

minish  
3 Container  
Food Processor

下ごしらえがラクラク 時短レシピ

25  
レシピ

作り置きのタネで  
食事作りがスピーディ！



---

## もくじ

---

使い方のコツ ..... 2

 豚ひき肉のタネ ..... 3



 鶏ひき肉のタネ ..... 3



 牛ひき肉のタネ ..... 4



 野菜のタネ ..... 4



 生姜のタネ ..... 5



 えびのタネ ..... 5



## タネを使った応用レシピ



### 豚ひき肉のタネをつかって

- 餃子 ..... 6
- 手作りソーセージ ..... 7



### 鶏ひき肉のタネをつかって

- 豆腐と鶏のハンバーグ ..... 8
- 鶏つくね ..... 9



### 牛ひき肉のタネをつかって

- 肉味噌そぼろ ..... 10
- ミートローフ ..... 11



### 野菜のタネをつかって

- 具だくさん卵焼き ..... 12
- ガスバチヨ ..... 13
- 野菜リゾット ..... 14
- 香りドレッシング ..... 15
- 野菜タルタルソース ..... 15



### 生姜のタネをつかって

- ジンジャーエール ..... 16
- ジンジャードレッシング ..... 17
- 生姜の炊き込みご飯 ..... 18
- 生姜味噌 ..... 19
- ジンジャーバター ..... 19



### タネをミックスさせて

- ハンバーグ ..... 20
- えび焼壳 ..... 22
- キーマカレー ..... 23
- 生姜そぼろ ..... 24
- ミートソース ..... 25



### デザート

- かぼちゃのプリン ..... 26
- チーズケーキ ..... 27
- グリーンスムージー ..... 28
- スコーン ..... 29

# —— 3コンテナフードプロセッサーの使い方のコツ ——

## コンテナの準備

コンテナにフレードをセットしてから食材を入れます。  
食材を入れる際は、液体の量が規定ラインを超えないようにしてください。(図1参照)



## コンテナを本体にセット

コンテナを回す際は、  
コンテナを回転台から浮かさず、  
しっかりと合わせて  
右へ回しきってください。(図2参照)



## スイッチを押す

スイッチは軽い力で動作するので  
強い力で押さないでください。(図3参照)



## コンテナでできること

冷凍庫での保存、電子レンジでの  
解凍・あたためが可能です。(図4参照)  
※油のみの過熱はしないでください。



## コンテナの苦手なこと

コンテナを電子レンジに入れる際は、  
必ず保存用フタ・フレード用フタ・フレードを  
外してください。(図5参照)



## おいしくつくるコツ

スイッチの押し方で食材の食感が変わってきます。

連続運転	フラッシュ運転
スイッチを押し続けると <b>ペースト状の</b> <b>仕上がり！</b>	スイッチを押す・離すを 短く繰り返すと 食感の残る <b>みじん切り</b> の 仕上がり！

※1分以上連続運転しないでください。

# 豚ひき肉のタネ

週末にタネを

作り置きしておけば

平日の調理がラクラク♪

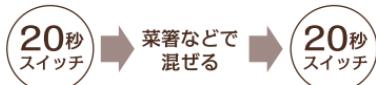
## 材料

- ・豚肉 ..... 250g
- ・塩 ..... 小さじ1/2
- ・こしょう・にんにく ..... 各少々

## 下ごしらえ

- 豚肉の皮をはがす。
- 薄切り肉やかたまり肉は2cm角の大きさにカットする。

## 作り方



# 鶏ひき肉のタネ

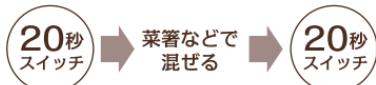
## 材料

- ・鶏胸肉 ..... 250g  
※鶏もも肉でも可
- ・塩 ..... 小さじ1/2
- ・酒 ..... 大さじ1
- ・こしょう ..... 少々

## 下ごしらえ

- 鶏胸肉の皮をはがす。
- かたまり肉は2cm角の大きさにカットする。

## 作り方



# 牛ひき肉のタネ

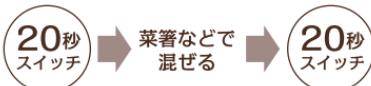
## 材料

- ・牛肉 ..... 250g
- ・塩 ..... 小さじ1/2
- ・こしょう ..... 少々

## 下ごしらえ

- 薄切り肉やかたまり肉は2cm角の大きさにカットする。

## 作り方



# 野菜(玉ねぎ、人参、ピーマン)のタネ

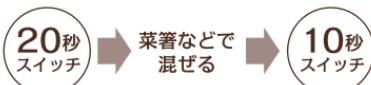
## 材料

- ・玉ねぎ ..... 80g
- ・人参 ..... 50g
- ・ピーマン ..... 1個(20g)

