とにんにくを入れ、かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」3分でスタート
2. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、キャベツ・ピーマン・ねぎ・Aの合わせ調味料を入れる
3. 蓋をし「炒めモード」5分で再スタート

調理時間
8分かき混ぜ
ウイング

焼きそば

《材料》 3~4人分

・豚バラ肉(薄切り)	130g
・キャベツ(ざく切り)	100g
・にんじん(短冊切り)	1/3本
・ねぎ(薄切り)	1/2本
・蒸しそば	3玉
・ソース	(付属)
・サラダ油	適量



1. 鍋に油をひき、ソース以外の全ての材料を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5分でスタート
3. ピピピと音が鳴ったら蓋を開けソースを入れ、蓋をし「炒めモード」3分で再スタート

調理時間
7分かき混ぜ
ウイング

牡蠣のバター醤油炒め

《材料》 3~4人分

・牡蠣	300g	
・バター	10g	
A	・しょうゆ	大さじ1
	・酒	大さじ2
	・オイスターソース	大さじ1
・小麦粉	適量	



1. 牡蠣は下処理をし、小麦粉をまぶす、Aの調味料は合わせておく
2. 鍋にバターを入れ、1.の牡蠣を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」5分でスタート
4. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、牡蠣を裏返し、Aの合わせ調味料を入れる
蓋をし「炒めモード」1分30秒で再スタート

煮込みモード

鍋に具材を入れるだけ。
タイミングよくかき混ぜ、ゆっくり味をなじませます。

肉じゃが

調理時間 **30分** かき混ぜウイング **1 STEP**

《材料》 3~4人分

・じゃがいも (一口大に切る)	中 3 個
・にんじん (乱切り)	中 1 本
・玉ねぎ (くし切り)	中 2 個
・牛肉 (ばら切り落とし)	270g
・しらたき (食べやすい長さに切る)	1 袋
・しょうゆ	大さじ 4
・酒	大さじ 3
・みりん	大さじ 3
・砂糖	大さじ 2
・サラダ油	大さじ 1



1. 鍋に油をひき、全ての材料・調味料を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」30分でスタート

ブリ大根

調理時間 **30分** かき混ぜウイング **1 STEP**

《材料》 3~4人分

・ブリ	4 切
・大根 (半月切り)	1/2 本
・しょうが (薄切り)	1 片
・しょうゆ	大さじ 2・½
・みりん	大さじ 5
・酒	大さじ 5
・水	200ml



1. ブリは分量外の塩を軽く振り 20 分程置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭く
2. 鍋に 1. と全ての材料・調味料・水を入れる
3. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」20分でスタート

調理時間 **30分** かき混ぜウイング **1 STEP**

手羽元と大根のさっぱり煮

《材料》 3~4人分

・鶏の手羽元	8 本
・大根 (半月切り)	1/2 本
・しょうゆ	大さじ 6
・酒	大さじ 6
・酢	大さじ 6
・みりん	大さじ 3
・砂糖	大さじ 1
・しょうが (薄切り)	1 片
・水	100ml



1. 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」30分でスタート

調理時間 **30分** かき混ぜウイング **1 STEP**

具だくさん豚汁

《材料》 3~4人分

・豚バラ肉 (薄切り)	150g
・にんじん (いちよう切り)	中 1/2 本
・大根 (いちよう切り)	3センチ
・れんこん (いちよう切り)	3センチ
・じゃがいも (いちよう切り)	中 1 個
・玉ねぎ (角切り)	中 1/2 個
・こんにゃく (一口大にちぎる)	130g
・油揚げ (短冊切り)	1 枚
・水	700ml
・みそ	70g



1. 鍋に、みそ以外の全ての材料・水を入れ、かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」20分でスタート
2. ピピピと鳴ったら蓋を開け、みそを入れて溶かす

五目豆

調理時間
25分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・大豆の水煮	120g
・にんじん(1センチ角)	中 1/3本
・れんこん(1センチ角)	中 3センチ
・ごぼう(1センチ角)	1/2本
・こんにやく(1センチ角)	130g
・水	250ml
・顆粒だし	小さじ 1
・砂糖	大さじ 2
・みりん	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 2



