

ELECOM

ホッタルポット
Hot à la Pot
RECIPE BOOK

入れて待つだけ
簡単レシピブック





1. 具材を入れる



2. モード・時間を設定



3.

ほったらかしたら
完成!

設定モード



煮る



煮込む



蒸す



炊飯



めん



低温

		P.04,05,06
---	-------	------------

煮る

		P.07,08,09
---	-------	------------

煮込む

		P.10,11,12
---	-------	------------

蒸す

		P.13,14
---	-------	---------

炊飯

		P15,16,19
---	-------	-----------

めん

		P.17,18,19
---	-------	------------

低温

20
min

調理時間



煮る



point!
肉の部位を変えても
美味しいです。

手羽先のぽん酢煮

材 料 (1人分)

- ①
- ・手羽先 4 本
 - ・ゆで卵 1 個
 - ・ぽん酢 150mL
 - ・水 150mL
 - ・砂糖 小さじ 1
 - 青ねぎ(小口切り) 適量

作 り 方

1. ホットラポットに①を入れ、【煮るモード】で 20 分煮る。
2. 器に盛り、青ねぎを散らす。

材料を入れて煮込むだけの
簡単料理!

10
min

調理時間



煮る

point!

ささがきごぼうやカットれんこん、
きのこミックスなど
アレンジ自在♪



インスタント味噌汁で簡単！具沢山豚汁

材 料（1人分）

豚バラ肉（薄切り）	50g
カット野菜（市販）	60g
水	200mL
インスタント味噌汁	1パック
青ねぎ（小口切り）	適量

作 り 方

1. 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
2. ホットラポットに豚肉、カット野菜、水を入れて【煮るモード】で5分煮る。
3. インスタント味噌汁を加え、お好みでねぎを散らす。

インスタント味噌汁に
豚バラ肉と具材を足せば、
贅沢なおかず豚汁の出来あがり！

基本の煮物

材 料 (作りやすい分量)

カット野菜(カボチャ) …… 5〜6個(冷凍可)

めんつゆ …………… 適量

作 り 方

1. ホットラボットにカボチャを入れ、めんつゆ(濃縮タイプは容器に記載の「煮もの」に薄める)を具材が浸るくらいまで入れる。
2. 【煮るモード】で20分煮て、具材がやわらかくなれば出来上がり。

カット野菜とめんつゆを使って、簡単に煮物が作れます!



調理時間

煮る



point!
里芋・レンコン・
にんじんなど、
根菜なら何でもOK。

具沢山レトルトカレー

材 料 (作りやすい分量)

鶏手羽元 …………… 2本

レトルトカレー …………… 1袋

水 …………… 適量

作 り 方

1. ホットラボットに鶏手羽元を入れ、具材が浸かる程度の水を入れる。
2. 【煮るモード】で20分煮る。
3. レトルトカレーを入れて軽くかき混ぜ、さらに10分煮て出来上がり。

お好みのレトルトカレーに、
具材を足してボリュームアップ!



調理時間

煮る



point!
冷凍のシーフードミックスや、
野菜を足してもOK!

15
min

調理時間



煮込む



point!
冷凍のブロッコリー
などを入れると
見た目もカラフルに!

厚切りベーコンと丸ごと野菜の贅沢ポトフ

材 料 (1人分)

ベーコン(ブロック) 100g
 カレー用カット野菜(市販) 100g
 ミニトマト 2 個
 ①
 ・コンソメ顆粒 小さじ1/3
 ・水 200mL
 黒こしょう 少々
 粒マスタード お好みで

作 り 方

1. ベーコンは3等分に切る。
2. ホットラポットにベーコン、カット野菜、
①を入れて蓋をし、【煮込むモード】で
10分煮込む。
3. 黒こしょうを振り、お好みで粒マスタード
を添える。

野菜の旨みを引き出しながら
柔らかく仕上げてくれる!

15
min

調理時間



煮込む

point!

鶏もも肉を骨付きに変えると
ボリュームアップ!

