

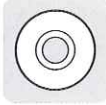
バナナセーキ

ストレーナー

ノズル:E



網なし



丸練り

材料

バナナ	1本
牛乳	150cc
はちみつ	大さじ1

作り方

①バナナを5センチくらいに切り、牛乳・はちみつとともにマルチクッカーにかけます。

バナナを先に入れ、マルチクッカーにかけながら牛乳とはちみつを加えると、混ざりやすくなります。



One Point

- 牛乳がジュース出口からこぼれるので、カップを2つセットしてください。
- マルチクッカーにかけた後、2つのカップをよくまぜてからお召し上がりください。



フルーティーアイスクリーム

ストレーナー

ノズル:E



網なし



丸練り

材料

冷凍ブルーベリー	150g
生クリーム	200cc
砂糖	50g

作り方

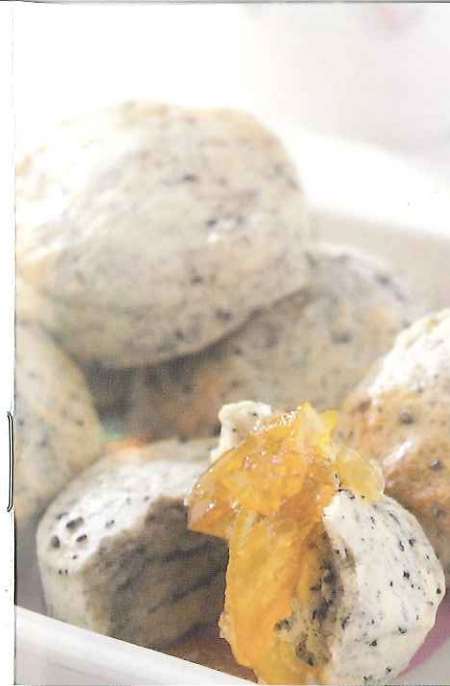
①冷凍ブルーベリー・生クリーム・砂糖をボールで軽く混ぜてから、マルチクッカーにかけます。(冷凍ブルーベリーを先に入れマルチクッカーにかけながら砂糖と生クリームを加えると混ざりやすくなります)

②①を冷凍可能なバットなどに薄く広げ、一度凍らせます。

③2センチくらいの大きさにして、再びマルチクッカーにかけてください。

One Point

- 凍らせるときに、2センチくらいに折れるように切れ目を入れておくと良いでしょう。
- 生クリームがジュース出口からこぼれるのでカップを2つセットしてください。



vikura マルチクッカー
レシピブック

 vikura



C O N T E N T S

ジュース 3

- みかんジュース ●青汁 ●にんじんジュース
- オレンジ・レモンジュース ●ニンジン・トマトジュース
- パセリ・トマトジュース ●セロリ・メロンジュース
- キャベツ・レモンジュース ●トマト・キャベツジュース
- パプリカ・ニンジンジュース ●小松菜・セロリジュース
- 大根ミックスジュース

さらさらふりかけ 5

しっとりふりかけ 5

やわらか餅 6

皮から作る餃子 6

薩摩揚げ 7

イカ入り肉団子 7

手作りうどん 8

ほうれん草パスタ 8

インドパン(手作りナン) 9

黒ごまのスコーン 9

ハーブ香るレバーペースト 10

茄大豆とツナのディップ 10

バナナセーキ 11

フルーティーアイスクリーム 11

- 製品の使い方は取扱説明書を参照してください。
- 出来上がった物は早目にお召し上がりください。(長期保存はしないでください)
- ここで紹介する、1ccは1ml、大きさは15g、小さじは5gです。



