11月は七五三メニューで

（一社）大分県LPガス協会 プレゼンツ ［青い炎の底力］シリーズ

冷蔵庫の中も整理できまーすレシピ

炊飯機能 おてがる!! 炊飯機能 お手軽お赤飯

材料〈3合分〉
- もち米……1合
- うるち米……2合
- 小豆水煮……3合分
- ごま塩……適量

1. もち米とうるち米をいっしょにして研ぐ。

2. 炊飯鍋に洗った米、小豆水煮の中身全て（小豆とその汁）と目盛3合までの水を入れ30分ほどつけておく。ガスを点火し炊飯スイッチを押す。

3. 火が消え、蒸らしになったら一度中身を混ぜ、また蓋をして炊飯キーが切れるのを待つ。

4. 炊飯キーが切れたら冷まし、お好みでごま塩をふりかける。

温度調節機能 おせちもいいけど… 残り野菜のかき揚げ

材料
- 天ぷら粉（市販）
- 水
- にんにく（すりおろし）
- 揚げ油
- ちくわ
- 残り野菜いろいろ

1. 野菜・ちくわをだいたい同じ大きさに切る。袋に入れてシャカシャカ混ぜる。

2. 天ぷら粉に水・すりおろしにんにくを混ぜ、切った野菜・ちくわを入れ混ぜる。

3. 天ぷら鍋に油を入れ、180℃に設定して揚げる。

わんぱい・んとアドバイス
- 油の温度を190℃に設定して"こんがり"と揚げても美味しいです。
- 天ぷら粉に"すりおろしにんにく"を入れて味が付いているので、「つゆ」がなくても美味しくいただけます。

湯沸し・コンロタイマー機能 らく らく 楽・楽・茶碗蒸し

材料
- うどんつゆ1袋…280cc
- 卵…2個
- しめじ…適量
- 栗の甘露煮……適量
- かまぼこ……適量

1. ボウルに卵を割りいれ、箸で切るように混ぜ、さらにうどんつゆを入れ、かき混ぜる。

2. 器に栗の甘露煮・かまぼこ・しめじを入れ1の汁を濾し入れ、アルミホイルで器の下まで覆い、くるむ。（器の蓋でも可）

3. 器に2を入れ、水を入れ、火を点火する。
※水の量は茶碗蒸しの具と同じくらいの高さです。

4. 湯沸し機能『5分保温』にセットし、終了したらさらに弱火4分にタイマーをセットする。タイマーが切れたら出来上がり!!

知ってた? 茶碗蒸しいろいろ
「うどん」を入れたら…小田巻蒸し
「豆腐」を入れ
「葛あん」をかけたら…空也蒸し

LIFE POWER
子ども達の未来に炎の文化を伝えよう
LPガス販売店 エコずきんちゃん 検索
〈PR〉

一般社団法人 大分県LPガス協会
〒870-0901 大分市西新地1-9-5
TEL.097-558-5483