2018
7月

● 知的な鍋で賢い料理

iCook

レシピサイト　お知らせ登録

1.コーンのガーリックライス／中ソース
2.煮込みバーグ／グリルパン
3.スパイシーポテトフライ／中フライパン
4.ハニーアーモンドケーキ／中フライパン

2018/7/30　グリュック

コーンのガーリックライス

●材料
米…2合　パセリ…１つまみ（なくても良い）
A)水…米と同量の水　コーン…80g　にんにく…小２　バター…20g　塩…２つまみ
ブラックペッパー…２つまみ

●作り方
①全てを中ソースパンに入れてIR炊飯普通で炊く。

煮込みバーグ

●材料
A）牛肉薄切り…200g（5cm位に切る）　豚肉薄切り…200g（5cm位に切る）
玉ねぎ…中1/2　食パン…1/2枚　卵…１ケ　塩…小1/2　こしょう…少々
B）しめじ…１パック　パスタソース…１瓶　水…万２　白だし…大２

●作り方
①FPメタルで、Aを順番に左から順に入れてパルスで混ぜる。
②グリルパンをIR７で加熱→取り出した１をひとまとめにしてグリルパンに入れ蓋をして３分ほど焼く→Bを入れて蓋→Bが沸騰してきたらIR４にして約10分煮込む。

スパイシーポテトフライ

●材料
じゃがいも…400g　塩…小1/2　七味唐辛子…適量　シナモンパウダー…小1/2
エサンテオイル…適量

①じゃがいもはよく洗い、水気をしっかり拭いてから、皮つきのまま食べやすい大きさのくし形に切る。
②中フライパンにエサンテオイルを1cm程入れ、IR6で加熱→1を入れて揚げる。
③全体に揚がったら取り出し、IR7にしてじゃがいもを戻す。全体がきつね色になったら取り出し、ペーパータオルで油をきる。
④３をボウルに入れ、熱いうちに塩、七味唐辛子、シナモンをふってよく混ぜてから器に盛る。

【ワンポイントアドバイス】
じゃがいもは1度取り出し、空気に触れさせることで水分が抜け、表面がカラッとします。じゃがいもが熱いうちに塩とスパイスで和えると、味がよくなじみます。
スパイスは、カレー粉、ガラムマサラ、チリパウダーもおすすめです。

ハニーアーモンドケーキ

●材料
A）卵…３ケ　砂糖…万１
B）薄力粉…万２　エサンテオイル…大１
アーモンドスライス…35g　はちみつ…適量

①FP（ウィスク）でAをしっかり泡立てる（10分程）→ボウルに取り出す。
②中フライパンにクッキングシートを敷き、アーモンドスライスを敷きつめIR170°Cスタートで余熱。
③Bを１へ入れて混ぜ合わせる→中フライパンに流し入れてタイマーを15分セット。
④出来上がったら、フタを開け中央の表面が焼けていたらできあがり。粗熱を取り器に返し、熱いうちにアーモンド全体にはみちつをまわしかける。