ジュース

みかんジュース



材料	
みかん	170g
レモン汁	少々

作り方
みかんは皮をむき、薄皮ごとひと房ずつマルチクッカーにかけ、レモン汁を加えます。

One Point

●好みで皮を少し加えると、香りもよく栄養価もアップします。



青汁ジュース



材料	
クレソン	20g
小松菜	20g
オレンジ	100g(皮なし)
りんご	60g(皮あり・芯なし)
レモン汁	大さじ1/2

作り方
①クレソンの茎を3センチ・小松菜は3センチに切ります。
②りんごは皮ごと1センチ幅に、オレンジはひとふさを半分に切ります。マルチクッカーにかけ、レモン汁を加えます。
※好みでオレンジの皮を入れてもよいでしょう。



にんじんジュース



材料	
りんご	200g
セロリ	35g
人参	100g
レモン汁	5cc

作り方
①りんごは皮ごと1センチ幅に、セロリは3センチ幅に切ります。
②人参も横に半分・縦に6等分に切って、マルチクッカーにかけてレモン汁を加えます。



下記レシピはvikuraにて作成しております

オレンジ・レモンジュース

材料	
●オレンジ2個	●レモン1/2個
●蜂蜜	大さじ1

作り方
①オレンジとレモンは皮をむき、マルチクッカーに入りやすい大きさに切り、入れます。②ジュースカップに蜂蜜を入れます。③好みで蜂蜜の代わりに黒蜜や黒糖シロップを入れてもよいでしょう。

ニンジン・トマトジュース

材料	
●ニンジン1/2個(中)	●トマト1/2個(中)
●オレンジ1/2個	●パセリ30g
●レモン1/4個	

作り方
①ニンジンの皮をむき、マルチクッカーに入りやすい大きさに切ります。②トマトはへたを取ります。ブチトマトを使ったり皮をむいたりすると搾りやすくなります。③オレンジ、レモンは皮をむき、入りやすい大きさにします。④パセリは芯を取ります。⑤材料をマルチクッカーに入れます。

パセリ・トマトジュース

材料	
●パセリ30g	●リンゴ1/2個
●トマト1/2個	

作り方
①パセリは芯を取ります。②りんごは皮のまま、タネの部分を取ります。③材料をマルチクッカーに入れます。

セロリ・メロンジュース

材料	
●セロリ1/2個	●メロン 150g
●パセリ20g	●キャベツ80g
●レモン1/2個	

作り方
①パセリは芯を取ります。②メロンとレモンは皮をむきます。(メロンは種の部分を取り除きます)③その他の野菜はマルチクッカーに入りやすい大きさに切ります。④材料をマルチクッカーに入れます。

キャベツ・レモンジュース

材料	
●キャベツ200g	●レタス1/2個
●レモン1/4個	

作り方
①キャベツは細かく切ります。②レモンは皮をむきます。③材料をマルチクッカーに入れます。

トマト・キャベツジュース

材料	
●トマト2個	●キャベツ100g
●リンゴ1/2個(小)	

作り方
①トマトはへたを取り除きマルチクッカーに入りやすい大きさに切ります。トマトはブチトマトを使ったり、皮をむいたりすると搾りやすくなります。②キャベツは細かく切ります。③リンゴは皮のまま種の部分を取ります。④材料をマルチクッカーに入れます。

パプリカ・ニンジンジュース

材料	
●パプリカ1個	●ニンジン100g
●レモン1/2個	●塩 少々
●オリーブ油	小さじ1(好みで)

作り方
①パプリカは種を取ってザク切りにしておきます。②ニンジンの皮をむき、入りやすい大きさに切ります。③ニンジン、パプリカをマルチクッカーに入れます。④ジュースカップに水、レモン汁、塩、オリーブ油を入れよくかき混ぜます。

小松菜・セロリジュース

材料	
●小松菜 80g	●セロリの葉 50g
●パセリ20g	●リンゴ 150g
●レモン1/4個	

作り方
①小松菜、セロリは入りやすい大きさに切ります。②パセリは芯を取ります。③リンゴは皮付きのまま種の部分を取ります。④レモンの皮をむきます。⑤材料をマルチクッカーに入れます。

