(一社)大分県LPガス協会 プレゼンツ ［青い炎の底力］シリーズ

あべこ エコずきんちゃんの

Siセンサーガスコンロ de グリル絵本 クッキング

手作りがんもどき と がんもどきの含め煮

手作りがんもどき〈材料〉

- 木綿豆腐…600g
- 長いも…70～80g
- 卵……1個
- だしの素…小さじ2

お好きな具

- 人参……60g
- 乾燥ひじき…10g
- 枝豆……適量
- ☆銀杏、細切り昆布、ごぼう、きくらげ…等 お好きな具をいれてね!

がんもどきの含め煮〈材料 4人分〉

- がんもどき(大)……8個
- 根みつば……1わ
- だし汁……2カップ

A

- 砂糖…大さじ2
- 醤油…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 塩…小さじ1/2

★下ごしらえ★ 木綿豆腐の水気をしっかりと切っておく。長いもはすりおろし、人参は短い千切りにする。

1. 水切りした木綿豆腐を裏ごしして、すりおろした長いも・卵を入れ、よく混ぜ合わせます。

ギュギュッと裏ごし!

2. ①に人参・乾燥ひじき(乾燥はそのままでも水で戻してもOK!)・だしの素も入れて混ぜます。最後に枝豆を入れて軽く混ぜます。

和風だしと枝豆を入れてグニャグニャ混ぜて!

3. 温度調節機能を使い160℃の油で約7～8分揚げます。こんがりいい色になったら油を切りできあがり♪

油はいいですね…美しいあわ、音もいい…

がんもどきが余ったら…

がんもどきの含め煮も

1. 鍋に油抜きしたがんもどきとだし汁を入れ、弱火で4～5分間煮る。Aの砂糖を加えてさらに4～5分間煮る。

2. Aの残りの調味料を順に加えて、がんもどきがおどらないように、ごく弱火で20～30分間、ゆっくりと煮詰める。がんもどきを器に盛りできあがり♪

大根おろしぽん酢・しょうが醤油等でいただいてね♪

LIFE POWER

子ども達の未来に炎の文化を伝えよう

LPガス販売店 エコずきんちゃん 検索

〈PR〉

一般社団法人 大分県LPガス協会

〒870-0901 大分市西新地1-9-5

TEL.097-558-5483

Si センサーガスコンロ de

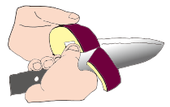
グリル機能 簡単!!焼栗きんとん

なぜアルミ箔とキッチンペーパー?
サツマイモ全体がキッチンペーパーとアルミ箔で覆われている状態にすることで、均一に加熱されて焦げを防ぎ、色よく仕上がります

材料〈4人分〉

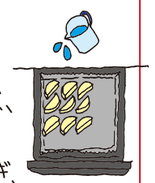
- サツマイモ……250g
- 栗の甘露煮……8個
- 砂糖……40g
- 焼きミョウバン……少々
- 栗の甘露煮の汁……約大さじ4
- アルミ箔・キッチンペーパー…適量

① サツマイモは1cm厚さの薄切りにして皮を厚めにむき、半分に切ります。焼きミョウバンと水を合わせてしばらくつけて洗います。



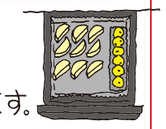
*サツマイモは形成層(皮の内側の線のあるところ)までむくと色がきれいに仕上がります

② グリルにアルミ箔を広げてキッチンペーパーを1枚置き、①がかさならないように並べ、もう1枚のキッチンペーパーをかぶせて水1/2カップを注ぎ、アルミ箔で包んで焼きます。



グリルタイマー(上下強火):約5分

③ 栗の甘露煮は汁気をふいて②のアルミ箔にのせ、グリルに入れてさらに焼きます。



グリルタイマー(上下強火):約5分

④ 焼き上がったらサツマイモが熱いうちにボウルに入れ、砂糖を加えてつぶします。甘露煮の汁で固さを調整し、栗の甘露煮を合わせて器に盛り付けます。

ダッチオーブン機能 高野豆腐と椎茸の煮物

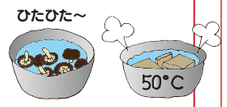
材料〈4人分〉

- 高野豆腐……4枚
- サラダ油……大さじ1
- 干し椎茸……4枚
- さやいんげん……8本
- ゆずの皮……適宜

A

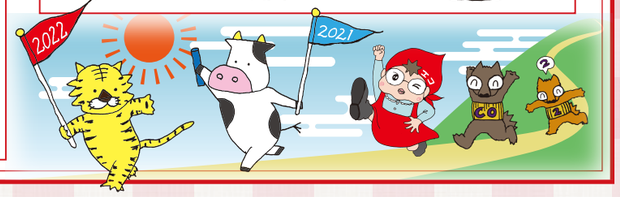
- だし汁……2カップ
- 砂糖……大さじ2
- 薄口しょうゆ…大さじ1.5

① 干し椎茸はたっぷりの水に浸し、冷蔵庫に入れて半日以上かけて戻しておく。高野豆腐はお湯(50℃くらい)に10分間浸し、中まで十分に戻ったら軽く絞っておく。



② 戻した高野豆腐を一口大に切り、サラダ油をまぶす。戻した椎茸は2つにそぎ切りにする。ダッチオーブンにそれぞれをAと共に入れ、蓋をしてグリルに入れる。

③ ダッチオーブンキーを選択し焼く。

ダッチオーブン タイマー加熱:10分
余熱: 5分

④ 器に盛り、茹でたさやいんげんと刻んだゆずの皮を散らす。