Si SENSOR GAS COOKER de

Siセンサーガスコンロ de Let'sクッキング!

グリル絵本

part.07

LET'S COOKING! GRILL PICTURE BOOK part.07

Contents

目次 contents

1・2 目次 contents
3 鶏手羽元のマスタード焼き
4 サラダ仕立てのカップクレープ
5 新玉ねぎステーキ
6 桜えびと新玉ねぎのかき揚げ
7 ジンジャーラスク
8 そら豆とチーズのパリパリ煎餅
9 万能！ニンニクチーズパン粉
10 ノンフライ とんかつ
11 若あゆ
12 たこ焼き？い～え！たこ飯
13 ニンジンの蒸しケーキ
14 豚の角煮
15 香りごはん
16 お気軽＊えびシュウマイ

Contents

17 手作りハーブソーセージ

18 ミルフィーユオムライス

19 お餅の揚げ出し風

20 豆腐と長ねぎのあんかけ煮込み

21 パンみみフレンチトースト

22 ガトーショコラ

23 餃子の皮の小さなガレット！

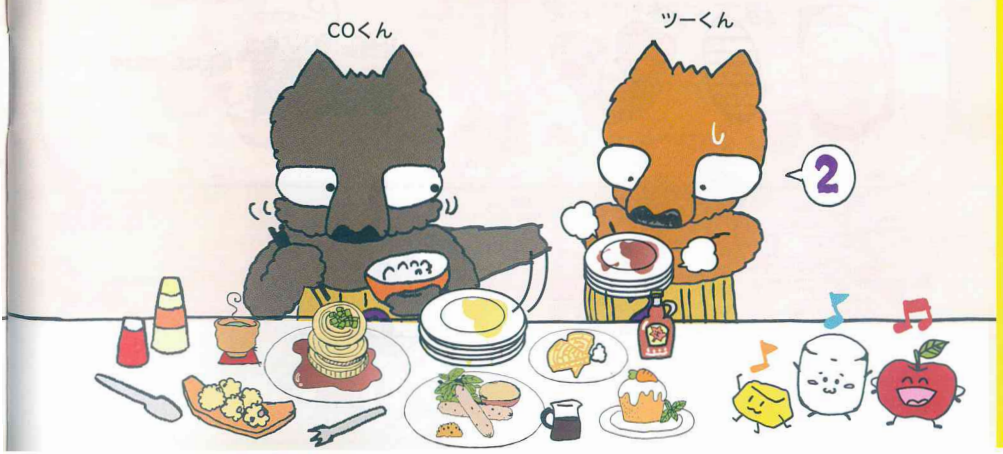
24 春待ちローズ巻き

25・26 ガス屋さんのお母ちゃん食堂
今夜は炊いたらミートで決まり!!

27・28 ガス屋さんのお母ちゃん食堂
家族そろってイカす晩ご飯

29 標準軽量スプーン・計量カップによる重量表

30 おまけレシピ
フライパンを使わずに出来る焼きそば



ダッチオーブン機能

簡単なソースなのにインパクトある味!

鶏手羽元のマスタード焼き

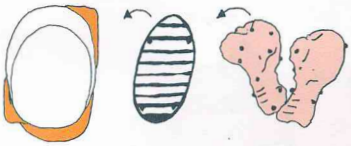
材料
〈2人分〉

鶏手羽元…6羽
玉ねぎ…1/2個
ニンニク…1片
白ワイン…60ml
ローズマリー…1枝

A
粒マスタード…小さじ2
サラダ油…小さじ1
塩・コショウ…各少々

①.
鶏手羽元に混ぜ合わせたAをまぶす。玉ねぎはくし形に切り、ニンニクはつぶしておく

②.
ダッチオーブンに内網をセットし、鶏手羽元を並べる。



③.
② に玉ねぎ、ニンニクを入れて、ローズマリー・白ワインを加え、ダッチオーブンに蓋をしてグリルに入れる。

④.
ダッチオーブン機能を選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で20分余熱する。

グリル
温度調節
機能

ちょっとおしゃれな一品♡
サラダ仕立てのカップクレープ

材料 4個分

具材
- 卵…2個　アボカド…1個
- マヨネーズ…大さじ2〜3
- 塩・コショウ…少々
- ウインナー…4本
- グリーンリーフ…2枚

クレープ生地
- 小麦粉(中力粉)…100g
- 卵…1個　水…200cc
- 砂糖…大さじ1

紙コップ…4個

①.
卵をキッチンペーパーでくるみ水でぬらし、その上にアルミホイルでくるみグリルに入れ12分のタイマーで焼く。
タイマー残り5分になったらウインナーを入れて焼く。

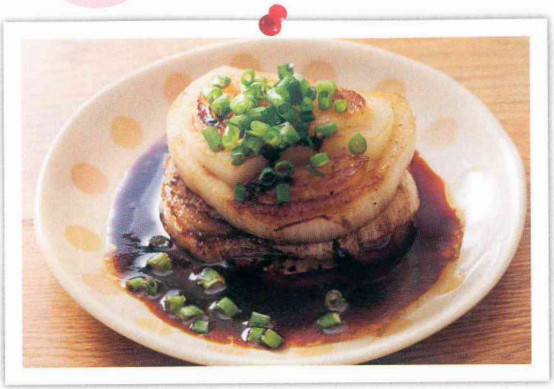
②.
つぶしたゆで卵に1㎝角に切ったアボカドとマヨネーズを加えて塩・コショウで味を調える。