1. 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」25分でスタート

ツナとじゃがいものトマト煮

調理時間
20分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・じゃがいも(一口大に切る)	中 4個
・玉ねぎ(くし切り)	中 1個
・ツナ缶	1缶
・セロリ(小口切り)	1/2本
・トマト缶(カット)	200g
・青ねぎ(小口切り)	少々
・コンソメ	5g
・塩・こしょう	少々
・水	100ml
・白ワイン	50ml



1. 鍋に青ねぎ以外の全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」20分でスタート

調理時間
10分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

ひじきの煮物

《材料》 3~4人分

・ひじき(戻した状態)	100g
・にんじん(細切り)	中 1/4本
・こんにやく(細切り)	130g
・れんこん(細切り)	20g
・油揚げ(細切り)	1枚
・砂糖	大さじ 1
・みりん	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1・1/2
・顆粒だし	小さじ 1
・酒	大さじ 1
・水	100ml



1. 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」10分でスタート

調理時間
15分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

牛肉ごぼう

《材料》 3~4人分

・牛肉(薄切り)	200g
・ごぼう(ななめ切り)	1本
・しょうが(細切り)	1片
・サラダ油	小さじ 1
・水	200ml
・しょうゆ	大さじ 1
・酒	大さじ 3
・みりん	大さじ 2
・砂糖	大さじ 2



1. 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」15分でスタート

豚バラ大根

調理時間 **20分** かき混ぜウイング **1 STEP**

《材料》 3~4人分

・大根(半月切り)	1/2本
・豚バラ肉(薄切り)	150g
・しょうが(千切り)	1片
・ごま油	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・顆粒だし	小さじ1
・水	300ml



- 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
- かき混ぜウイングを取り付け、「煮込みモード」15分でスタート

ポトフ

調理時間 **20分** **1 STEP**

《材料》 3~4人分

・じゃがいも(一口大に切る)	1個
・にんじん(一口大に切る)	1/2本
・セロリ(一口大に切る)	1/2本
・玉ねぎ(くし切り)	1個
・パプリカ(一口大に切る)	1/2個
・しめじ(一口大に分けておく)	1株
・コンソメキューブ	2個
・水	600ml
・塩・こしょう	少々



- 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「煮込みモード」20分でスタート

調理時間 **25分**

1 STEP

かぼちゃの煮物

《材料》 3~4人分

・かぼちゃ(一口大に切る)	1/4個
・しょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1・1/2
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ2
・水	300ml



- 鍋にかぼちゃ・調味料・水を入れる
- クッキングシートで落とし蓋をする
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「煮込みモード」25分でスタート

調理時間 **5分**

1 STEP

巾着たまご

《材料》 3~4人分

・油揚げ(半分に切る)	4枚
・卵	8個
・いんげん	適量
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・顆粒だし	小さじ2
・水	500ml



- 半分に切った油揚げの真ん中を開き、卵を1個ずつ中に割り入れ、爪楊枝でとめる
- 1.の巾着を鍋に並べ、いんげん・調味料を入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「煮込みモード」5分でスタート
※ お好みのたまごの固さに合わせて3分~10分程度で設定してください

パスタモード

鍋にパスタと具材を入れるだけ。
パスタはメーカー等により茹で時間が異なるので、
表示時間プラス4分を目安に時間を調整してください。

スパゲッティボロネーゼ

調理時間 **12分** かき混ぜウイング **1 STEP**

- 《材料》 3~4人分
- ・スパゲッティ(8分ゆでタイプ) 300g
 - ・ひき肉 180g
 - ・玉ねぎ(薄切り) 中1/2個
 - ・トマト缶(カット) 1缶400g
 - ・水 300ml
 - ・コンソメ 9g
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・塩・こしょう 少々



1. 鍋に油をひき、ひき肉・玉ねぎ・半分に折ったスパゲッティ・トマト缶・調味料・水を順に入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」12分でスタート

