

あべこ  
エコずきんちゃんの

Siセンサーガスコンロ de  
ゲリル絵本

フッキング

いなり寿司  
と  
リングドーナツ



下準備

油揚げはたっぷりの熱湯に入れてさっとゆで、ザルに上げて水に取り、もみ洗いで水気を絞る。1辺を切り落とし、袋状に広げる。切り落とした油揚げは味噌汁などにいれてね!

2.

米は洗ってザルに上げる。炊飯鍋に入れ、汚れを拭き取った昆布をのせて酒を加え、目盛まで水を入れ自動炊飯で炊く。

4.

3の8分目ぐらいになるように2のご飯を詰め、いろいろな具で飾る。

いなり寿司 (4人分)

油揚げ(いなり用:正方形)...	20~24枚
寿司飯	・米...3合 ・昆布(10cm角).....1枚 ・酒...大さじ2 ・寿司酢.....100ml
煮汁調味料	・だし汁...300ml ・酒...大さじ4 ・みりん...大さじ1 ・砂糖...大さじ4 ・醤油...大さじ3
具 材	・錦糸卵.....適量 ・鶏そぼろ.....適量 ・きぬさや.....適量 ・桜でんぶ.....適量

リングドーナツ

ホットケーキミックス...	150g
絹ごし豆腐...	200g
白玉粉...	80g
揚げ油...	適量
仕上げ用砂糖...	適量

1.

鍋に煮汁調味料の材料を入れてひと煮立ちさせ、油揚げを加えて弱めの中火にかける。キッチンペーパーで落とし蓋をし、途中で返しながらか約10分煮る。煮汁ごと油揚げを1枚ずつ広げてバット等に入れ冷ます。

3.

ご飯をボウルにあげ、寿司酢を加えてきるように混ぜ、冷まし、20~24分に分ける。軽く汁気を切った油揚げのふちを内側に折り込み、袋状に形を整える。

4.



好きな具材をのせちゃって!



うわ〜きれい!!

できあがりー!!

いなり寿司



2.



せんせい

ふちを折って形を整えてね!

1.

白玉粉に絹ごし豆腐を加えてダマが残らないように、よく混ぜる。

3.

オープンペーパーの上に小さくちぎって丸めた生地をくっつけてドーナツのような形にする。

4.

オープンペーパーごと160度の油で揚げる。揚がったらすぐに砂糖をまぶす。

リングドーナツ



どんどん丸めて

くっつける個数は何個でもOK!



揚げ油の温度を160度



できあがりー!!

おかしー!!



よく混ぜてね



1にホットケーキミックスを加えて混ぜ、手でかるくこねて、まとめる。

ホットケーキミックス、入りませー

今回は、きな粉砂糖と溶かしたチョコをかけてみたよ!



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

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

Siセンサーガスコンロ de

温度調節機能  
・竹串の代わりにアスパラを使用したつくねです。  
・ご飯にも!お酒にも!  
アスパラ丸ごとつくね



材料 (2人分)

アスパラガス...	2本	薄力粉...	小さじ1	鶏ひき肉...	300g
長ねぎ...	10cm	サラダ油...	小さじ1	小ねぎ...	適量
卵黄...	1個分	片栗粉...	大さじ1	醤油...	大さじ2
		生姜(すりおろし)...	小さじ1/2	みりん...	大さじ2
		塩こしょう...	小さじ1/4	砂糖...	大さじ1

① アスパラは根元を切り落とし、下1/3の皮を削ぎます。長ねぎはみじん切りにします。

② ボウルに鶏ひき肉、長ねぎみじん切り、Aを入れて粘りが出るまでしっかり捏ねます。

③ ①のアスパラに薄力粉をまぶし、根本2cmを残し、②を全体に付けます。

④ 170度に温度設定したフライパンにサラダ油をひき、③を焼きます。焼き目が付いたら蓋をし、160度に温度設定を下げて火が通るまで蒸し焼きし、取り出します。

⑤ ④のフライパンの余分な油を軽く拭き取り、タレの材料を入れ中火で加熱し、ひと煮立ちしたら火から下ろします。器に④を盛り付け、タレと小ねぎをトッピングし、卵黄を添えて完成です。

グリル・温度調節機能  
お手軽なのに深いうま味と香ばしさで  
ご飯がすすみます  
ねぎみそつくね



材料 (2人分)

鶏ひき肉...	150g	青ねぎ...	2本	卵(小)...	1/2個
みそ...	大さじ1と1/2	みりん...	大さじ1/2	砂糖...	小さじ1/2

① 鶏ひき肉に溶き卵を加えて、しっかり練る。

② ①を4等分し、ソーセージのように形をつくり、160度に設定したフライパンで蓋をして蒸し焼きにする。

③ 小鍋にAを入れて弱火で練り、小口切りにした青ねぎを混ぜて、ねぎみそをつくる。

④ ②に③を塗り、グリルでみそに焦げ目がつくくらい焼いて(2~3分)取り出し、好みで竹串を刺す。