③.
ボウルに小麦粉、卵、砂糖、水を加え、だまにならないよう混ぜる。
フライパンをコンロにのせて160度にセットし薄く油をひき、クレープの生地を入れ、薄く伸ばし1分ぐらいして表面が乾いてきたら裏返し、30秒〜1分焼く

④.
焼いたクレープ生地の中央にグリーンリーフを置き、サラダとウインナーを乗せて巾着のように包みそのまま紙コップに落とし込む。

温度調節機能

美味しすぎるニンニクバター醤油味 新玉ねぎステーキ

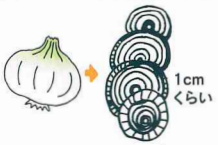


材料
〈2人分〉

新玉ねぎ…1〜2個
バター…大さじ2
万能ねぎ…お好みで

A
ニンニク…1片
醤油…大さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1　水…大さじ1
砂糖…ひとつまみ

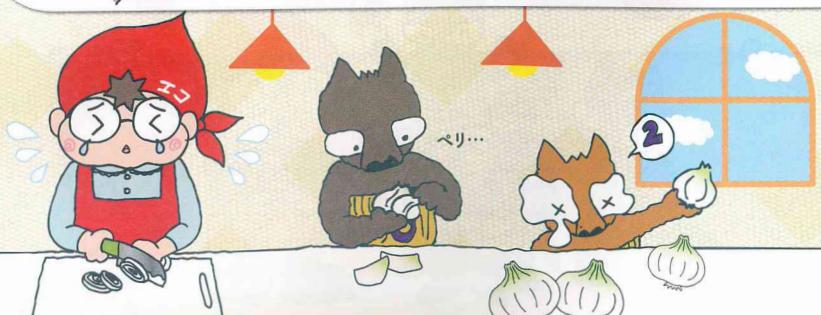
①.
新玉ねぎは厚さ1㎝位の輪切りにします。ニンニクはみじん切りにして、Aと合わせておきます。



②.
フライパンをコンロにのせて170度に設定しバターを熱して新玉ねぎを炒めます。
*新玉ねぎは触らないでフライパンを揺するように炒めると崩れにくいです。

③.
焼き色がついたら返します。両面に同じ焼き色がついたら合わせたAを加えます。

④.
そのまま煮詰めて新玉ねぎ全体にAを絡めます。
お皿に盛り付けてお好みで万能ねぎをどーぞ!



温度調節機能

低めの温度でじんわりと揚げるのがポイント♪

桜えびと新玉ねぎのかき揚げ

材料

4〜5人分

- 桜えび…20g
- 水…80ml
- 酒…大さじ2
- 青のり…大さじ1
- 新玉ねぎ…1個
- 天ぷら粉…1/2カップ
- 冷水…100ml
- 揚げ油…適量
- クッキングシート…(8cm×8cm)×10枚
- 塩・レモン…適量

①.
水と酒を合わせ、桜えびをつける。新玉ねぎは1cm幅に切る。

②.
ボウルに水気を切った①の桜えびと新玉ねぎを入れ、天ぷら粉・青のりを混ぜ合わせ、冷水を少しずつ加える。

③.
クッキングシートに②をのせる。

④.
鍋に揚げ油を入れ、コンロを**160度に設定**し③を静かに入れ、上下を返してシートをはずし、**3分ほど揚げる。**
お好みで塩、レモンを添える。

グリル機能

1本のバゲットからたっぷりできあがるお手軽スイーツ

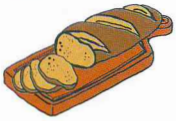
ジンジャーラスク

材料
〈20切れ分〉

フランスパン･･･1/2本
バター･･･20g
砂糖･･･20g
はちみつ･･･50g
ショウガ･･･1/2片分

①.

フランスパンは**5～7**㎜の厚さに切り、両面焼きグリルに入れて点火し上下強火で**1分**焼いて粗熱をとる。



②.

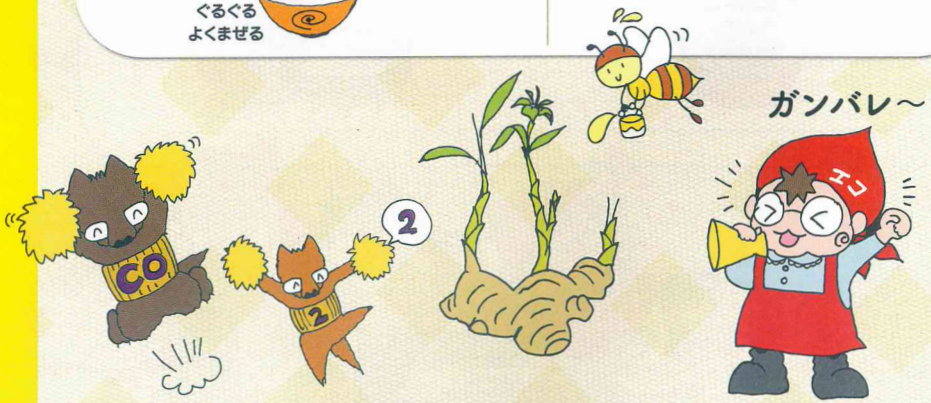
常温に戻したバター、砂糖、はちみつ、おろしショウガをよく混ぜ合わせ、①に塗る。

③.

