



Si センサーガスコンロ de



グリル機能

梅干しは赤色が濃いものを選ぶと
ソースが色鮮やかに仕上がります
春野菜のグリル ～梅マヨソース～



材料 (4人分)

新タケノコ(茹でたもの)・・・約150g
アスパラガス・・・・・・・・・・4本
タマネギ・・・・・・・・・・1個
サラダ油・・・・・・・・・・適量

梅マヨネーズ
梅肉・・・・・・・・・・20g
マヨネーズ・・・・・・・・30g
みりん・・・・・・・・大さじ1/2

- ① タケノコは食べやすい大きさに切り、アスパラガスはかたい部分とはかまを取ります。
タマネギは1.5cm幅の半月切りにし、アルミホイルにのせます。



- ② ①のそれぞれの野菜にサラダ油をからめ、グリルで焼きます。



タケノコ、アスパラガス 上下強火:約4分
タマネギ 上下強火:約7分

- ③ アスパラガスは焼き上がったらい食べやすい長さに切ります。



- ④ 梅マヨネーズの材料を混ぜ合わせます。器に②を盛り付け、梅マヨネーズを添えます。



温度調節機能

朝ごはんにはピッタリ!!
キャベツの巣ごもり卵



材料 (1人分)

キャベツ(せん切り)・・・100g
にんじん(せん切り)・・・40g
卵・・・・・・・・・・2個 油・・・・・・・・適量

水・・・大さじ2 酒・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/3 鰹節・・・少々
醤油・・・小さじ1・1/2

- ① フライパンに油を入れて火を点火し、**170度**に設定しキャベツとにんじんに火が通るまで炒め、**A**を加えて軽く混ぜる。



- ② ①をフライパンの中で広げ、中央に直径5cm程度のくぼみをつくり卵を割り入れる。



- ③ 温度設定を**160度**にし、蓋をして卵が好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。