和風きのこパスタ

調理時間 **12分** かき混ぜウイング **1 STEP**

- 《材料》 3~4人分
- ・スパゲッティ(8分ゆでタイプ) 300g
 - ・しめじ(一口大に分けておく) 1/2株
 - ・舞茸(一口大に分けておく) 1/2株
 - ・椎茸(薄切り) 4枚
 - ・ベーコン(短冊切り) 50g
 - ・青ねぎ(小口切り) 少々
 - ・にんにく(みじん切り) 1片
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・バター 8g
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・塩・こしょう 少々



1. 鍋に青ねぎ以外の全ての材料・調味料・半分に折ったスパゲッティ・水を順に入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」12分でスタート

調理時間 **13分** かき混ぜウイング **1 STEP**

ボンゴレビアンコ

- 《材料》 3~4人分
- ・スパゲッティ(8分ゆでタイプ) 300g
 - ・ベーコン(2センチ幅に切る) 50g
 - ・あさり 30個位
 - ・にんにく(みじん切り) 1片
 - ・青ねぎ(小口切り) 少々
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・バター 10g
 - ・白ワイン 100ml
 - ・水 600ml
 - ・塩・こしょう 少々



1. 鍋に青ねぎ以外の全ての材料・半分に折ったパスタ・調味料・水を順に入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」12分でスタート

ペンネアラビアータ

- 《材料》 3~4人分
- ・ペンネ(9分ゆでタイプ) 200g
 - ・ソーセージ(ななめ切り) 4本
 - ・玉ねぎ(薄切り) 中1個
 - ・トマト缶(カット) 1缶400g
 - ・水 200ml
 - ・白ワイン 大さじ4
 - ・にんにく(みじん切り) 1片
 - ・唐辛子 適量
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・塩・こしょう 少々



1. 鍋に油をひき、にんにく・玉ねぎ・ソーセージ・ペンネ・トマト缶・調味料・水を順に入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」13分でスタート

ナポリタン

調理時間 **12分** かき混ぜウイング **1STEP**

《材料》 3~4人分

・スパゲッティ(8分ゆでタイプ)	300g
・ソーセージ(ななめ切り)	4本
・玉ねぎ(薄切り)	中1個
・ピーマン(短冊切り)	2個
・ケチャップ	150g
・水	700ml
・オリーブオイル	大さじ1
・顆粒コンソメ	小さじ1
・塩・こしょう	少々



- 鍋に玉ねぎ・ソーセージ・ピーマン・半分に折ったスパゲッティ・調味料・水を順に入れる
- かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」12分でスタート

鯖とほうれん草のペペロンチーノ

調理時間 **12分** かき混ぜウイング

《材料》 3~4人分

・スパゲッティ(8分ゆでタイプ)	300g
・ほうれん草(3センチ位に切る)	1束
・にんにく(みじん切り)	3片
・ミニトマト(半分に切る)	10個
・さば缶(オリーブオイル漬)	1個
・鷹の爪(小口切り)	4本
・オリーブオイル	大さじ2
・水	700ml
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々



- 鍋にオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れる
- かき混ぜウイングを取り付け、「炒めモード」1分でスタート
- ピピピと音が鳴ったら、半分に折ったスパゲッティ・さば缶・塩・こしょう・水を順に入れ、「パスタモード」9分でスタート
- ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、ほうれん草・ミニトマトを入れ、蓋をし、「パスタモード」2分で再スタート

調理時間 **12分** かき混ぜウイング **1STEP**

たらこパスタ

《材料》 3~4人分

・スパゲッティ(8分ゆでタイプ)	300g
・しめじ(一口大に分けておく)	1/2株
・オリーブオイル	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・顆粒だし	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・酒	大さじ1
・水	700ml
A (
・バター	30g
・たらこ(ほぐしておく)	3本
・青ねぎ(小口切り)	2本



- 鍋に、半分に折ったスパゲッティ・A以外の材料・水を順に入れる
- かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」12分でスタート
- ピピピと鳴ったら蓋を開け、Aを入れて混ぜる