両面焼きグリルに入れて再び点火し、上下弱火で**1分**焼く。

あとは焼くだけ♥

※グリルでパンを焼く場合は、
グリル網の上に専用のグリルパンもしくは
アルミホイルを敷いてください。



温度
調節機能
コンロ
タイマー機能

おつまみに♪

そら豆とチーズのパリパリ煎餅

材料
〈2人分〉
そら豆･･･40g
ピザ用チーズ…30g
粗挽きコショウ･･･適量

サンゴみたい…

①.
そら豆はお尻部分の黒いところに包丁を入れ、真中あたりまで切り込みを入れ、沸騰した塩水で2~3分ゆでる。

＊ポイント＊
常に強火で!

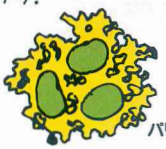
②.
ゆであがったそら豆をザルにあげてお湯を切る。

＊ポイント＊
ゆであがったそら豆は決して冷水をかけないで!うまみが飛んじゃいます。

③.
コンロにフライパンをのせ160度に設定し、チーズを薄く広げます。そこへすばやくそら豆をちらし、チーズに焦げ目がつくまで5分程焼きます。

160度

④.
お好みで粗挽きコショウをふりかけて出来上がり!



パリパリ…

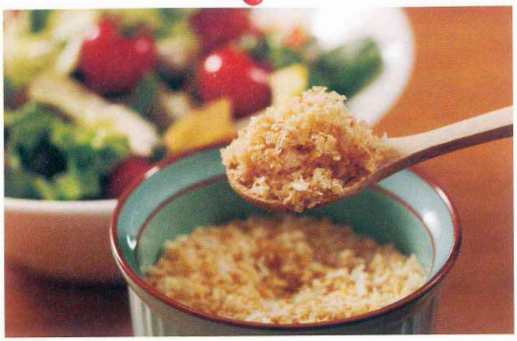
そら豆とチーズのパリパリ煎餅

温度調節機能

サクサクがクセになる。いろんなものにふりかけてね♪

サクサク

万能！ニンニクチーズパン粉



材料
〈4人分〉

パン粉…1/2カップ
オリーブ油…大さじ1
粉チーズ(パルメザン)…大さじ1
粗挽きガーリック…小さじ1

①.

フライパンにパン粉を入れ、オリーブ油を回しかけガスコンロにのせ点火し170度に設定して混ぜたり、ゆすったりしながら炒る。

②.

6割ほど茶色くなったら
火を止めて(ここからは余熱で)、粉チーズと粗挽きガーリックを加え、混ぜる。

③.

完成!! 湿気ると美味さ半減なので
1~2日中にお召し上がりください。
クルトン感覚で冷しゃぶサラダや
焼きナスにふりかけてお使いください。

焼ナスにかけて
食べれば
ナスフライ!

サラダにかけて
クルトン感覚!

＊ポイント＊

粗挽きガーリックを最初からいれると、焦げて苦くなる場合があるので、後から加えるのをおススメします。

こげるとにがくなる…

グリル機能

ヘルシーなノンフライ調理でカロリー&脂質を大幅ダウン！

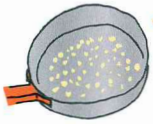
ノンフライ とんかつ

材料
〈2人分〉

豚ロース肉・・・2枚
薄力粉…適量
塩・・・80ml
卵・・・適量
コショウ・・・大さじ2
パン粉（乾燥）・・・適量

①.

フライパンをコンロにのせ170度に設定し
パン粉を炒めます。ところどころ白いところが
残る程度まで炒めます。＊170度に設定する

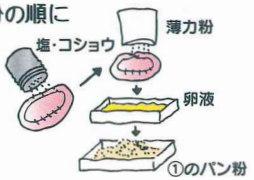


②.

豚ロース肉はしっかり筋切りをし、
包丁の背で軽く両面をたたきます。

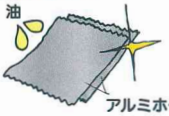
③.

塩・コショウをし、薄力粉、
卵、①のパン粉の順に
つけます。



④.

アルミホイル2枚を敷いたグリルに③を並べ
（アルミホイルに少々の油を塗っておく）
グリルに入れて 上下弱火で6~7分焼く。
＊お肉の厚さなどで焼き時間は調整してね！



温度
調節機能
炙り機能

手軽に楽しむ夏の和菓子

若あゆ

材料
〈4人分〉

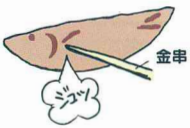
卵・・・100g
水・・・50ml
上白糖・・・100g
サラダ油・・・適量
薄力粉・・・100g
こしあん（市販）・・・120g

①.
卵を割りほぐし、上白糖を加えて白っぽくなる程度に混ぜます。

②.
①に水、ふるった薄力粉を加え約30分間休ませます。

③.
フライパンに薄く油をなじませコンロを点火し160度に設定します。
設定温度になれば10等分した②を楕円形に薄く広げて焼きます。
表面にプツプツと穴があけば裏返し、裏側は乾かす程度にサッと焼きます。