むね肉を使うと
ヘルシーな仕上がりに。

鶏肉のトマト煮込み

材 料 (1人分)

鶏もも肉	200g
たまねぎ	1/4 個
なす	1 本
④	
・ トマト ジュース	200mL
・ コンソメ顆粒	小さじ 2
・ 水	200mL
・ トマト ケチャップ	小さじ 2
粉チーズ	適量

作 り 方

1. 鶏もも肉はひと口大に切る。たまねぎはくし形に切り、なすは乱切りにする。
2. ホットラポットに1、④を入れて蓋をし、【煮込むモード】で10分煮込む。
器に盛り、粉チーズを振る。

油不使用!どこでも買える
食材で簡単にできる
ヘルシートマト煮込み

基本のお粥

材 料 (作りやすい分量)

お米 0.5 合(90mL)

水 450mL

お好みで配分を調整してください。

- ・全粥…米 1：水 5
- ・七分粥…米 1：水 7
- ・五分粥…米 1：水 10
- ・三分粥…米 1：水 20

※水の量は 450mL までにしてください

作 り 方

1. ホットラポットに研いだお米と水を入れる。
2. 蓋をして【煮込むモード】で 60 分煮込む。

60
min

調理時間



煮込む



point!
中華だしを入れれば、
中華粥に。

牛すじの煮込み

材 料 (作りやすい分量)

牛すじ 250g

こんにゃく 1/2 枚

①

- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・酒 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 2
- ・砂糖 小さじ 2
- ・しょうが(すりおろし) 1 片
- ・にんにく(すりおろし) 1 片

水 適量

作 り 方

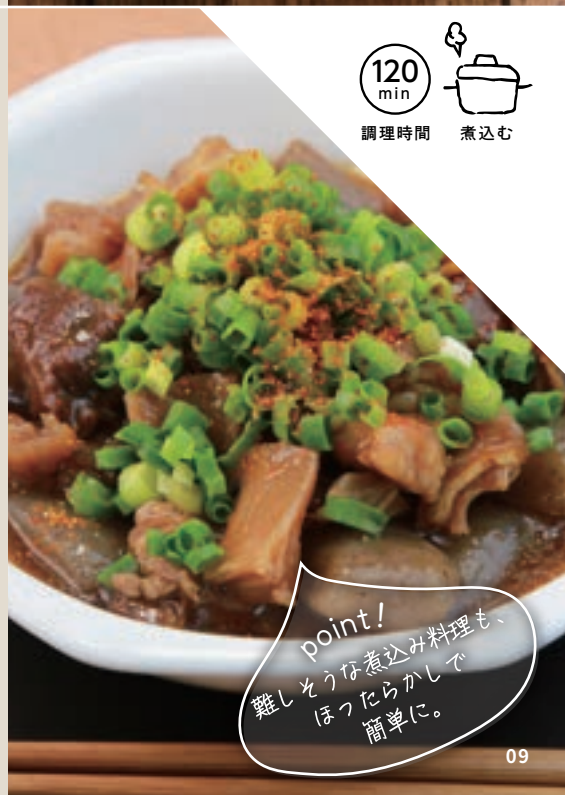
1. ひとくち大にちぎったこんにゃくと、牛すじ、①をホットラポットに入れ、具材が浸る程度の水を入れる。
2. 蓋をして【煮込むモード】で 120 分煮込む。

120
min

調理時間



煮込む



point!
難しそうな煮込み料理も、
ほったらかしで
簡単に。

45
min

調理時間



蒸す



point!
バターを乗せたり、
粉チーズをふったり。
粉チーズをふったり。
粉チーズをふったり。
お好みで好きなトッピングを
のせて楽しんで下さい♪

スチームポテトアレンジ

材 料 (1人分)

じゃがいも	1 個
＜キムチ温玉＞	
キムチ	40g
温泉卵	1 個
＜明太マヨ＞	
明太子(ほぐしたもの)	1 本
マヨネーズ	大さじ 1

作 り 方

1. じゃがいもは十字に切り込みを入れる。
2. ホットラポット内側の【蒸す】の線にあわせて水を入れ、付属の蒸し皿に1を置き、【蒸すモード】で 40 分蒸す。
3. 器に盛り、混ぜ合わせた＜キムチ温卵＞と＜明太マヨ＞をのせる。

あつあつスチームポテトをテーブルで！
好きなアレンジをして
食べられます

15
min

調理時間



蒸す



point!
ウインナーやベーコン、
パンなどを添えて
パーティー風にアレンジしても!