調理時間 **12分** かき混ぜウイング

ほうれん草とベーコンのトマトクリームパスタ

《材料》 3~4人分

・スパゲッティ(8分ゆでタイプ)	300g
・ベーコン(拍子切り)	150g
・玉ねぎ(薄切り)	中1/2個
・ほうれん草(3センチ位に切る)	1束
・トマトジュース	600ml
・牛乳	200ml
・コンソメ	9g
・にんにく(すりおろし)	1片
・オリーブオイル	大さじ1
・塩・こしょう	少々



- 鍋に油をひき、にんにく・玉ねぎ・ベーコン・半分に折ったスパゲッティ・トマトジュース・コンソメ・塩・こしょうを順に入れる
- かき混ぜウイングを取り付け、「パスタモード」8分でスタート
- ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、ほうれん草・牛乳を加え、蓋をし、「パスタモード」3分で再スタート

カレーモード

基本は鍋に具材とルーを一緒に入れるだけ。
ほったらかしでじっくりコトコト煮込んだカレーが出来ます。

チキンカレー

調理時間
35分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・市販のカレールウ	4~5皿分
・鶏肉(一口大に切る)	250g
・玉ねぎ(一口大に切る)	中1個
・じゃがいも(一口大に切る)	中1個
・にんじん(一口大に切る)	中1/2本
・サラダ油	大さじ1
・水	600ml



1. 鍋に油をひき、全ての材料・水・ルーを割り入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」35分でスタート

調理時間
20分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

無水カレー

《材料》 3~4人分

・市販のカレーフレーク	3皿分
・豚こま切れ肉(一口大に切る)	200g
・玉ねぎ(一口大に切る)	中1個
・じゃがいも(一口大に切る)	中1個
・にんじん(いちょう切り)	中1/2本
・お好きなきのこ	100g
・トマト缶(カット)	1缶400g
・赤ワイン	100ml
・サラダ油	大さじ1



1. 鍋に油をひき、全ての材料・カレーフレークを入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」20分でスタート

キーマカレー

調理時間
30分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・市販のカレーフレーク	3皿分
・ひき肉	180g
・玉ねぎ(粗みじん切り)	中1個
・にんじん(粗みじん切り)	中1/2本
・セロリ(粗みじん切り)	1/2本
・お好きなきのこ(粗みじん切り)	60g
・トマト(角切り)	中2個



1. 鍋に油をひき、全ての材料・カレーフレークを入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」30分でスタート

調理時間
30分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

トマトと鯖の無水カレー

《材料》 3~4人分

・市販のカレーフレーク	3皿分
・さば缶(水煮)	1缶
・玉ねぎ(粗みじん切り)	中1個
・にんじん(粗みじん切り)	中1/2本
・セロリ(粗みじん切り)	1/2本
・トマト(角切り)	2個
・にんにく	1片
・しょうが	2片
・白ワイン	150ml
・砂糖	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ2
・ローリエ	2枚



1. 鍋に油をひき、全ての材料・調味料・カレーフレークを入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」30分でスタート

ミネストローネスープ

調理時間
25分

かき混ぜ
ウイング

1
STEP

《材料》 3~4人分

・じゃがいも (1センチ角)	中 1 個
・玉ねぎ (1センチ角)	中 1 個
・にんじん (1センチ角)	1/2 本
・ベーコン (1センチ角)	50g
・キャベツ (1センチ角)	2 枚
・セロリ (1センチ角)	1/2 本
・しめじ (1センチ角)	1/2 株
・にんにく (みじん切り)	1 片
・トマト缶 (カット)	200g
・コンソメ	小さじ 2
・オリーブオイル	大さじ 1
・塩・こしょう	少々
・水	500ml



1. 鍋に全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」25分でスタート

クリームシチュー

調理時間
40分

かき混ぜ
ウイング

《材料》 3~4人分

・市販のシチュールー	4~5皿分
・鶏肉 (一口大に切る)	200g
・玉ねぎ (一口大に切る)	中 1 個
・じゃがいも (一口大に切る)	中 1 個
・にんじん (一口大に切る)	中 1/2 本
・サラダ油	大さじ 1
・水	600ml
・牛乳	100ml



