

おやつチデミ (2枚分)

・たまご…2個 ・小麦粉…大さじ6 ・片栗粉…大さじ4 ・水…120cc ・塩…ひとつまみ ・にら…1束
・にんじん…1/2本 ・じゃこ…15g ・桜海老…15g ・ごま油…大さじ2 ・ポン酢…適量 ・ごま…少々

福神漬と鶏肉のちょ〜簡単炊き込みご飯 (2~3人分)

・福神漬(具のみ)…100g ・鶏こま切れ…150g ・薄口醤油…大さじ1 ・お米…2合 ・いりごま…少々 ・青しそ…少々
・福神漬の漬け汁…大さじ2 ※内容量110gの福神漬1パックを使い切りでOK! (無着色を使用)

1. には3cmの長さに切る
にんじんは細切りにする。

おやつチデミ



2. ボウルにたまごを割りほぐし水・
小麦粉・片栗粉・塩を加えてよく混ぜる。



3. 2の中ににら・にんじん・じゃこ・
桜海老を加えさっくり混ぜる。



4. フライパンにごま油を熱し、3の生地をうすく広げ
温度調節機能160℃にセットし、タイマー機能を使い
片面5分ひっくり返してあと6分でこんがり焼き上げる。



ごまとポン酢を
かけて召し上がれ!

1. 鶏こま切れに薄口醤油をまぶして
10分おく。

福神漬と鶏肉の
ちょ〜簡単
炊き込みご飯



2. お米は研いで30分くらい水に浸しておく。
※水加減は気持ち少なめ



3. 研いだお米・福神漬・漬け汁・鶏肉を
炊飯鍋に入れ2合分の水を入れ
炊飯機能の「ごはんモード」で炊き上げる。



4. 炊き上がったご飯にごま・青しそ細切りを
振ってでき上がり!



ポイントは
無着色のものを
選ぶ!

いい香り!!

Pi!
ごはんモードを
選んでね!



できあがり!!

一緒にセロリの
即席漬けもどうぞ、
詳細はゲリル絵本
No.1を見てね!



炊飯機能

少し手間がかかるいなり寿司も
前日に煮ておくことで味がなじみ、
当日の作業も楽になります
いなり寿司



材料
(4人分)

油揚げ(いなり用:正方形)…20~24枚
米…3合
昆布(10cm角)…1枚
酒…大さじ2
寿司酢…100ml
だし汁…300ml
酒…大さじ4
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ4
醤油…大さじ3

* 油揚げはたっぷりの熱湯に入れて
さっとゆで、ザルに上げて水に取り、
ちみじみして水気を絞る。
1辺を切り落とし、袋状に広げる。
* 切り落とした油揚げは味噌汁などにいれてね!

① 鍋に煮汁調味料の材料を入れて
ひと煮立ちさせ、油揚げを加えて
弱めの中火にかける。キッチンペーパーで
落とし蓋をし、途中で返しながらキッチンペーパー
約10分煮る。煮汁ごと油揚げを
1枚ずつ広げて
バット等に入れ冷ます。

② 米は洗ってザルに上げる。炊飯鍋に入れ、
汚れを拭き取った
昆布をのせて酒を加え、
目盛まで水を入れ
自動炊飯で炊く。

③ ご飯をボウルにあけ、寿司酢を加えて
きるように混ぜ、冷まし、
20~24等分に分ける。
軽く汁気を切った
油揚げのふちを内側に
折り込み、袋状に形を整える。

④ ③の8分目ぐらいになるように
②のご飯を詰めいろいろな具で飾る。

グリル
タイマー
機能

ごはんとの相性ばっちり♪
**照り焼き炒めの
とろ〜りグリル**



材料
(2人分)

鶏ささみ…60g 玉ネギ…1/2個 マッシュルーム…適量
まいたけ…30g 有塩バター…10g 塩コショウ…少々
ピザ用チーズ…50g 刻みのり…適量
照り焼きソース
醤油…大さじ2 酒…大さじ2 みりん…大さじ2 砂糖…大さじ1

① 玉ネギ、マッシュルームは薄切り、
まいたけは石づきを切り落とし、
一口大に手で裂きます。
鶏ささみは一口大に切ります。

② フライパンに照り焼きソースの材料を
全て入れ、混ぜながら
中火にかけとろみが
出てきたら火から下ろします。

③ 別のフライパンを中火で熱し、
有塩バターを入れて
①を炒め、塩コショウ
②を加えてよく混ぜ
火から下ろします。

④ 耐熱容器に③を入れピザ用チーズをかけ、
グリルで焼きます。
グリルタイマー:5分
焼き上がった後刻みのりをのせます。