④.
焼きあがれば温かいうちに縦長になるよう2つ折りにします。冷めれば10等分した棒状のこしあんを挟みます。金串を直火で炙り、目、胸ひれ、尾の焼き目をつけます。



炊飯機能

たこ焼き？い～え！たこ飯

材料
〈2～4人分〉

茹でだこ･･･200g
紅ショウガ…大さじ1
油揚げ･･･1枚
米･･･2合
酒･･･小さじ2

調味料

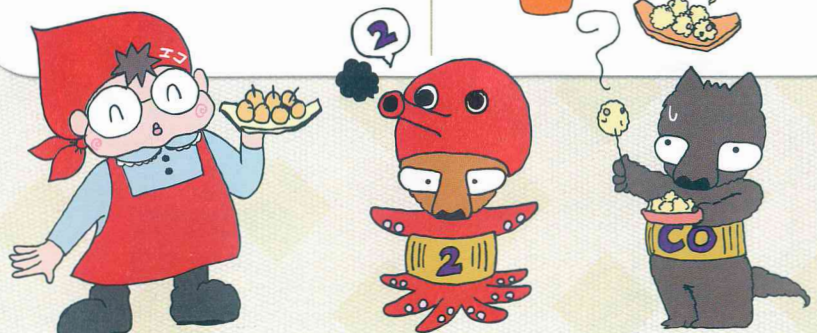
めんつゆ(2倍濃縮)･･･大さじ4
だしの素･･･小さじ1
みりん･･･小さじ1

①.
米を研いでザルに入れ、**30**分程水切りをする。茹でだこは食べやすい大きさに切って酒をまぶし、**10**分程漬けておく。

②.
油揚げはサッと湯通しして、水気を切って食べやすく切る。調味料の材料を、混ぜ合わせておく。

③.
米を炊飯鍋に移し、混ぜ合わせた調味料を加え、水を**2**合の目盛にまで注いで軽くまぜ、油揚げと茹でだこを乗せて炊飯機能で炊く。

④.
炊き上がったら紅ショウガを加えて軽く混ぜ、一口大に丸めて器に盛り、お好みでかつお節、青のり、マヨネーズをかける。



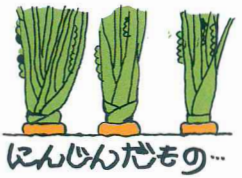
ダッチオーブン機能

～手早くできて、子どもも喜ぶ野菜のおやつ～

ニンジンの蒸しケーキ

材料
〈1台分〉

おろしニンジン…200g
オリーブ油…大さじ2
ホットケーキミックス…300g
塩…少々
牛乳…160ml

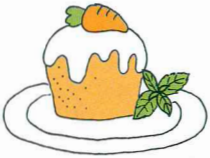


①.
ボウルにおろしニンジンとホットケーキミックスを入れてよく混ぜ合わせる。さらに牛乳、オリーブ油、塩を加えて混ぜる。

②.
ダッチオーブンにオーブンシートを敷いて①を流し込み、平らにし蓋をしてグリルに入れる。

③.
ダッチオーブンキーを選択し、点火する。
加熱：18分　余熱：12分

④.
余熱が終了したらダッチオーブンから取り出し、粗熱をとる。



コンロ
タイマー
機能

お箸で切れる柔らか角煮♥

豚の角煮

材料
〈2〜3人分〉

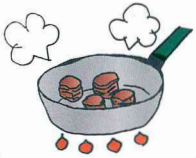
豚バラ肉(塊)…600g
砂糖…大さじ3
ショウガ…1かけ
醤油…大さじ3
ねぎ(青いところ)…1〜2本分
ねぎ(白髪用)…適量
酒…100cc
辛子…適量

＊事前準備＊

ねぎはきれいに洗い、ショウガは皮をむいて薄切り、豚バラ肉は大きく切る。
だいたい7〜8㎝ぐらい。

①.

熱したフライパンにサラダ油を少々ひいて豚バラ肉の全面をこんがり焼く。

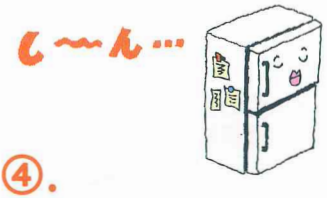


②.

鍋に移す(油は捨てる)。
酒と水4カップをそそいで火にかけ、煮立ったらアクをすくい、ショウガとねぎを加え、蓋をしてコンロタイマーを弱火で1時間半にセットし煮る。

③.

煮終わったら、ショウガとねぎを取り除き、冷まして冷蔵庫に入れて一晩おく。



④.

翌日、浮いた脂を取り除き、砂糖を加えて火にかけ、煮立ったら蓋をしてコンロタイマーを弱火で30分にセットし煮る。
さらに醤油を加えて10分ほど煮る。
白髪ねぎや辛子を添えて召し上がれ!