1. 鍋に油をひき、牛乳以外の全ての材料・水・ルーを割り入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」初期設定 35分でスタート
3. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、牛乳を加え軽くかき混ぜる
4. 蓋を閉め、「手動モード」5分・60℃で再スタート

調理時間
35分

かき混ぜ
ウイング

ビーフシチュー

《材料》 3~4人分

・市販のシチューフレーク	5皿分
・牛肉 (肩ロース薄切り)	250g
・玉ねぎ (一口大に切る)	中 1 個
・じゃがいも (一口大に切る)	中 1 個
・にんじん (一口大に切る)	中 1/2 本
・赤ワイン	50ml
・水	550ml



1. 鍋に油をひき、シチューフレーク以外の全ての材料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」25分でスタート
3. 25分後、ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、シチューフレークを加える
4. 蓋を閉め、「手動モード」10分・70℃で再スタート

調理時間
15分

かき混ぜ
ウイング

カレーうどん

《材料》 3~4人分

・うどん	3玉
・豚バラ (薄切り)	200g
・玉ねぎ (薄切り)	1/2 個
・にんじん (薄切り)	1/3 本
・しいたけ (薄切り)	2 枚
・しめじ (一口大に分ける)	1/2 株
・市販のカレールー	3片
・顆粒だし	大さじ 1
・しょうゆ	大さじ 1
・水	800ml
・青ねぎ (小口切り)	少々



1. 鍋に、うどん・青ねぎ以外の全ての材料・調味料・水・ルーを割り入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」10分でスタート
3. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、熱湯でほぐしたうどんを入れ、「カレーモード」5分で再スタート
4. 器に盛り、青ねぎを散らしたら完成

手動モード

50～190℃の温度設定と1～60分の時間設定、かき混ぜウイングを付けるもはずすも使い方は無限大。蒸し料理やデザートまで様々な調理をお試しください。

アクアパッツァ

調理時間 **10分** **1STEP**

「材料」 3～4人分

・タラの切り身	4切れ
・あさり	1パック
・ブロッコリー（一口大に切る）	1/2個
・しめじ（一口大に分けておく）	1株
・ミニトマト	8個
・オリーブ	適量
・にんにく（みじん切り）	1片
・ハーブ塩	大さじ1
・白ワイン	大さじ4
・オリーブオイル	大さじ3
・水	大さじ2



- あさは塩抜きしておく
タラの切り身にハーブ塩を振り、20分以上置いておく
- 鍋に油ををひき、全ての材料・調味料・水を入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」10分・100℃でスタート
あさが開いたら完成

調理時間 **10分** **1STEP**

蒸し野菜

「材料」

- ・お好みの野菜

- 鍋に、蒸し器を置き、野菜をのせる
- 水を下から2センチ位まで入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」10分・100℃でスタート



茶碗蒸し

調理時間 **20分** **1STEP**

「材料」 3～4人分

・卵	中2個
・かにかま（ななめ半分に切る）	2本
・椎茸（薄切り）	2枚
・三つ葉（ざく切り）	20g
・塩	2g
・顆粒だし	小さじ1/2
・水	360ml



- 卵を割りほぐし、だし汁・塩を入れて混ぜ、卵液をつくる
- 器にかにかま・椎茸を入れ、1.を茶こしでこしながら入れ、三つ葉をのせてアルミホイルをかぶせる
- 鍋に布巾を敷き、2.を入れ、水を下から2センチ位まで入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」20分・100℃でスタート

調理時間 **5分** **1STEP**

あさりの酒蒸し

「材料」 3～4人分

・あさり（殻付）	500g
・しょうが（みじん切り）	1片
・にんにく（みじん切り）	1片
・酒	大さじ6
・しょうゆ	少々
・青ねぎ（小口切り）	少々



- 鍋に青ねぎ以外の全ての材料・調味料を入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」5分・100℃でスタート
- あさが開いたら、青ねぎを入れて完成

