



佐渡ガス 初夏の料理教室

4人分

★☆☆たけのこごはん☆☆★

[材料]

- ・米 …2合
- ・たけのこ …小1個
- ・人参 …適量
- ・油揚げ …1枚
- ・醤油 …大3
- ・みりん …大3
- ・だし …大1

[作り方]

1. 米をとぎ、同量の水を入れる。
2. たけのこ、人参、油揚げを千切りにし、1に入れ、調味料(醤油、みりん、だし)を入れる。
3. 1時間置いてから炊飯する。



★☆☆グリル de からあげ☆☆★

[材料]

- ・鶏もも肉 …200g
 - ・醤油 …大2
 - ・みりん …大1
 - ・油 …適量
 - ・片栗粉 …適量
 - ・玉ねぎの酢漬け …1/2個分
- ※玉ねぎを千切りにして
酢に漬けておく
- ・ブロッコリーの芽 …適量

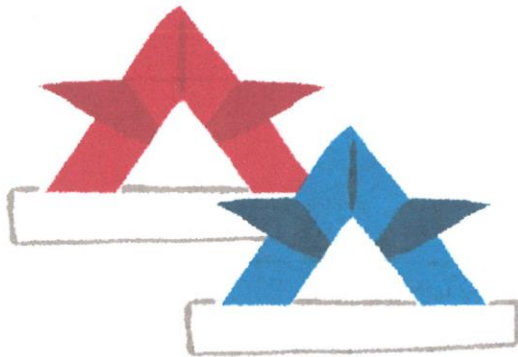
[作り方]

1. 鶏もも肉を一口大に切る。醤油、みりん
で味をつけ、味を染み込ませるために30
分置く。
2. アルミホイルに油を塗る。
3. 1に片栗粉をまぶし、アルミホイルに並べ
てグリルに入れる。
4. 3に油を少しかけ、グリルで強火5分焼く。
5. 唐揚げを取り出し、ボウルに入れ、玉ねぎ
の酢漬けとブロッコリーの芽と和える。

☆☆かぶとのチーズ揚げ☆☆

[材料]

- ・春巻きの皮 ……4枚
- ・とろけるチーズ ……40g
- ・ハム ……2枚
- ・油



[作り方]

1. 春巻きの皮を折り紙のようにしてかぶとを折る。
2. とろけるチーズと5mm角に切ったハムを混ぜる。
3. 1に2を入れ、口を水でしっかり閉じる。
4. 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
※中の具は肉やチョコなどお好みでOK!

☆☆チョコブラウニー☆☆

[材料]

- ・チョコ ……100g
- ・ホットケーキミックス ……100g
- ・牛乳 ……100cc
- ・卵 ……1個
- ・バター ……10g
- ・くるみ ……50g
- ・油

[作り方]

1. ボウルにチョコと牛乳とバターを入れ、湯せんにかけて溶かす。
2. 1に溶き卵を入れ、しっかり混ぜる。
3. ホットケーキミックスを入れ、さっくり混ぜ、くるみも入れる。
4. アルミホイルを2枚重ねにして、15cm×20cmくらいの箱を作り、内側に油を塗る。
5. グリルに箱を入れ、3の生地を流す。
6. 上下弱火で3分焼き、アルミホイルを上にかぶせて、再度弱火で5分焼く。

