

Si センサーガスコンロ de



炊飯機能・
グリルタイマー
機能

コンニャクでヘルシーに!! コンニャク寿司



材料 (4人分)

米…1合 水…200ml コンニャク…2枚 干し椎茸(戻す)…2枚 ニンジン…20g 茹でタケノコ…20g 甘酢ショウガ…適宜	
合わせ酢	
砂糖…大さじ1 塩…小さじ1/4 米酢…大さじ1	
A 水+椎茸のもどし汁…200ml 薄口醤油…大さじ2 みりん…大さじ1	B 砂糖…小さじ1 酒…小さじ2 薄口醤油…小さじ1

- ① 米は洗ってザルに上げ、炊飯鍋に入れ、分量の水を加えて**30分以上**つけ、**自動炊飯**で炊きます。合わせ酢はよく混ぜて溶かします。



- ② コンニャクは1枚を半分に切って斜め半分の三角形に切り、厚みを半分に切り、**16個**にし、斜辺の部分から深めに切り込みを入れ、熱湯で**5分**位茹でてザルにあけます。コンニャクを鍋に戻し、**A**を加え、落とし蓋をして汁気がなくなるまで弱火で煮含めます。



- ③ 干し椎茸は薄切り、茹でタケノコ、ニンジンは**2cm**位のせん切りにし、**B**をからめてアルミホイルで包み、グリルで焼きます。



グリルタイマー(上下強火): 約8分

- ④ 米が炊き上がったら合わせ酢をまわしかけ、切るように混ぜて寿司飯を作り、汁気を切った③を混ぜて**16等分**ににぎり、②の中に詰めて器に盛り、甘酢ショウガを添えます。



グリル
タイマー
機能

カラフルで可愛いので お弁当にもぴったり! 椎茸のマヨネーズ焼き



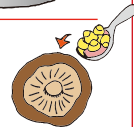
材料 (4人分)

椎茸…12枚 ベーコン(ブロック)…50g パセリ(ドライ)…適量	A トウモロコシ(缶)…60g マヨネーズ…大さじ2 塩、こしょう…各少々
---	---

- ① 小切りにしたベーコンをボウルに入れ、**A**を混ぜ合わせます。



- ② 軸を取った椎茸のかさの裏に①をのせます。



- ③ シワを寄せたアルミホイルを敷いたグリルの焼き網に②を並べ、焼きます。



グリルタイマー(上下強火): 約5分

- ④ 器に盛りパセリをふります。