ずぼらチーズフォンデュ

材 料 (1人分)

カマンベールチーズ 1 個
お好みの冷凍野菜 100g

作 り 方

1. カマンベールの上の部分を取り取る。
2. ホットラポット内側の【蒸す】の線にあわせて水を入れ、付属の蒸し皿の中央にクッキングシートにのせた1を置き、周りに野菜を入れる。【蒸すモード】で7分蒸す。

冷凍野菜で簡単!
蒸すだけの
ずぼらチーズフォンデュ

シュウマイ

材 料 (作りやすい分量)

シュウマイ(チルド)	8～12個
水	適量
しょうゆ	適量
からし	適量

作 り 方

1. ホットラポットの内側の【蒸す】の線まで水を入れる。
2. 付属の蒸し皿をセットし、シュウマイを並べる。
3. 蓋をして【蒸すモード】で10分蒸す。
※冷凍の場合は15分。
4. お好みで、しょうゆやからしを付ける。

10
min

調理時間



蒸す



離乳食

材 料 (作りやすい分量)

さつまいも	適量
じゃがいも	適量
カボチャ	適量
人参	適量

作 り 方

1. 野菜は1cm角に切り、さつまいもとじゃがいもは水にさらしておく。
2. ホットラポット内側の【蒸す】の線まで水を入れる。
3. 付属の蒸し皿をセットし、野菜を入れる。
4. 蓋をして【蒸すモード】で15分蒸す。

野菜によって蒸し時間は調整してください。

15
min

調理時間



蒸す



point!

コーンポタージュ以外の
スープの素でも
アレンジできます!

たっぷり黒こしょうを
振ってアクセントに!

ツナ入りコンポタピラフ

材 料 (1 合分)

米	1 合
水	200mL
コーンポタージュの素	1 パック
塩	小さじ 1/3
ツナ(缶詰)	1 缶(70g)
バター	10g
黒こしょう	お好みで

作 り 方

1. 米は洗って 30 分ほどザルに上げる。
2. ホットラポットに 1、水、コーンポタージュの素、塩を入れて軽く混ぜ、油を切ったツナをのせ、【炊飯モード】で炊く。
炊き上がった後熱いうちにバターを入れて混ぜ、器に盛ってお好みで黒こしょうを振る。

コーンポタージュスープの素を使って、
優しい味わいのピラフに。

※米のザル上げ時間を除く

point!

ささみをもも肉やむね肉に
変えても美味しい!

ささみカオマンガイ

ささみを使った
簡単カオマンガイ!

材 料 (1 合分)

米	1 合
①	
・水	170mL
・酒	大さじ 1
・塩	小さじ 1/4
長ねぎ(青い部分)	適量
しょうが(スライス)	10g
ささみ	2 本
②	
・ぽん酢	大さじ 1
・ごま油	大さじ 1
・すりおろしにんにく	小さじ 1/4
・すりおろししょうが	小さじ 1/4
・長ねぎ(みじん切り)	10g

作 り 方

1. 米は洗って 30 分ほどザルに上げる。
2. ホットラポットに 1、①を入れて軽く混ぜ、長ねぎ(青い部分)、しょうが、ささみをのせ【炊飯モード】で炊く。
3. ボウルに②を入れてよく混ぜる。
4. 炊き上がったごはんからささみ、長ねぎ、しょうがを取り出し、ささみは筋を取り除きながらほぐす。
5. 器にご飯を盛り、ささみをのせ、3 のソースをかける。



point!

