



マルチ炊飯器

Cooking Steamer

蒸し料理 レシピ



SOUYI®
- SOUYI-JAPAN -

健康蒸し料理。



本製品はスチームの力でご飯を炊くことで、ふっくら甘みのあるご飯が出来上がります。ご飯の他にも、蒸し料理やスープもボタン1つで調理可能。また調理予約、保温機能もついたマルチなスチーム炊飯器です。





蒸し米

材料
(1人分)

お米：80ml
お水：80ml

作り方

- ①お米80mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①にお水80mlを入れて20分浸します。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して調理(約40分)を開始します。
- ⑤調理終了後、20分蒸らして出来上がりです。



五目ご飯

材料
(1人分)

お米：80ml
A 醤油：小さじ1
みりん：小さじ1
だし汁：70ml

具材：人参、ごぼう、こんにゃく、レンコン、鶏肉など
(その他、お好みの具材を入れてご調理ください。)

作り方

- ①お米80mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①に混ぜたAを入れて、上に具材を平らになるようにのせて、20分浸します。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して調理(約40分)を開始します。
- ⑤調理終了後、20分蒸らして出来上がりです。



コーンご飯

材料
(1人分)

お米：80ml
お水：80ml
塩：少々（お好みで）
生とうもろこし：約30g（缶詰でも可）

作り方

- ①お米80mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①にお水80mlを入れて、上に実を外したとうもろこしをのせて、20分浸します。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して調理（約40分）を開始します。
- ⑤調理終了後、20分蒸らして出来上がりです。



パエリア

材料
(1人分)

お米：80ml
お水：80ml（お好みで少くとも可）
A サフラン：適量
A 塩 / 胡椒：少々
コンソメ：小さじ4分の1程度
具材：あさり、エビ、イカ、パプリカなど（シーフードミックス可）

作り方

- ①お米80mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②お水80mlとA調味料を混ぜて専用茶碗に入れます。その上に具材をのせて20分浸します。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して調理（約40分）を開始します。
- ⑤調理終了後、20分蒸らして出来上がりです。



お粥（五分粥）

材料
(1人分)

お米：10ml
お水：100ml
塩：少々（好みで）

作り方

- ①お米10mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①にお水100mlと好みで塩少々を入れます。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して調理（約40分）を開始します。
- ⑤調理終了後、20分蒸らして出来上がりです。





カレーライス

材料
(1人分)

A お米：80ml
お水：80ml
カレールー：1かけ（約20g）
カレー用お水：約160ml（好みで調整）
具材：じゃがいも、人参、玉ねぎ、お肉など
(具材は1cm角に切ってください。)

作り方

- ①お米80mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①にお水80mlを入れ、20分浸します。
- ③Aをもう1つの専用茶碗に全て入れます。
- ④本体に専用茶碗【2個】をセットしてから炊飯台に水を約150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑤本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して、調理（約40分）を開始します。
- ⑥調理終了後20分蒸らし、カレー専用茶碗の中のカレールーをしっかりと混ぜて出来上がりです。



いなり寿司

材料
(1人分)

A お米：80ml
お水：80ml
すし酢：適量
油揚げ：1枚

A 醬油：小さじ1
みりん：小さじ1
砂糖：小さじ1
出し汁：100ml

作り方

- ①お米80mlを研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①にお水80mlを入れ、20分浸します。
- ③油揚げを半分に切り中を広げてもう1つの専用茶碗に入れます。
- ④Aを混ぜて③に入れ、油揚げが浸るようにしてください。
- ⑤本体に専用茶碗【2個】をセットしてから炊飯台に水を約150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑥本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して、調理（約40分）を開始します。
- ⑦調理終了後20分蒸らし、ご飯にすし酢を混ぜます。
- ⑧油揚げが冷めたら少し水分を絞り、すし飯を中に入れて出来上がりです。（すし飯にお好みで白ごまなどを入れても美味しく召し上げれます。）



ハンバーグ

材料
(1人分)

合びき肉：約 100g
玉ねぎ：約 40g

A [パン粉：大さじ 1
牛乳：大さじ 1]

添え野菜：じゃがいも、人参、マッシュルーム、アスパラなど
※ソース用にお好みでケチャップ、ソースなど

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして電子レンジで透明になるまで(約1分)加熱。
- ②A を合わせておき、冷めた①と A と合びき肉をしっかりと混ぜ、手に取りキャッチボールをするように空気を抜き厚さ約 1 cm の楕円形にして専用茶碗に入れます。
- ③添え野菜を適当な大きさに切り、もう一つの専用茶碗に野菜が上に重ならないように、縦に並べてください。
- ④本体に専用茶碗【2 個】をセットしてから炊飯台に水を約 150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑤本体の「メニューボタン」で【蒸し料理】に設定後、調理時間を 40 分に設定して調理を開始します。
- ⑥調理終了後ハンバーグの専用茶碗に残った肉油にお好みでケチャップ、ソースを加えてソースを作り出来上がりです。