大根ミックスジュース

材料	
●大根150g	●大根の葉 50g
●オレンジ1/2個	●リンゴ100g
●蜂蜜	大さじ1

作り方
①大根とオレンジは皮をむきます。②リンゴは皮のまま種の部分を取ります。③大根の葉は入りやすい大きさに切ります。④材料をマルチクッカーに入れます。

One Point

●搾りかす(パルプ)を使って調理をしましょう。
【にんじんの場合】にんじんピラフ、にんじんジャム、にんじんポタージュ、シチューに入れるとよいでしょう。
【フルーツの場合】ハンバーグ、肉団子、ジャム、漬物等に入れるとよいでしょう。※フルーツの残りは、大根や白菜を漬けるとき、塩と一緒に加えて一夜漬けにすると香りの良い漬物ができます。

●野菜はよく洗ってから入れましょう。
●材料はマルチクッカーに入りやすいようなるべく縦長に切ります。
●レタスやキャベツのように丸まってしまう物は細長く巻いて入れます。
●好みでいろいろ野菜や果物をアレンジしてみましょう。
●搾ったジュースは早めにお飲みください。(長期保存はできません)

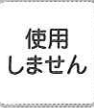
さらさらふりかけ

ストレーナー



網なし

ノズル



使用
しません

材料

煮干	50g
桜エビ	50g
白ゴマ	100g
緑茶	50g
ゆかり粉	大さじ3

One Point

- ゆかり粉は、できあがり後、加えてください。
- 白ゴマは、何回かに分けて入れてください。
- お好みで熱々のお茶を注いでお茶漬けにしてお召し上がりください。

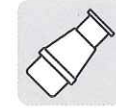
作り方

- ①材料をそれぞれマルチクッカーで粉碎し、お好みでブレンドしてください。



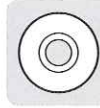
やわらか餅

ストレーナー



網なし

ノズル:E



丸練り

材料

もち米	2カップ
水	もち米が浸るくらい 水を入れます

One Point

- もち米の入れかたは2~3cmくらいにちぎって、軽く丸めて入れて、ドラムの中のもの先端から出てきたら次のもち米を入れます
- もち米を無理に投入口に入れたり、間をあげずに入れると、詰まることがあります。そのときは逆回転などを利用し、詰まらないようにしてください。

作り方

- ①洗ったもち米を耐熱ボールに入れ、たっぷりの水を加えて30分おきます。
- ②①で水に浸したものをレンジに8分間加熱した後、一度混ぜます。
- ③さらに6分間レンジで加熱してからマルチクッカーにかけてください。
- ④からみ餅、あんこ、納豆などお好みでお召し上がりください。



しっとりふりかけ

ストレーナー



網なし

ノズル



使用
しません

材料

鮭中骨入り缶詰	1缶
しょうが(おおきめ)	1個(80g)
にんじん	1本(150g)
A 醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
白ゴマ	大さじ3
ごま油	大さじ1/2

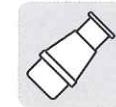
作り方

- ①しょうがは皮ごと4等分、にんじんは3センチくらいに切ってください。
- ②しょうが・にんじん・鮭の順でマルチクッカーにかけます。
- ③フライパンにごま油を熱し、マルチクッカーにかけたしょうがとにんじんを加えます。
- ④軽く汁を切った鮭とAの調味料も加えて炒り煮し軽く水分を飛ばします。
- ⑤最後に白ゴマを切りゴマにするか、半ずりにしたものを加えてください。



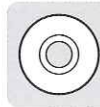
皮から作る餃子

ストレーナー



網なし

ノズル:E



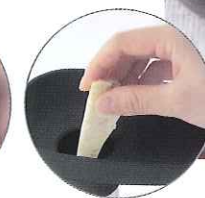
丸練り

材料

[皮]	
強力粉	120g
薄力粉	70g
熱湯	120cc
塩	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
[具]	
キャベツ	300g(芯も含む)
豚肉	200g(うす切りを1センチに切っておく)
ニラ	50g(2~3センチに切る)
しょうが	1片(4等分に切る)
B 味噌	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	適量