牛乳を豆乳に変えると
さっぱりした味わいに!

野菜たっぷり牛乳味噌チーズラーメン

材 料 (1人分)

インスタントラーメン (味噌味)	1 パック
カット野菜	60g
①	
・牛乳	200mL
・水	200mL
スライスチーズ	1 枚
黒こしょう	適量

作 り 方

1. ホットラポットにインスタントラーメン、
付属の調味料、カット野菜、①を入れて【め
んモード】で4分煮る。
2. 仕上げにスライスチーズをのせて、黒こしょ
うを振る。

包丁不要! コンビニ食材と
インスタントラーメンの
簡単アレンジレシピ



point!

辛いのが好みの方は
ラー油を散らしても!

豆乳ごま坦々つけうどん

材 料 (1人分)

④

- ・ マーボー豆腐の素(市販) 1 パック
- ・ 水 150mL
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ 1
- ・ うどん(茹で・冷蔵) 1 パック
- 調整豆乳 150mL
- 青ねぎ(小口切り) 適量

作 り 方

1. ホットラポットに④を入れて軽く混ぜ、
【めんモード】で1分ゆでる。
2. 豆乳を加えて、さらに【めんモード】で
3分煮る。
器に盛り、青ねぎを散らす。

市販のマーボー豆腐の素を
使えば簡単!
濃厚な味わいを食卓で!



point!

ハーブソルトやカレー粉、
ドレッシングなどを合わせても。

しっとり柔らかサラダチキン

材 料 (作りやすい分量)

鶏むね肉 1枚(約300g)
塩 適量
こしょう 適量

作 り 方

1. 鶏むね肉は常温に戻し、フォークで全体に穴をあける。塩、こしょうを全体に揉み込む。
2. 耐熱性のある袋に1を入れ、熱湯と共にホットラポットに入れ、【低温調理モード 70℃】で50分調理する。
食べやすい大きさに切って器に盛る。

ほったらかして出来る、
しっとり柔らかな
自家製サラダチキン

point!

ご飯の上に乗せて
ローストビーフ丼に
アレンジ

温度調節をして
くれるから失敗なしで
しつとり

簡単本格 ローストビーフ

材 料（作りやすい分量）

牛もも肉（ブロック）	200g
塩	小さじ 1/3
こしょう	適量
オリーブ油	小さじ 1

①

・たまねぎ（すりおろし）	100g
・すりおろしにんにく	10g
・酒	大さじ 2
・みりん	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1
・しょうゆ	大さじ 2

作 り 方

1. 牛もも肉は常温に戻し、塩、こしょうを全体に揉み込む。
2. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、牛肉の全体に焼き目をつけて取り出す。
3. 耐熱性のある袋に 2 を入れ、ホットラポットに水を入れて【低温調理モード 50℃】で 180 分調理する。加熱が終了したら取り出して冷ます。
4. 2 のフライパンに袋に残った肉汁と①を入れて火にかけ、ソースを作る。
5. 牛肉を食べやすい大きさにスライスし、器に盛って 4 を添える。

野菜たっぷりタンメン

材 料（作りやすい分量）

生ラーメン	1 袋
	スープ付きのもの
水	適量
カット野菜	1/2 袋
	キャベツやもやしなど

作 り 方

1. ホットラポットに分量よりも少し少ない水を入れる。
2. 【めんモード】にし、沸騰したら麺と野菜を入れ2～5分煮る。
3. 付属のスープを入れて出来上がり。

10
min

調理時間



めん



point!
ラーメンにカット野菜を
加えて、栄養満点に!

温泉卵

材 料（作りやすい分量）

卵	1 個
水	適量
しょうゆ	適量

作 り 方

1. ホットラポットに卵を入れて、卵が浸かる程度の水を入れる。
2. 【低温モード 70℃】で 30 分加熱する。
3. 器に割り入れ、お好みでしょうゆをかける。

お好みの固まり
具合になるよう時間調整
してください。

30
min

調理時間



低温



point!
トロトロの半熟卵が
手軽に作れます。