## 下ごしらえ

- 各野菜は2cm角の大きさにカットする。

## 作り方



# 生姜のタネ

## 材料

- 生姜 ..... 100g

## 下ごしらえ

- 2cm角の大きさにカットする。

## 作り方

20秒  
スイッチ

菜箸などで  
混ぜる

10秒  
スイッチ



# えびのタネ

## 材料

- ・えび ..... 250g  
※むきえびでも可
- ・酒 ..... 大さじ1
- ・塩 ..... 小さじ1/4
- ・こしょう ..... 少々

## 下ごしらえ

- えびは殻をむき、  
2cm角の大きさにカットする。

## 作り方

20秒  
スイッチ

菜箸などで  
混ぜる

10秒  
スイッチ





豚ひき肉のタネをつかって

## 餃子(2人分)

## 材料



- A
- ・白菜またはキャベツ ..... 100g
  - ・豚ひき肉のタネ ..... 100g
  - ・ニラ ..... 20g
  - ・ごま油 ..... 大さじ1/2
  - ・オイスターソース ..... 大さじ1/2
  - ・水 ..... 大さじ1
  - ・餃子の皮 ..... 10枚
  - ・ごま油 ..... 適宜

## 作り方



1. 白菜またはキャベツをみじん切りにし、塩少々(分量外)をふる。
2. ボウルにAの全ての材料と水気を絞った1を入れ、よく混ぜる。
3. 餃子の皮に2を包み、ごま油をひいたフライパンで焼く。





豚ひき肉のタネ



豚ひき肉のタネをつかって

## 手作りソーセージ(2人分)

### 材料

- A | 豚ひき肉のタネ ..... 150g  
セージの粉 ..... 小さじ1/4  
玉ねぎ(細切りにする) ..... 1/4個

### 作り方

- Aをよく混ぜ合わせる。
- 1をラップでソーセージの形にし、細切りにした玉ねぎと一緒にオリーブオイル(分量外)をひいたフライパンでこんがりと焼く。

※ボトフやスープの材料にしてもおいしく召し上がれます。



鶏ひき肉のタネをつかって

## 豆腐と鶏のハンバーグ(2人分)



### 材料

- ・鶏ひき肉のタネ ..... 120g
- ・厚揚げ豆腐 ..... 100g
- ・みりん ..... 小さじ1/2
- ・しょう油 ..... 小さじ1/2
- ・れんこん ..... 100g  
(薄切りにしあく抜きをする)
- ・スナップえんどう ..... 6本  
(節を取っておく)

A



1. ポウルにA以外のすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

2. 1を二つに分け、ハンバーグの形にする。

3. 熱したフライパンに油をひき、Aと一緒に2を強火で30秒程度焼き、ひっくり返しフタをして弱火で5分間加熱する。

※1の状態でそぼろ状に炒めて、オムレツの具にしたり、ご飯にのせてもおいしく召し上がれます。

鶏ひき肉のタネをつかって

# 鶏つくね (2人分)

## 材料



- ・鶏ひき肉のタネ ..... 150g
- ・ねぎ ..... 5cm (約25g)
- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・みりん ..... 大さじ1/2
- ・しょう油 ..... 大さじ1/2
- ・酒 ..... 大さじ1/2
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・しそ(細切りにしておく) ..... 4枚
- ・大根(おろしておく) ..... 10cm

A

## 作り方



1. ねぎをみじん切りにする。  
Aを混ぜ合わせておく。
2. 鶏ひき肉のタネと片栗粉、  
1のねぎをボウルに入れ、  
よく混ぜ合わせ8個にまとめる。
3. 2を油をひいたフライパンで  
こんがりと焼き、仕上げにAを回しかけ、  
煮詰めて味をよくからめる。
4. 3を器に盛り付け、しそと大根を添える。

※2の状態で油で揚げれば、ナゲットとして  
おいしく召し上がれます。





牛ひき肉のタネをつけて

## 肉味噌そぼろ (2人分)

### 材料

- |          |       |          |
|----------|-------|----------|
| ・牛ひき肉のタネ | ..... | 150g     |
| ・生しいたけ   | ..... | 4個(約60g) |
| ・味噌      | ..... | 大さじ1     |
| ・砂糖      | ..... | 大さじ1     |
| ・油       | ..... | 小さじ1     |