＊ポイント＊

取り除いた脂(ラード)。豚・ショウガ・ねぎの香りがします。
ぎょうざや炒め物に使えます。♪

炊飯機能

ミョウガの爽やかな香りと旨味たっぷりのジャコの組合せは、食欲をそそります。

香りごはん

材料
〈4人分〉
米…2合　水…400ml

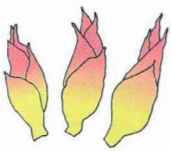
A
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/2

B
ミョウガ(千切り)…3コ分
チリメンジャコ…30g
白ゴマ(すりゴマ)…大さじ2

①.
米は洗ってザルにあげ、専用炊飯鍋に入れます。水を加えて**30**分以上つけます。

②.
Aを加えて混ぜ、コンロにのせ自動炊飯機能で炊きます。

③.
炊き上がったらBを混ぜて盛りつけます。

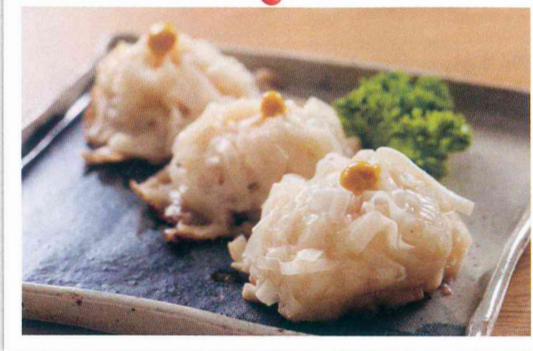


ミョウガ

温度調節機能

フライパンで一度に沢山できますよ♪

お気軽＊えびシュウマイ



材料

ムキえびなどお好みで…100g前後
はんぺん…1袋(約100～110g)
シュウマイの皮…1袋
玉ねぎ…1/2個
片栗粉(＊)…大さじ1

調味料

醤油…小さじ1
卵白…1個
片栗粉…大さじ1
ゴマ油…大さじ1
塩…小さじ1/2
酒…大さじ1
ショウガ(すりおろし)…小さじ1

①.

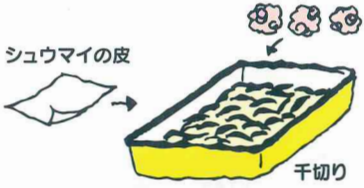
ムキえびは下処理して、片栗粉と酒(共に分量外)でもみ洗いして、水分をしっかりとっておき、粗みじん切りにする。
玉ねぎはみじん切りにして材料の片栗粉(＊)をまぶしておく

②.

ボウルに調味料とえび、玉ねぎ、はんぺんを入れ、はんぺんを手で握りつぶしながら全体になじむまでしっかり混ぜ合わせる。

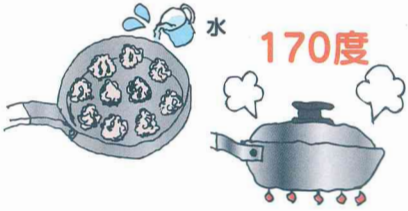
③.

半分にカットし、それを千切りにしバットなどに広げたシュウマイの皮の上に、適当な大きさに丸めた②をおき、皮が全体にまんべんなく付くよう、優しく手で押さえる。



④.

火をつけずに、薄くゴマ油をひいたフライパンにシュウマイを並べ、並べ終わったら火をつける。水を入れ蓋をしてコンロを**170**度に設定し約**10**分ほど焼く。全体がツヤっとふっくらしてきたら、火が通っています♪



グリル機能

食材の表面をサッと焼き固めておいしさを閉じ込める…「直火」
グリル庫内の熱風で包み込むようにすばやく加熱する…「対流熱」

W加熱でパリッとジュ～シ～

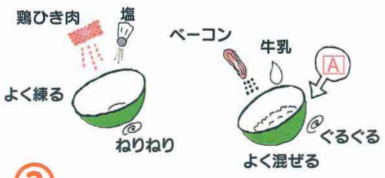
手作りハーブソーセージ

材料〈8本分〉
- 鶏ひき肉…150g
- 牛乳…大さじ2
- 塩…小さじ1/3
- バゲット(1cm厚さ)…8枚
- EVオリーブ油…適量
- ベーコン…50g
- ベビーリーフ…50g
- 粒マスタード…適量

A
- パセリ(ドライ)…少々
- セージ(ドライ)…少々
- 黒コショウ…少々

①.

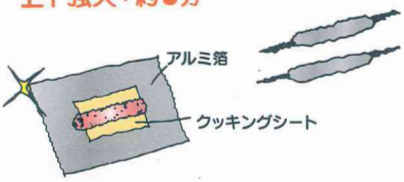
鶏ひき肉をボウルに入れ、塩を加えて練り、みじん切りにしたベーコン、牛乳、A を順に加えて混ぜます。



②.

8等分にして約10㎝の棒状にし、クッキングシート(7×10㎝)で巻きます。更にアルミ箔(15×20㎝)で包んでグリルで焼きます。

上下強火：約8分



Point

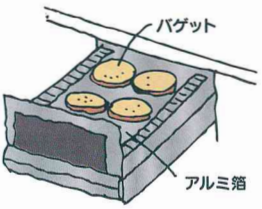
*アルミ箔からクッキングシートがはみ出ないように包みましょう

③.

バゲットはアルミ箔を敷いた網の上に並べ、グリルで焼きます。

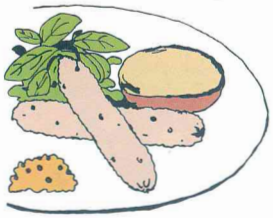
上下強火：1～2分

ベビーリーフは塩、EVオリーブ油をからめます。



④.

