Si センサーガスコンロ de

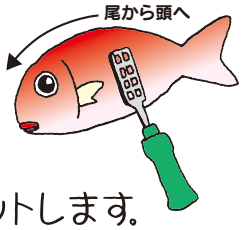
炊飯機能

炊飯機能で簡単！豪華！鯛めし！

材料〈2人分〉
- 鯛（中ぐらいのサイズ）…1尾
- 昆布……15㎝長
- 米……2合
- 木の芽……適量

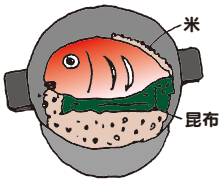
調味料
- 酒……大さじ1
- 醤油……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/2
- 砂糖……少々

① 米は洗って炊飯鍋に入れ、昆布が浸かる程度に水を入れ1時間ほど置いておきます。
鯛は鱗とワタとエラをとり、キッチンバサミでヒレと尾びれをカットします。

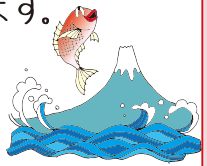


② 左面（頭を左方向に向けた面）に斜めに2本の切り込みを入れ、グリルで軽く焦げ目がつく程度に焼きます。

③ 炊飯鍋に調味料を全て入れ、通常の水加減にし昆布の上に左面を上にして鯛をのせ、自動炊飯で炊きます。



④ 炊き上がったら鯛を取り出して、身をほぐして混ぜ込みます。
木の芽を手のひらでパンッとたたいて香りをだして、たっぷり散らしていただきます。



グリル容器

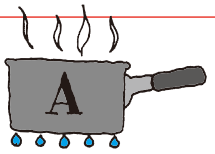
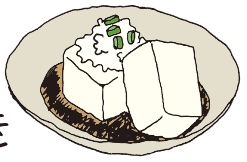
- ノンフライ調理で簡単＆ヘルシー！
- 外はサクッ、中はふわっとした食感が絶品です

揚げない揚げ出し豆腐

材料〈2人分〉
- 木綿豆腐……300g
- 片栗粉……適量
- A
  - だし……大さじ1
  - みりん……大さじ2
  - 醤油……大さじ2

① 水切りした豆腐を6等分に切り、片栗粉をまぶしてグリル容器に並べ焼く。
上下弱火：9分

② 鍋にAをいれ煮立たせておく。



③ ②を器に盛った①にかけ、お好みで大根おろしやねぎ（分量外）などを添える。