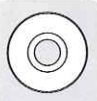
作り方

- ①Aの餃子の皮の材料をノズルEをつけたマルチクッカーに入れ、二度マルチクッカーにかけてから20等分に切り、成型し皮をつくります。
- ②肉は、一度マルチクッカーにかけて、二度目にキャベツ・ニラ・しょうがとともにかけます。
- ③②にBを加えて、ボールに移してからよく手でまぜます。
- ④餃子の皮で具を包み、フライパンに油を熱し、餃子を並べて焼き色をつけます。
- ⑤100ccの水を加えて、蒸し煮した後ふたをとって、水分を飛ばし、最後にごま油を少々加えて焼きます。



薩摩揚げ

ストレーナー ノズル:E



網なし

丸練り

材料

さんま、豚、鶏など(可食部)	約250g
卵	1個
塩	小1/4
酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1
みそ	大さじ1
小麦粉	大さじ5
ごぼう	1/2本(約80g)
にんじん	1/3本(約80g)
黒ゴマ	大さじ2

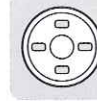
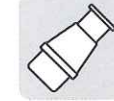
作り方

- ①ごぼうはさがきにして水にさらし、にんじんは千切りにしてください。
- ②さんまを卸して、5センチくらいに切ってください。
- ③Aをよく混ぜてからさんまと共にマルチクッカーにかけた後、ごぼう・人参・黒ゴマをボールでまぜて、中温(約170度)の油でこんがりきつね色に揚げてください。



手作りうどん

ストレーナー ノズル:C



網なし

平型薄麺

材料

強力粉	150g
薄力粉	250g
塩	大さじ1
水	200cc

作り方

- ①材料をボールに入れて良くかき回してから、ある程度まとめます。
- ②まとめたものをマルチクッカーに1度かけます。1度目はノズルを装着しないでください。
- ③2度目にノズルCを装着し、マルチクッカーにかけます。
- ④麺がノズルから出てくると同時に小麦粉をふり、麺同士がまとまらないようにします。
- ⑤麺を茹でて、冷うどん、煮込みうどんなどをつくりまします。



One Point

- 1度マルチクッカーに通した後、半日ほど常温で寝かして頂くと、コシのある美味しい麺になります(夏は冷蔵で寝かせてください)。
- ノズルから出てくる麺はまとまりやすいので、素早く何度も小麦粉をふってください。



イカ入り肉団子

ストレーナー ノズル:E



網なし

丸練り

材料

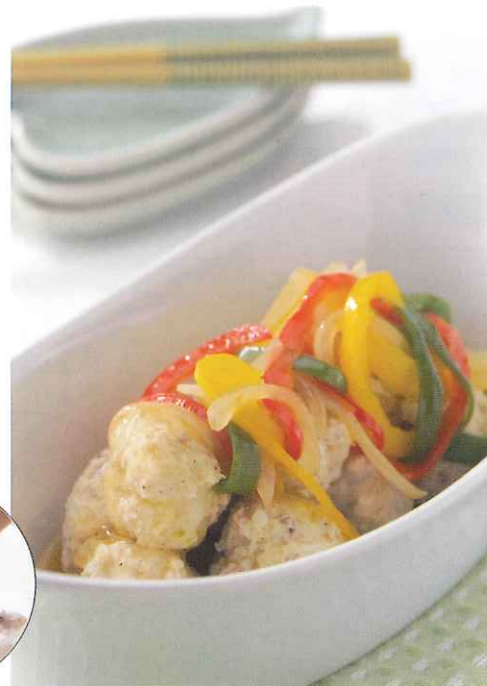
鶏胸肉(皮なし)	1枚(200g)
イカのゲソと頭	1杯(100g)
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤/黄)	各1/6個
ピーマン	1個
鶏ガラスープ	150cc
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
ゴマ油	適量
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①イカのゲソは、大きめの吸盤の部分を取り、2~3cmに切ってマルチクッカーに一度かけます。
- ②二度目に2センチ角に切った鶏肉に加えマルチクッカーにかけます。
- ③三度目に玉ねぎとともにかけたものをボールにあげ、塩・こしょうをして団子を作って茹でます。