器に②、③を盛り、粒マスタードを添えます。



炊飯機能
温度調節機能

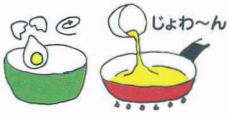
切り口華やか♥
ミルフィーユオムライス

材料
〈4人分〉

鶏ひき肉…150g
玉ねぎ…1/2個
ケチャップ…大さじ6
コンソメ…小さじ2
バター…15g
米…2合
塩・黒コショウ…適量
卵…4～5個

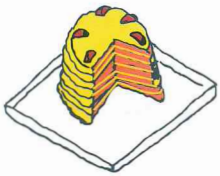
①.
米を研ぎ、炊飯鍋に入れ、コンソメ・ケチャップ・水を加えよく混ぜる。その上に鶏ひき肉・玉ねぎのみじん切りを入れ、バターをのせ、炊飯スイッチを入れる。炊き上がったら塩・黒コショウを入れ混ぜる。

②.
ボウルに卵を割入れ、よく溶きほぐします。コンロにフライパンをのせ160度に設定し、油(分量外)を入れ、薄焼きたまごを焼く。(10枚ぐらい)



③.
ボウルの底に薄焼きたまごを敷き、①のチキンライスをたまごからはみ出さない様に入れる。それを繰り返し、最後にたまごになるように重ねる。

④.
全部敷き詰めたら、ラップをして軽く全体を押さえつける。お皿にひっくり返して、ゆっくりボウルを外す。あとはお好きなデコレーションを♪



温度調節機能

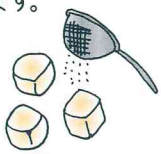
豆腐より楽に作れてボリューム満点!!

お餅の揚げ出し風

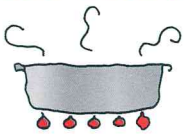
材料〈4人分〉
ダイコン(すりおろし)…150g
片栗粉…約大さじ1
ショウガ(すりおろし)…10g
揚げ油…適量
ニンジン…適量
めんつゆ(ストレート)150ml
シシトウ…8本
餅…4個

①.
シシトウは包丁の刃先で数か所に穴をあけます。ニンジンは、3~4mm厚さの輪切りにして型で抜きます。

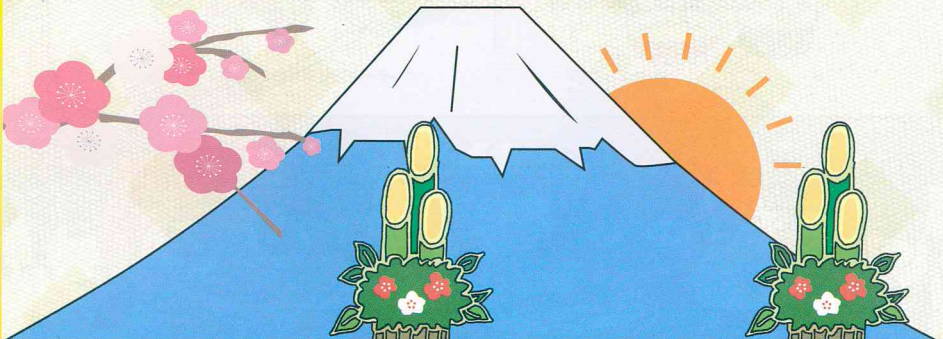
②.
餅は一口大に切り、片栗粉をまぶします。



③.
①、②を油で揚げます。
野菜 180度　餅 200度



④.
皿に③を盛りつけ、おろしたダイコンと、ショウガを添えて、温めためんつゆをかけます。



ダッチオーブン機能

コクがあるけど、さっぱり。
ごはんにかけた丼は夜食にもおすすめです！

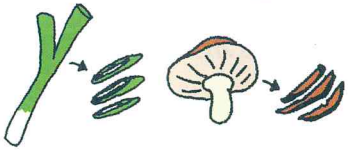
豆腐と長ねぎのあんかけ煮込み

材料〈4人分〉
木綿豆腐…1丁
片栗粉…適量
長ねぎ…2本
干し椎茸…4枚

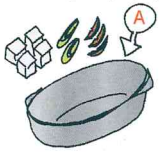
A
おろしショウガ…1片分
みりん…小さじ1
醤油…大さじ2
酒…大さじ2
砂糖…小さじ1
干し椎茸の戻し汁…300ml

①.
豆腐は水切りをして**8**等分に切り、片栗粉をまぶす。

②.
長ねぎは斜め切りにし、戻した干し椎茸は薄切りにする。



③.
ダッチオーブンに①、②と混ぜ合わせたAを入れ、蓋をしてグリルに入れる。



④.
ダッチオーブンキーを選択し、**15分**タイマーに設定して点火し、消火後、そのままグリルの中で**10分**余熱する。

温度調節機能

ぐるぐる♪ パンみみフレンチトースト

材料
〈4人分〉

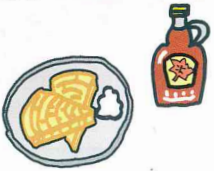
食パンのみみ…1斤分
卵…1個
牛乳…150cc
砂糖…小さじ2
バター（マーガリン可）…5g