鮭蒸し

材料
(1人分)

鮭：1切れ
塩：少々
胡椒：少々

料理酒または白ワイン：少々
野菜：アスパラ、舞茸などお好みで

作り方

- ①鮭 1切れを半分に切って、両面に塩、胡椒をつけてから専用茶碗に重ならないように並べ最後に料理酒を入れます。
- ②もう一つの専用茶碗に野菜が重ならないように並べます。
(お好みで野菜の上から塩、胡椒を少々振りかけてください。)
- ③本体に専用茶碗【2 個】をセットしてから炊飯台に水を約 150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」で【蒸し料理】に設定して調理(約 30 分)を開始します。
- ⑤調理終了後、出来上がりです。



肉じやが

材料
(1人分)

お肉 : 約 50g
じやがいも : 中 1 個
人参 : 3 分の 1 本
玉ねぎ : 3 分の 1 玉
しらたき : 適量

A 醤油 : 大さじ 2
みりん : 大さじ 2
料理酒 : 小さじ 1
砂糖 : 大さじ 1
出し汁 : 150ml

作り方

- ①お肉、じやがいも、人参、玉ねぎを適当な大きさに切ります。
- ②しらたきはあく抜きが必要なものはしてください。
- ③①と②を専用茶碗に入れます。
- ④A を混ぜて③に入れてください。
- ⑤本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約 150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑥本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を 40 分に設定後、調理を開始します。
- ⑦調理終了後、出来上がりです。
※お好みで、きぬさや等を入れても美味しく召し上がれます。
※野菜の煮え具合に合わせて追加加熱を行ってください。



豚肉と白菜の重ね蒸し

材料
(1人分)

豚バラ肉 : 約 70g
白菜 : 適量

作り方

- ①豚バラ肉と白菜を適当な大きさに切ります。
- ②専用茶碗に豚バラ肉と白菜を順に重ねます。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約 150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を 20 分に設定後、調理を開始します。
- ⑤調理終了後、出来上がりです。
(ポン酢などをかけてお召し上がりください。)



シュウマイ

材料
(1人分)

豚ひき肉：約 55g
玉ねぎ：約 25g
シュウマイの皮：5~6枚

A 醤油：小さじ 2/1
料理酒：小さじ 2/1
砂糖：小さじ 2/1
ごま油：小さじ 2/1
塩：少々
生姜：少々
B 片栗粉：小さじ 1

作り方

- ①豚ひき肉に A を加え良く練り合わせます。
- ②①に玉ねぎのみじん切りと B 片栗粉を加えさらに混ぜ合わせます。
- ③シュウマイの皮で②を包みます。
- ④専用茶碗にクッキングシートなどをひいてシュウマイを並べます。
- ⑤本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約 150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑥本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を 20 分に設定後、調理を開始します。
- ⑦調理終了後、出来上がりです。



アスパラガスのベーコン巻き

材料
(1人分)

アスパラガス：2 本
ベーコン：4 枚

作り方

- ①アスパラガス 2 本を 4 等分に切ります。
- ②①を 2 本ずつベーコンで巻いて爪楊枝などで固定します。
- ③専用茶碗に②を重ならないように並べます。
- ④本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約 150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑥本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を 20 分に設定後、調理を開始します。
- ⑦調理終了後、出来上がりです。



おでん

材料 (1人分)

<おでんの具材>

大根、人参、ちくわ、
こんにゃく、しらたき 等
※具材は適量ご用意ください。
※お好みで具材を入れてください。

作り方

- ①具材を切ります。(大根や人参は厚さ約1cm程にしてください。)
 - ②専用茶碗にAを入れて混ぜ合わせたら、具材を入れてください。
 - ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
 - ④本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を40分に設定後、調理を開始します。
 - ⑤調理終了後、出来上がりです。
- 本製品は保温が可能なので、食卓にそのまま置いて温かいおでんを召し上がることが可能です。

| | |
|---|-------------|
| A | だし汁: 250 ml |
| | 醤油 : 小さじ1 |
| | みりん : 小さじ1 |
| | 料理酒: 小さじ2/1 |
| | 砂糖 : 少々 |
| | 塩 : 少々 |



チーズフォンデュ

材料 (1人分)

<フォンデュの具材>

ブロッコリー、ズッキーニ、
マッシュルーム、さつま芋、
パプリカ 等
※具材は適量ご用意ください。
※お好みで具材をご用意ください。

作り方

| | |
|---|---------------|
| A | ピザ用チーズ: 約100g |
| | 片栗粉: 小さじ1 |
| | 牛乳 : 70 ml |

