

Si センサーガスコンロ de



炊飯機能

スキムミルクと桜海老で
カルシウムたっぷり!!
スキムミルク入り
炊き込みご飯

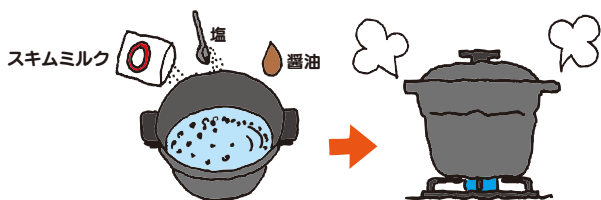


材料 (4人分)
米……………2合 醤油……………大さじ1
スキムミルク……………大さじ2 枝豆……………130g
塩……………少々 桜海老……………30g

- ① 研いだ米は、炊飯鍋に入れ、
2合分の水を入れ、
20分浸水させる。



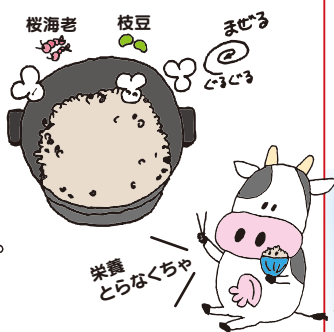
- ② ①にスキムミルク、塩、
醤油を加え、自動炊飯で炊く。



- ③ 枝豆は
下ゆでしておく。



- ④ 炊き上がったら、
桜海老、
枝豆を加えて
混ぜ合わせ、
蓋をして蒸らす。



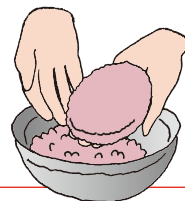
温度調節機能

おからは食物繊維たっぷり!!
食べごたえあるうえにヘルシー♡
おから入りハンバーグ
～おろしポン酢添え～



材料 (2人分)
A おから……………100g 合挽き肉……………200g 卵……………1個
玉ネギ(みじん切り)……………50g 酒……………大さじ1 醤油……………大さじ1
油……………適量 大根(すりおろす)……………100g ポン酢……………大さじ2
大葉……………2枚 葉ネギ(小口切り)……………適量

- ① ボウルにAを入れ、
こね合わせ小判型に
形を整える。



- ② フライパンに油をしき、
160度に設定して
①を焼き色がつくまで焼き、
裏返して蓋をして
10分ほど焼く。
串を刺して
透明の肉汁が
出てきたらOK!



- ③ ②を器に盛り、大葉、大根おろし、
葉ネギを乗せ、
ポン酢をかける。