牡蠣のコンフィ

調理時間
85分

1
STEP

《材料》 3~4人分

・牡蠣	400g
・唐辛子	小3本
・にんにく(潰す)	1片
・ローリエ	3枚
・オリーブオイル	200ml
・白ワイン	大さじ1
・ハーブ塩	小さじ1
・塩・こしょう	少々



1. 牡蠣は下処理をして、塩・こしょうを軽くしておく
2. 鍋に1.を重ならないように入れ、全ての調味料を入れる
3. かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」25分・80℃でスタート(別途タイマーを85分で設定しておくことをおすすめいたします)
4. ピピピと音が鳴ったら、そのままの状態でも60分間予熱で中まで火を通す

親子丼

調理時間
12分

1
STEP

《材料》 3~4人分

・ご飯	4杯
・鶏むね肉(一口大に切る)	200g
・玉ねぎ(薄切り)	1個
・卵	4個
・三つ葉(ざく切り)	2束
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・顆粒だし	小さじ1
・水	140ml



1. 鍋に鶏肉・玉ねぎ・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付けずに、「手動モード」10分・100℃でスタート(沸騰したら80℃に下げる)
3. ピピピと鳴ったら蓋を開け、割りほぐした卵を回し入れ三つ葉をちらし、蓋をして2~3分位置く
4. 卵がお好みの硬さになったら、器に盛ったご飯にのせ完成

調理時間
30分

かき混ぜ
ウイング

トマトリゾット



《材料》 3~4人分

・米	1合
・玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個
・ベーコン(さいの目切り)	50g
・にんにく(みじん切り)	1片
・オリーブオイル	大さじ1・1/2
☆ 熱湯	400ml
・トマト(粗みじん切り)	1個
・固形コンソメ	1個
・ローリエ	1枚
・塩・こしょう	少々

1. 鍋に、オリーブオイル・玉ねぎ・ニンニクを入れ、かき混ぜウイングを取り付け「炒めモード」3分でスタート
2. 米を入れ、「手動モード」5分・90℃で再スタート
3. ピピピと音が鳴ったら、蓋を開け☆を入れる
4. 蓋をし、「手動モード」20分・90℃で再スタート

調理時間
10分

銀だらの煮つけ



《材料》 3~4人分

・銀だらの切り身	4切
・ごぼう(5センチに切る)	1/2本
・しょうが(薄切り)	1片
・しょうゆ	大さじ4
・みりん	大さじ4
・砂糖	大さじ4
・酒	大さじ2
・水	100ml

1. 銀だらに塩を軽く振り、20分程置き、出てきた水分をキッチンペーパーでふく
2. 鍋にごぼう・しょうが・調味料・水を入れる
3. かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」10分・120℃でスタート
4. 煮汁が煮立ったら蓋を開け、銀だらの切り身を入れ、落とし蓋をし、80℃に下げて煮る

オニオングラタンスープ

調理時間 **13分**
かき混ぜウイング

《材料》 3~4 人分

・玉ねぎ（繊維を断つよう薄切り）	中 2 個
・バター	30 g
・コンソメキューブ	2 個
・水	600ml
・フランスパン（1.5 cm薄切り）	4 切
・溶けるチーズ	適量
・こしょう	少々



1. 玉ねぎを耐熱容器に入れ電子レンジで 8 分加熱する
2. 鍋に 1. とバターを入れ、かき混ぜウイングを取り付け、「手動モード」45 分・120℃でスタート（玉ねぎの水分量や切り方によって、焦げ付くことがあるので 30 分以降は注意してください）
3. ピピピと鳴ったら蓋を開け、コンソメキューブ・水を入れ、「手動モード」8 分・100℃で再スタート
4. 3. の間に切ったフランスパンに溶けるチーズをのせ、トースターで焦げ目がつくまで焼く
5. 器にスープを盛り、4. をのせて、お好みでこしょうを散らせば完成

大学いも

調理時間 **30分**
かき混ぜウイング

《材料》 3~4 人分

・サツマイモ（乱切り）	大 1 本	
・サラダ油	大さじ 5	
☆	・砂糖	大さじ 4
	・みりん	大さじ 4
	・酒	大さじ 2
	・しょうゆ	大さじ 1
・黒ごま	少々	