A

### 作り方

- しいたけを薄切りにする。
- 熱したフライパンに油を加え、牛ひき肉のタネと1をよく炒め、Aを加え、さらに炒める。  
※肉味噌うどん・オムレツの具などとしてもおいしく召し上がれます。



牛ひき肉のタネをつかって

## ミートローフ(2人分)

## 材料

・牛ひき肉のタネ	120 g
・玉ねぎ	1/4個
・いんげん	5本程度
・人参	40 g
・パン粉	大さじ4
・卵	小1個
・トマトケチャップ	小さじ1
・しょう油	小さじ1
・ナツメグ	少々

## 作り方

1. オーブンを200℃に予熱する。
2. 3コンテナフードプロセッサーで玉ねぎをみじん切りにする。
3. 人参を1センチ角の棒状に切り、いんげんとともに塩ゆでておく。
4. ボウルに、3以外の全ての材料を入れよく混ぜ合わせる。
5. クッキングペーパーを広げ、4を10×15cmの長方形に広げ3をのせクッキングペーパーごと筒状に巻く。
6. アルミホイルで4を覆い、200℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。
7. 粗熱をとつてから2cm幅に切る。



野菜のタネをつかって

## 具だくさん卵焼き (2人分)

### 材料

- ・野菜のタネ ..... 大さじ3
- ・卵 ..... 2個
- ・砂糖 ..... 小さじ2
- ・塩 ..... 2つまみ
- ・油 ..... 適宜

### 作り方

1. 油以外の材料をよく混ぜ合わせる。
2. 熱した卵焼き器に油を加え、1を流し入れ、卵焼きを作る。

野菜のタネをつけて

# ガスパチヨ (2人分)

## 材料

- ・野菜のタネ ..... 大さじ4
- ・完熟トマト ..... 1個(約150g)
- ・白ワインビネガー ..... 大さじ2
- ・オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・塩 ..... 小さじ1/4
- ・水 ..... 50ml
- ・タバスコ ..... 適宜
- ・好みのパン ..... 適宜

## 作り方

1. トマトを湯むきし、種を取り、泡立て器やフォークなどでよくつぶす。
2. 1とほかの材料をボウルなどに混ぜ合わせる。
3. 冷蔵庫でよく冷やしてから器に盛り付ける。



野菜のタネをつかって

# 野菜リゾット(2人分)

## 材料

- ・野菜のタネ 大さじ4
- ・ご飯 お茶碗2杯分(約400g)
- ・水 200ml
- ・粉チーズ 大さじ4
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・しょう油 小さじ1
- ・デイル 適宜

## 作り方

1. フライパンに野菜のタネ・ご飯・水を加え、中火にかける。
2. 沸騰したら、粉チーズ・塩・こしょう・しょう油で味をととのえる。
3. 器に盛り、好みでデイルを飾る。



野菜のタネをつかって

## 香りドレッシング

(2人分)

材料

- ・野菜のタネ ..... 大さじ2
- ・酢 ..... 大さじ1
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- ・塩 ..... 小さじ1/4
- ・こしょう ..... 少々

作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。



野菜のタネをつかって

## 野菜タルタルソース

(2人分)

材料

- ・野菜のタネ ..... 大さじ2
- ・ゆで卵 ..... 2個分
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2
- ・塩・こしょう ..... 少々

作り方

1. Aをコンテナに入れ、本体にセットしフタを閉め動作させ混ぜ合わせる。
2. 全ての材料を混ぜ合わせる。





生姜のタネをつかって

## ジンジャーエール(2人分)

### 材料

- A |
- ・生姜のタネ ..... 大さじ1
  - ・はちみつ ..... 大さじ1
  - ・炭酸水 ..... 200ml
  - ・レモン輪切り ..... 2切
  - ・水 ..... 適宜

### 作り方

1. グラスにAを入れよく混ぜる。
2. 氷を浮かべる。



生姜のタネをつけて

# ジンジャー ドレッシング(2人分)

## 材料

- |        |        |
|--------|--------|
| ・生姜のタネ | 大さじ2   |
| ・酢     | 大さじ2   |
| ・しょう油  | 大さじ2   |
| ・ごま油   | 大さじ1   |
| ・みりん   | 大さじ1/2 |

