

Si センサーガスコンロ de



グリル容器

ビールで煮るとお肉が柔らかくなります

鶏とゴボウの黒ビール煮



材料

(容器1台分)

鶏もも肉………2枚
ゴボウ………100g
黒ビール………100g

A

ハチミツ………大さじ1
塩………小さじ1/2
ニンニク(すりおろし)………1片分
黒コショウ(粗挽き)………少々

- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り、
1枚を4等分に切って
Aをもみ込みます。



- ② ゴボウは4~5cm長さの細めの
乱切りにして水にさらし、
水気を切ります。

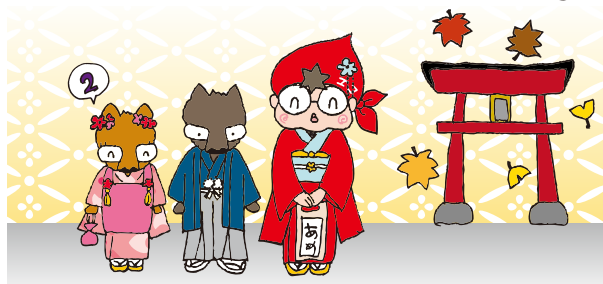


- ③ グリル容器にゴボウ、
鶏もも肉の順に入れ、
黒ビールを注ぎ、
蓋をして加熱します。

加熱: 20分
余熱: 20分



- ④ 余熱が終了したら、全体を混ぜ
器に盛り付けます。



炊飯機能

栗の黄色と豆の黒が際立つおこわです♪

黒豆と栗のおこわ



材料

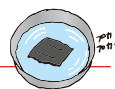
(3台分)

米………1合 黒豆(甘煮)………150g
もち米………2合 栗(甘露煮)………100g
水………480ml 塩………小さじ1
昆布………5cm角1枚 酒………大さじ1・1/2

- ① 米ともち米を合わせて洗い、
ザルに上げて
30分程おきます。



- ② 分量の水に昆布を浸してしばらくおき、
昆布水を作ります。



- ③ 黒豆と栗は
サッと水洗いします。



- ④ 炊飯鍋に①と昆布を取り出した②、塩、
酒を加え、③をのせて蓋をし、
自動炊飯で炊きます。