1. 鍋にサツマイモ・サラダ油を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「手動モード」20 分・120℃でスタート
3. ☆の調味料を耐熱容器に入れて電子レンジで 30 秒程 温めておく
4. 2. の鍋に 3. のタレを入れて、「手動モード」10 分・120℃で再スタート
5. サツマイモにタレが絡まれば、ごまを加えて完成

調理時間 **27分**
かき混ぜウイング



かぼちゃのポタージュ

《材料》 3~4 人分

・かぼちゃ（薄切り）	1/4 個
・玉ねぎ（薄切り）	1/2 個
・コンソメ	小さじ 1
・ローリエ	1 枚
・バター	10 g
・水	250ml
・牛乳	250ml

1. 鍋に牛乳以外の全ての材料・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「手動モード」20 分・120℃でスタート
3. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、かぼちゃを潰し、牛乳を入れる
4. 蓋をし「手動モード」7 分・70℃で再スタート

調理時間 **35分**



プリン

《材料》 3~4 人分

・卵	3 個
・牛乳	400ml
・砂糖	60 g
・カラメル	お好み

1. 人肌に温めた牛乳に砂糖を入れて溶かす
2. 卵を割りほぐし、1. を少しずつ入れて混ぜる
3. 器に 2. を茶こしでこしながら入れ、アルミホイルで蓋をする
4. 鍋に布巾を敷き、3. を入れ、水を下から 2 センチ位まで入れる
5. かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」15 分・110℃でスタート（水が沸騰したら、70℃に下げる）
6. ピピピと鳴ったらそのまま 20 分放置する
7. 鍋から取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成

アップルケーキ

調理時間
48分

《材料》 3~4 人分

・りんご(薄切り)	1 個
・グラニュー糖	20g
・バター	20g
☆ (
・卵	1 個
・牛乳	100ml
・ホットケーキミックス	150 g
・砂糖	10 g



- 鍋にグラニュー糖・バターを入れ、かき混ぜウイングは取り付けずに「手動モード」で8分・100℃でスタート
- ピピピと鳴ったら、りんごを入れ、「手動モード」15分・100℃で再スタート
- ☆の材料を混ぜ合わせる
- ピピピと鳴ったら、鍋に3.を流し入れ、「手動モード」20分・100℃で再スタート
- ピピピと鳴ったらそのまま5分蒸らして完成

調理時間
15分

チョコカップケーキ

《材料》 3~4 人分

・卵	1 個
・牛乳	100ml
・ホットケーキミックス	150 g
・バター	24 g
・ココア	30 g
・ナッツ	お好み



- 溶かしたバターに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックス・ココアを入れてさらに混ぜる
- 1.をカップに入れて、アルミホイルで蓋をする
- 2.を鍋に並べ、水を下から2センチ位まで入れる
- かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」15分・110℃でスタート

スフレチーズケーキ

調理時間
60分

《材料》 3~4 人分

・クリームチーズ	200 g
・卵白	2 個
・卵黄	2 個
・砂糖	50 g
・生クリーム	100ml
・薄力粉	25 g



- 卵白に砂糖 25 g を加えてハンドミキサーで泡立ててメレンゲをつくる
- クリームチーズに砂糖 25g を加えてヘラで混ぜ、卵黄・生クリーム・薄力粉の順に加え、ハンドミキサーでよく混ぜる
- 2.に1.のメレンゲの半量を加えてよく混ぜ、残りのメレンゲをつぶさないようにさっくり混ぜる
- ケーキ型にクッキングシートを敷き、3.を流し入れ、アルミホイルで蓋をする
- 鍋に布巾を敷いてケーキ型を入れ、水を下から2センチ位まで入れる
かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」60分・120℃でスタート
- 水が沸騰したら、70℃に下げる
- ピピピと鳴ったら蓋を開け、竹串を刺して何も付かなければ粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成



レシピは AINX 公式ホームページや Instagramにて定期的に追加していく予定です。
ぜひご覧ください！！

AINX
ホームページ



Instagram