①.
ボウルに卵、砂糖、牛乳を合わせ、食パンのみみを入れてよく混ぜる。卵液がなくなるまでつけておく。

②.
フライパンにバターを入れて溶かし、火を止めてみみを渦状に巻いていく。全部巻き終わったら、フライパンをコンロにのせ160度に設定して2分前後焼いていく。

③.
片面が焼けたら、フライパンからパンみみをスライドさせて、お皿に置く。その皿にフライパンをかぶせ、ひっくり返し、裏面も焼く。

④.
こんがり焼けたらホールケーキのように切り分けて、お好みのシロップをかけて出来上がり♪



ダッチオーブン機能

HAPPY♥VALENTINE ガトーショコラ

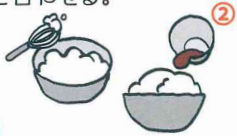
材料
〈4人分〉

無塩バター…130g
卵…3個
グラニュー糖…60g
ブラックチョコレート
(カカオ分70%以上)…140g
薄力粉…50g

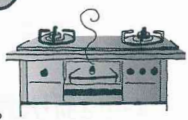
①.
ダッチオーブンにオーブンシートを敷き込んでおく。チョコレートは細かく刻み、ボウルにバターと共に入れ、湯煎にかけて溶かす。

②.
卵黄に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜて①を加える。さらにふるった薄力粉を加える。

③.
卵白に砂糖を**2**回に分けて加え、**6~7分立て**にしてメレンゲを作り、②と合わせる。



④.
ダッチオーブンに生地を流し込み、蓋をしグリルに入れる。
加熱**13**分：余熱**13**分
(ガトーの中心が柔らかい状態に仕上げる)



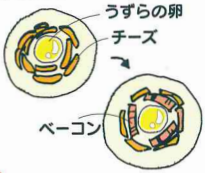
⑤.
グリルからダッチオーブンを取り出し、蓋をはずして完全に冷ました後、静かに取り出し、サーブする。

温度調節機能

★サックサク★ 餃子の皮の小さなガレット！

材料
〈4人分〉
餃子の皮…4枚
うずらの卵…4個
オリーブ油…適量
ピザ用ミックスチーズ…適量
ベーコン…1枚

①.
餃子の皮に少量のチーズで囲いを作りうずらの卵を囲いの中に割り入れたら、ベーコンを散らす。



②.
四辺を折り、角を指でしっかりと押さえる。(＊卵白がノリの役目になってくれます)

③.
フライパンをコンロにのせオリーブ油を入れ、160度に設定して火を点火し卵が半熟になるまでこんがり焼いたら出来上がり！

[お・ま・け]
両面を焼くとガレット風の見た目ではなくなるけどチーズもカリカリになりますよ～♪

炊飯機能
温度調節
機能

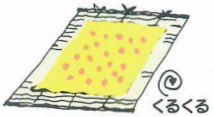
かわいい
春待ちローズ巻き

材料
〈1本分〉
酢飯(のり巻き1本分)…約250g
ほうれん草…約1束
のり…1枚と半分
ハムのみじん切り…20g
卵…2個

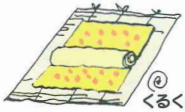
＊バラの花になる薄焼き卵を作ります。(四角いフライパンが良いです)

1. 卵に塩少々を入れよく混ぜフライパンをコンロにのせ160度に設定し薄焼き卵を2枚焼きます。

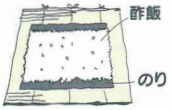
2. 薄焼き卵の上にハムをパラパラとムラなく置き手前からくるくると巻きます。



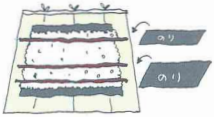
3. 2枚目もハムをムラなく置き、先に作っておいた卵焼きをのせて一緒にくるむように巻いていきます。



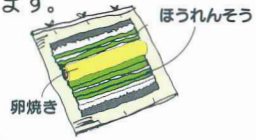
①.
酢飯200gをのり全体にひろげますが、のりの両はし1.5～2cmは酢飯を広げない。



②.
絵のように菜箸などでしっかりくぼみをつける。その上にのりを置き、またくぼみをつける。



③.
くぼみをつけた3箇所に茹でたほうれん草を5mm位の束で置きます。



④.
真中に薄焼き卵を置き、この状態で巻きすを縦に持ち卵の見えている所に残り50gの酢飯を卵を隠すように置いてくるりと巻きます。

ガス屋さんのお母ちゃん食堂

炊飯機能
グリル機能
コンロタイマー機能

簡単なソースなのにインパクトある味!

「今夜は炊いたらミートで決まり!!」

材料〈4人分〉

Ⅰ.主食・・・ごはん
米…2合
昆布だしの素…1本(8g)
カリカリ梅 オクラ等

Ⅱ.主菜・・・炊いたらミート
豚肉(とんかつ用)…約400g (鶏肉でも可)
※牛肉でもよいがアクがかなり出ると思います。
塩・コショウ…少々 かぼす…1個(ポン酢・ドレッシング等OK)

Ⅲ.副菜・・・焼き野菜
カラーピーマン エノキ
かぼちゃ オクラ
※家にあるもので

Ⅲ.副菜・・・グラタン
白ねぎ…1本 小ねぎ…少々 ブロックベーコン…適量
ホワイトソース…適量 バター…適宜
ミックスチーズ…適宜 粉チーズ(あれば)…適宜

Ⅳ.副菜・・・柚ごしょうの彩りスープ
焼き野菜の残り※お好みでワンタンなど
白だし…80cc 水…800cc 柚ごしょう…適宜
(かぼす・すだちでもOK)

