

2019
8月

iCook アイクック

レシピサイト

お知らせ登録



- 1.ジェラートパン／中フライパン
- 2.ミネストローネ／大ソースパン
- 3.スパニッシュオムレツ／中フライパン
- 4.バナナ春巻き／中フライパン

2019/8/18

ジェラートパン

●材料

強力粉…250g 砂糖…30g 塩…小さじ1 ドライイースト… 小さじ1
エサンテ… 35cc ぬるま湯 50°C …200~250cc

●準備

250ccの水を小ソースパンに入れてIR50°Cでぬるま湯を作つておく。

必要な具材の用意（ナツツを碎いたり、プロセスチーズをさいの目にカットなど）

●作り方

①FPドウブレードをセットして、塩→粉→砂糖→ドライイースト→エサンテの順に入れてON→回しながら注ぎ口からぬるま湯を入れてジェラート状になるまでこねる。（今回は250cc使いました）

※チーズやレーズンなど具材を混ぜ込みたい時は、この工程の最後の方で具材を入れてかく混ぜるといいです。

②中フライパンにクッキングシートを敷き①を流し入れ IR保温50°Cで20分発酵。膨らみが足りない時は10~15分放置。

③IRプレート170°Cで15分焼く。（この時にクッキングシートを上に載せておくと蓋にくっつかない）

④ひっくり返してIR170°Cで5分裏面を焼いて出来上がり♪

ミネストローネ

●材料

ジャガイモ…2個 人参…1本 玉ねぎ…1/2個 パスタ麺…20本
ベーコン…200g パスタソース…1瓶 水…1L位

●作り方

①シチューパンに全ての材料を入れてIR8でスタート→カタカタで5か6で15分程。
※ジャガイモ、人参、玉ねぎはFPでみじん切りもしくはブロック状に切つておく。
パスタ麺は食べやすい長さに折つて入れる。

スパニッシュオムレツ

●材料

じゃがいも…2ケ（千切）たまねぎ…1/4個（みじん切）にんにく…1か（みじん切）
ベーコン…4枚

A) 溶き卵…4個分 粉チーズ…大さじ3 塩、こしょう…各少々

●作り方

①ボウルでAを混ぜる→じゃがいも、たまねぎ、にんにく、ベーコンを入れて混ぜる。

②中フライパンにクッキングシートを敷き、①を流し入れる。

③フタをしてIR7スタート→蒸気が出たらIR2で20分。焼き上がつたらフタを取つて粗熱をとる。※じゃがいもが柔らかくなり、卵液が固まればOKです。

バナナ春巻き

●材料

バナナ…2本（4人分） 砂糖…適量 シナモンパウダー…適量

●作り方

①バナナを縦に半分に切り、横にして半分に切る。

②春巻きの皮で包む。（最後に皮に水をつけてとめる）

③フライパンにエサンテを5mm程入れて、IR170°Cで揚げる。