## 作り方

1. 全ての材料をよく混ぜ合わせる。

※ドレッシング以外にも、  
冷しやぶ・冷奴などに合わせても  
おいしく召し上がれます。



生姜のタネをつかって

# 生姜の炊き込みご飯 (3~4人分)

## 材料

・生姜のタネ	大さじ1
・米	2合
・じやこ	10g
・酒	小さじ1
・塩	小さじ1/2
・水	400ml
・大葉	4枚
・白炒りごま	適宜

A

## 作り方

1. 米を洗い、水気をきつておく。
2. 炊飯器にAの材料を加え、ご飯を炊く。
3. お茶碗に盛り、千切りにした大葉と白炒りごまを散らす。

生姜のタネをつかって

## 生姜味噌 (2人分)



- ・生姜のタネ ..... 大さじ2
- ・味噌 ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 大さじ1



1. 全ての材料を混ぜ合わせる。

※好みでおにぎりの具にしたり、  
炒め物の調味料や田楽味噌にして  
おいしく召し上がれます。



生姜のタネをつかって

## ジンジャー バター (2人分)



- ・生姜のタネ ..... 大さじ1
- ・有塩バター ..... 30g



1. 室温で柔らかくしたバターと  
生姜のタネを混ぜ合わせる。

※パンに塗ってトーストしたり  
炒め油としてもおいしく召し上がれます。



+

タネをミックス！

牛ひき肉のタネ × 野菜のタネをつかって

# ハンバーグ(2人分)



## 材料



・牛ひき肉のタネ	150g
・野菜のタネ	50g
・トマトケチャップ	小さじ1
・ウスターーソース	小さじ1
・卵	30g
・パン粉	大さじ4
・ナツメグ	少々
・黒こしょう	少々
・パブリカ赤(細切りにする)	1/2個
A  ・パブリカ黄(細切りにする)	1/2個
・ズッキーニ(いちょう切りにする)	1/4個
B  ・水	大さじ2
・トマトケチャップ	大さじ2
・しょう油	小さじ1
・白ワイン	大さじ2
・ディル	適宜

## 作り方



1. ポウルにA・Bと、白ワイン・ディル以外の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 熱したフライパンに油を入れ、形を整えた1とAを入れ、強火で30秒程焼く。
3. 表面に焦げ目が付いたらひっくり返して、白ワインを加え、弱火にし蓋をして6~7分加熱する。
4. フライパンから3を取り出し、Bを加え、煮詰めてソースを作る。
5. ハンバーグを器に盛りつけ、ソースを回しかけ、お好みでディルを飾る。



タネをミックス！



豚ひき肉のタネ × えびのタネをつかって

## えび焼壳 (2人分)



材料

- |              |       |      |
|--------------|-------|------|
| ・豚ひき肉のタネ     | ..... | 50g  |
| ・えびのタネ       | ..... | 50g  |
| ・玉ねぎ (みじん切り) | ..... | 25g  |
| ・片栗粉         | ..... | 大さじ1 |
| ・オイスターソース    | ..... | 小さじ1 |
| ・しょう油        | ..... | 小さじ1 |
| ・砂糖          | ..... | 2つまみ |
| ・ごま油         | ..... | 小さじ1 |
| ・しゅうまいの皮     | ..... | 6枚   |

A



作り方

1. ボウルでAの材料を混ぜ合わせる。
2. しゅうまいの皮で包み、6~7分蒸す。

牛ひき肉のタネ×野菜のタネをつかって

# キーマカレー(2人分)

## 材料



・牛ひき肉のタネ	150g
・野菜のタネ	150g
・油	小さじ2
・カレールー	40g
・水	150ml
・ごはん	320g

## 作り方



1. 熱したフライパンに油を加え、牛ひき肉のタネ・野菜のタネをよく炒める。
2. 水を加え、沸騰したら火を止め、さらにカレールーを加え、弱火にかけとろみがつくまでよく炒める。
3. お皿にごはんを盛り2をかける。





タネをミックス！



鶏ひき肉のタネ × 生姜のタネをつかって

## 生姜そぼろ (2人分)

### 材料

- ・生姜のタネ ..... 大さじ2
- ・鶏ひき肉のタネ ..... 150g
- ・ごま油 ..... 小さじ1
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・しょう油 ..... 小さじ1

