

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

絶品☆甘辛チキンバー  
と  
ハート♡カニカマ卵焼き

絶品☆甘辛チキンバー (4人分)

・手羽中……20本 ・しょうが……1かけ分 ・ネギの青い部分……1本分 ・しょうゆ……大さじ6  
・砂糖……大さじ3 ・みりん……大さじ4 ・ごま(白)……適量 ・片栗粉……大さじ6程

ハート♡カニカマ卵焼き

・卵……3個 ・カニカマ……4本 ・串……4本 ・砂糖……少々 ・塩……少々 ・ねぎ(みじん切り)……少し

1. 鍋に手羽中、しょうがスライス、ネギの青い部分を入れ、10分ほど茹でる。冷めたら鍋から出して水分を拭いておく。



3. フライパンにしょうゆ、砂糖、みりんを入れて沸騰させる。



4. 揚がった手羽中を3のフライパンに入れてさっと混ぜる。ごまをふったら出来上がり!



2. 1の手羽中に片栗粉をまぶし、油で揚げる。設定温度:180度



1. カニカマでハートを作って串を刺す。



3. フライパンに油を塗って160度に設定し、カニカマを焼く。



4. 3のハートの中に2を入れて焼く。裏返して焼く。溢れた卵は切り、串を取る。



2. ボウルに卵を溶きほぐして、みじん切りねぎ、砂糖、塩を入れて混ぜる。



絶品☆甘辛チキンバー

ハート♡カニカマ卵焼き



Siセンサーガスコンロ de

グリル機能

一口で食べられるアンティパスト  
(イタリア語の前菜)

オイルサーディンの  
クロスティーニ



材料 オイルサーディン(缶詰)……12尾 オリーブオイル……適量  
醤油……小さじ1 バゲット(7mm厚に切った物)……12枚  
(4人分) レモン(輪切り)……2枚 イタリアンパセリ……適宜

① バゲットは片面のみオリーブオイルを塗ってグリルプレートに並べ、きつね色になるまで焼く。  
(タイマー:3~4分)

② レモンは1枚を6つに切る。イタリアンパセリは粗みじん切りにする。

③ ①にオイルサーディンをのせ、醤油を2滴ほどかけ、レモン、イタリアンパセリをあしらう。

クロスティーニ

パンにはオリーブオイルを塗り、香り付けをする。

ブルスケッタ

パンには必ずニンニクをこすり、香り付けをする。

タイマー機能

なんとさわやかでおしゃれな一皿、

レモンパスタ



材料 レモン……1と1/2個 バター……大さじ2  
(1人分) 薄口醤油……小さじ2 オリーブオイル……大さじ2  
ピンクペッパー……大さじ1 パスタ(コンキリエッタなど)……240g

① レモンはよく洗って、皮を1個はすりおろし、1/2個はせん切りにする。果汁を大さじ2絞っておく。

② パスタは塩大さじ2(分量外)を加えた湯で表示通りのタイマーをかけて茹で、ザルに上げて水をあまりきらずに鍋に入れ、オリーブオイル、バター、薄口醤油、レモン汁、すりおろしたレモンの皮を加えて混ぜる。

③ 皿に盛り付けてせん切りにしたレモンの皮とピンクペッパーを散らす。



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