- ①具材を適當な大きさに切ります。(厚さは約1cm程にしてください。)
 - ②①を専用茶碗に入れます。
 - ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml~160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
 - ④本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理(約30分)を開始します。
 - ⑤④を調理している間にお鍋にAを入れトロトロになるまで混ぜます。
 - ⑥④の調理が終わったら、もう一つの専用茶碗に⑤を入れて炊飯台にセットします。
- 本製品を保温にしたままチーズフォンデュをお召し上がりください。



茶碗むし

材料
(1人分)

卵：1個

<具材>

しいたけ、鶏肉、三つ葉等

※具材は適量ご用意ください。

※お好みで具材をご用意ください。

作り方

- ①具材を適當な大きさに切ります。
- ②卵をしっかりと混ぜてから、Aを加えてさらに混ぜます。
- ③専用茶碗に①の具材を入れてから②を入れます。
- ④③の専用茶碗の上にアルミホイルでフタをします。
- ⑤本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ⑥本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理（約30分）を開始します。
- ⑦調理終了後、出来上がりです。
- 専用茶碗のままお召し上がりください。

A
だし汁：約150ml
(卵の大きさ、入れる具材に合わせて調整してください。)
塩：少々
※アルミホイル
(調理時に使用)





お味噌汁

材料
(1人分)

お水 : 200ml
顆粒だし : 小さじ2分の1
味噌 : 小さじ1

<具材>
豆腐、きぬさや、油揚げ等
※具材は適量ご用意ください。
※お好みで具材をご用意ください。

作り方

- ①具材を適当な大きさに切ります。
- ②専用茶碗に水、顆粒だし、具材を入れます。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を20分に設定後、調理を開始します。
- ⑤調理終了後、味噌を溶かして出来上がりです。



ワンタンスープ

材料
(1人分)

お水 : 200ml
ワンタンの皮: 6枚
A 醬油 : 小さじ1
塩 : 少々
ごま油 : 少々

作り方

- ①長ネギをみじん切りにして、豚ひき肉を混ぜ合わせます。
 - ②①にBを加えてさらに混ぜ合わせます。
 - ③②を6等分にしてワンタンの皮で包みます。
 - ④専用茶碗に水とAを入れて混ぜ合わせ、③を入れます。
 - ⑤本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
 - ⑥本体の「メニューボタン」を【蒸し料理】に合わせて調理時間を20分に設定後、調理を開始します。
 - ⑦調理が終わったら、出来上がりです。
- ※お好みで長ネギのみじん切りを散らしてお召し上がりください。



おはぎ

材料
(1人分)

もち米 : 80ml
お水 : 80ml
粒あん : 約 80g
きなこ : 10g

※きな粉はお好みで砂糖と塩を入れても美味しく召し上がれます。

作り方

- ①お米 80ml を研ぎ専用茶碗に入れます。
- ②①にお水 80ml を入れて 20 分浸します。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し米】に設定して調理(約40分)を開始します。
- ⑤調理終了後、10 分程蒸らし、熱いうちにすりこぎ等で少し粒が残る位にもち米をつぶします。
- ⑥もち米が熱いうちに2つ(A・B)に分けて A はそのまま丸め、B はもち米の中に丸めたあんを入れて丸めます。
- ⑦あんで A を包み込み、B にきな粉をからめ出来上がりです。



串団子

材料 (1人分)

上新粉 : 40g
お湯 : 40ml
砂糖 : 少々

<トッピング>
粒あん:適量
※その他好みでご用意ください。
(きな粉、みたらし、うぐいすあん等)

作り方

- ①上新粉と砂糖を混ぜておきます。
- ②①にお湯を少しづつ入れながら木べらなどで混ぜ、1つにまとめ専用茶碗に入れます。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し調理】に合わせ調理時間を20分に設定して調理を開始します。
- ⑤調理終了後、ボール等に移し熱いうちに麺棒などによくついてください。
- ⑥一口サイズに分けて、手で丸めたら出来上がりです。
(好みでトッピングをしてお召し上がりください。)



蒸しカップケーキ

材料 (1人分)

ホットケーキミックス : 40g
牛乳 : 約15ml
卵 : 約10ml
砂糖 : 少々

<トッピング>
※好みでご用意ください。
(レーズン、チョコチップ、ココアパウダー等)

※カップケーキの型をご用意ください。

作り方

- ①全て混ぜ合せます。
- ②カップケーキの型に①を入れ、専用茶碗にセットします。
- ③本体に専用茶碗をセットしてから炊飯台に水を約150ml～160mlを入れ炊飯台フタを閉めます。
- ④本体の「メニューボタン」を【蒸し調理】に合わせ調理時間を20分に設定して調理を開始します。
- ⑤調理終了後、冷まして出来上がりです。