

Si センサーガスコンロ de



コンロ
タイマー
機能

鯛の皮をカリカリに焼くことで
香ばしさをプラス♪

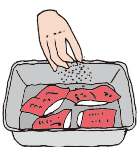
和風アクアパッツァ



材料
(4人分)

鯛(80g)・・・4切れ エビ・・・4尾 ナス・・・1本 ゴボウ・・・1/4本
ニンニク・・・1/2片 オリーブ油・・・適量 プチトマト・・・8個
大葉・・・2枚 実山椒(水煮)・・・大さじ1 薄力粉・・・適量
酒・・・100ml 醤油・・・小さじ1/2 塩・こしょう・酒・・・各少々
A 水・・・100ml 昆布・・・5cm角

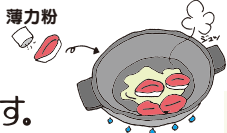
- ① 鯛は多めに塩をふります。
エビは背ワタを取り、
塩、酒でもんで水洗いをし、
水気を拭き取り塩をします。



- ② ナスは縞模様に皮をむき、
7mm厚の輪切りにし、
ゴボウは5cm長で
縦4等分に切ります。



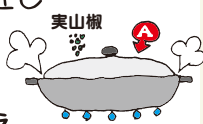
- ③ 鍋にオリーブ油、つぶしたニンニクを入れ、
弱火で香りがでたらニンニクを取り出し、
水気を拭いた①の鯛に
うすく薄力粉をつけ、
皮目をしっかりと焼きます。



- ④ 皮目に焼き色がつけば裏返し、
①のエビ、②、酒を入れて
アルコールを飛ばします。



- ⑤ ④に実山椒、Aを加えて蓋をし
蒸し焼きにします。
コンロタイマー：約10分で
残り2分でプチトマトを加え、
醤油、塩、こしょうで味を調え、
せん切りの大葉を散らします。



温度調節
機能

柔らかくて美味しい鶏つくねは、
冷めても美味しいからお弁当にもピッタリです

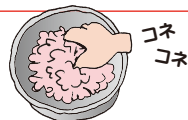
大葉たっぷり、鶏つくね



材料
(2人分)

鶏ひき肉・・・300g ねぎ・・・5cm程
大葉・・・10枚 ゴマ油・・・大さじ1
A 砂糖・・・小さじ1/2 酒・・・小さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)・・・小さじ1/2 塩・・・少々

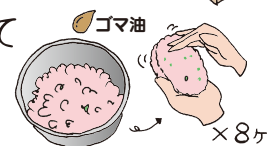
- ① ボウルに鶏ひき肉と
Aを入れてよく練る。



- ② ねぎと大葉はみじん切りにして
①に合わせて更によく練る。



- ③ 最後にゴマ油を加えて
よく混ぜ、8等分して
小判型にする。



- ④ フライパンを170度に設定して点火し、
設定温度になったら
③を並べて両面焼き色が
付くように焼く。