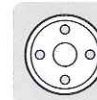
野菜あんかけの材料

- ④野菜あんかけは、Aの野菜を太めの千切りにし、フライパンにゴマ油を熱してからさっと炒め、Bを加えて最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけてください。



ほうれん草パスタ

ストレーナー ノズル:B



網なし

丸型太麺

材料

強力粉	90g
薄力粉	60g
卵	1個
オリーブオイル	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
ほうれん草	120g

作り方

- ①ほうれん草の葉は茹でて、マルチクッカーにかけます(①と②の段階ではノズルはつけません)。
- ②Aをボールに入れてよく混ぜてマルチクッカーに①とともに2回かけます。
- ③ノズルBを装着し、マルチクッカーにかけます。表面がノズルからでてくると同時に小麦粉をふります。
- ④パスタを茹でソースをかけます。



One Point

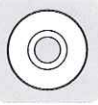
- ほうれん草は必ずよく搾ってからマルチクッカーにかけてください。



インドパン(ナン)

ストレーナー

ノズル:E



網なし

丸練り

材料

小麦粉	400g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	50g
砂糖	大さじ1
塩	小2
卵(M)	1/2個
プレーンヨーグルト	70cc
牛乳	120cc
サラダ油	10cc
溶かしバター	少々

作り方

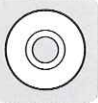
- ①Aをボールで軽く混ぜ合わせ、2度マルチクッカーにかけます。
- ②薄くのばして成型し、フライパンまたはグリルで色良く焼きます。
- ③最後に溶かしバターを塗ります。



黒ごまのスコーン

ストレーナー

ノズル:E



網なし

丸練り

材料

薄力粉	250g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	50g
バター	100g
黒ゴマ(または黒すりゴマ)	大さじ5
豆乳	100cc

作り方

- ①Aと1センチ角に切ったバターをボールで混ぜ合わせます。
- ②①に豆乳を加えてひとまとめにし、黒ゴマといっしょにマルチクッカーにかけます。
- ③2センチの厚さにのばした後、セルクル6号で型抜きして、180度のオーブンで15~20分焼きます。



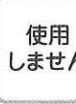
One Point

- 生地を2センチ厚にのばした場合、セルクル型6号の抜き型で9個取れます。セルクルがない場合は直径6センチ程の型で抜いてください。

ハーブ香るレバーペースト

ストレーナー

ノズル



網なし

材料

レバー	300g
白ワイン	100cc
ハーブ	適量(ハーブはお好みのものを)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①レバーは牛乳に数分つけて血抜きします。
- ②白ワインで煮て、ハーブ・塩・こしょうを加えて、水分が少し残るぐらいになったら火をとめ、粗熱をとります。
- ③マルチクッカーにかけてディップをつくります。



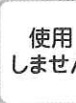
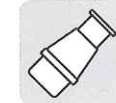
One Point

- レバーを煮た汁は、少し残してマルチクッカーにかけるとちょうど良いなめらかさになります。

茹大豆とツナのディップ

ストレーナー

ノズル



網なし

材料

茹で大豆	1缶(水気を切る)
ツナ缶(小)	1缶(ライトのものを使用・油を軽く切ります)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①全ての材料をマルチクッカーにかけます。
 - ②かけたものに塩・こしょうをして混ぜ合わせます。
- お好みで、カリカリトースト・クラッカー・スティック野菜等につけてお召し上がりください。



One Point

- パンに挟めばツナサンドとしておいしく召し上がれます。