### 作り方

1. 熟したフライパンにごま油を入れ、鶏ひき肉のタネと生姜のタネを加えよく炒める。
2. 砂糖・しょう油を加え、水分がなくなるまでよく炒める。

※レタスで包んだり、ご飯に乗せたり、卵焼きに使用してもおいしく召し上がれます。

### 材料

- ・牛ひき肉のタネ ..... 150g
- ・野菜のタネ ..... 100g
- ・トマトケチャップ ..... 大さじ4
- ・水 ..... 100ml
- ・塩 ..... 小さじ1/4
- ・こしょう ..... 少々
- ・しょう油 ..... 小さじ2
- ・パスタ ..... 100g
- ・粉チーズ ..... 適量

### 作り方

1. 熱したフライパンに油を入れ、牛ひき肉のタネと野菜のタネを加え、野菜がしんなりするまで中火でよく炒める。
2. ケチャップを加え、1~2分よく炒める。
3. 水を加え、水分がなくなるまで煮詰め、塩・こしょう・しょう油で味をととのえる。
4. パスタをゆで、3とお好みで粉チーズをかける。

※ラザニア・オムレツの具などに使用してもおいしく召し上がれます。



# かぼちゃのプリン(2人分)

## 材料



- |           |       |
|-----------|-------|
| ・かぼちゃ     | 100g  |
| ・砂糖       | 15g   |
| ・牛乳A      | 100ml |
| ・粉ゼラチン    | 4g    |
| ・水        | 大さじ1  |
| ・牛乳B      | 100ml |
| ・パンプキンシード | 適宜    |

**A**

## 作り方



1. かぼちゃを1口大に切り、600Wのレンジで15秒加熱する。
2. 水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。
3. 1のかぼちゃと**A**をコンテナに入れ、本体にセットしフタを閉め20秒ほど動作させる。
4. 3を500Wの電子レンジに15秒かける。
5. ボウルに4と牛乳Bを入れ、よく混ぜ合わせる。
6. 器に注ぎ、冷やし固める。
7. お好みでパンプキンシードを飾る。



# チーズケーキ

(2~3人分(丸型ø15cm))

## 材 料

・クリームチーズ	100g
・卵	50g
・生クリーム	100g
・砂糖	30g
・薄力粉	20g
・レモン汁	大さじ1/2

## 作り方

1. オーブンを180℃に予熱しておく。
2. 全ての材料をコンテナに入れ、フタを閉め本体にセットし、なめらかになるまで15秒程度混ぜ合わせる。
3. 型紙を敷いた型に2を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで25分焼く。
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。





## グリーンスムージー(2人分)

### 材料

・ほうれん草	50g
・バナナ	1本
・水	100ml

A

### 作り方

1. ほうれん草をよく洗い、5cm幅のざく切りにする。
2. 1とAをコンテナに入れ、フタを閉め本体にセットして30秒ほど動作させる。

# スコーン

## (2人分)

### 材料

A

・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	小さじ1
・塩	少々
・砂糖	大さじ1
・無塩バター	30g
・牛乳	50ml

### 作り方

1. オーブンを200℃に予熱しておく。
2. 無塩バターを1cm角に切り、冷凍庫で5分間程度冷やしておく。
3. 2とAをコンテナに入れ、フタを閉め本体にセットして10秒ほど動作させる。
4. 2に牛乳を加え、10秒ほど作動させる。
5. 取り出し、ラップで包み、冷蔵庫で15分休ませる。
6. 生地をめん棒などで1.5cmの薄さに伸ばし半分に折る工程を3回繰り返す。
7. 生地を2~3cmの厚さに伸ばして型抜きし、オーブンシートに並べ、生地表面に牛乳(分量外)を薄く塗る。
8. 200℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。



## 下ごしらえラクラク 時短クッキング



Do-cooking 情報ページ

Do-cooking  検索

<http://www.do-cooking.com>



このたびは、当社製品をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。  
品質には万全を期しておりますが、万一不具合や、お気付きの点がございましたら、  
ご使用にならずに、当社お客様相談室までご連絡ください。

輸入発売元 株式会社ドウシシャ

[www.doshisha.co.jp](http://www.doshisha.co.jp)

お客様  
相談室

〒556-0023 大阪市浪速区福井1-6

**0120-104-481**

【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

※商品名、品番をご確認の上、お電話を頂きますようお願い致します。

※お電話を頂いた際にお話し頂く情報は、お客様へのアフター

サービスにおいて利用させて頂きますので、ご了承ください。

※料理画像はすべてイメージです。