Ⅴ.デザート・・・トマトのコンポート
中トマト…4個(プチトマトなら8個)砂糖…60g 水…200cc 白ワイン…1/4カップ レモン汁…大さじ1

作り方

Ⅰ.主食…ごはん＆Ⅱ.主菜…炊いたらミート

①.お米をとぎ炊飯鍋にいれておく
②.お肉(ブロック・とんかつ用のお肉でも可)をフライパンで両面焼き目をつけ、塩・コショウをする。あらかじめ包丁などで薄く切れ目を入れておくと柔らかく食べやすい。（しなくても可）
③.①に昆布だしの素を入れ②のお肉をのせ分量の水を入れる。
※少ないくらいで大丈夫
④.**炊飯機能**で炊く

Ⅲ.副菜…グラタンと焼野菜

①.白ねぎとベーコンを1cmの小口切りにする
②.小ねぎを刻む　(飾り用)
③.バターをぬった器に①を4~6切れずつ入れ、ホワイトソースをかける
④.③にチーズ、バターひとかけの順でのせ、粉チーズをかけておく
⑤.カラーピーマンは輪切りにする。オクラのヘタ硬い部分をそいでおく
⑥.エノキはヘタを切る　かぼちゃは5mm程度の厚さに切る
⑦.グリルの網をのけグリル下段(気になる方はホイルをしいて)④のグラタンとエノキ・ピーマンをまんべんなくおく
⑧.網にかぼちゃ・オクラをのせグリルへセット(上下をフルで使う) グリルタイマー(上下強火)で**8分焼く** ※野菜などで焼き時間おこのみで

Ⅳ.副菜…柚ごしょうの彩りスープ

①.焼き野菜の残りの野菜を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる
②.①に分量の白だし、水、柚ごしょうを入れ、**コンロで弱火**にかける
③.②が沸騰したら、**弱火にして5分**タイマーをかける

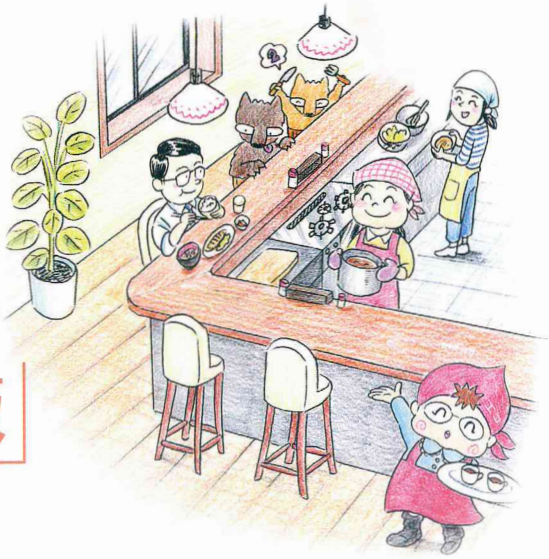
Ⅴ.デザート…トマトのコンポート

①.トマトを湯むきする
②.鍋に分量の水と砂糖を入れて、沸騰したら①を入れ、
弱火にして5分タイマーをかける
③.火が消えたら、そのまま冷ます
④.冷えたら、ワインとレモン汁を入れて、冷蔵庫で冷やす
※食後に出すと、更に家族の会話が弾みます

ガス屋さんのお母ちゃん食堂

温度調節機能
グリル機能
コンロタイマー機能

「家族そろってイカす晩ご飯」



材料〈4人分〉

Ⅰ.スイッチ ポン！で いかめし

いか…4杯　もち米…1合
醤油…大さじ3　砂糖…大さじ3
酒…大さじ3　水…300cc

Ⅱ.サクサク 肉豆腐春巻き－サッパリ柚子胡椒ポン酢添え－

春巻きの皮…8枚　厚揚げ…2枚　豚ばら肉…8枚　焼肉のたれ…大さじ2
サラダ油…適量　柚子胡椒…小さじ1/2　ポン酢…大さじ3
（※ 小麦粉…大さじ1　水…大さじ1）　トマト・きゅうり・白髭ねぎ

Ⅲ.焼きなすの肉味噌がけ

なす…3個　豚ひき肉…100ｇ　小ねぎ…3本　パプリカ…1/8個　ごま油…小さじ1　おろしショウガ…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1　枝豆
※ 味噌…40ｇ　砂糖…20ｇ　豆板醤…少々　醤油…小さじ2　白ごま…小さじ1

作り方

Ⅰ.スイッチ ポン！で いかめし

①. もち米はよく洗って１時間ほど水につけてから、ざるにあげて水切りをする。
②. いかは足を胴から外して軟骨を取り除き、流水で中をきれいに洗う。
③. げそは細かく切り、もち米を混ぜて、いかの胴の７分目まで入れて爪楊枝でとめる。
④. いか・調味料・水を入れ中火でコンロタイマーで**30分**炊く。
⑤. 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

Ⅱ.サクサク 肉豆腐春巻き－サッパリ柚子胡椒ポン酢添え－

①. 厚揚げは8等分する。
②. 豚ばら肉は、焼肉のたれをかけて味をもみこむ。
③. 厚揚げに豚ばら肉を巻き※を混ぜてのりにして春巻きの皮で包む。
④. 温度調節機能**180度**に設定した油でカラリと揚げる。
⑤. ポン酢に柚子胡椒を混ぜる。
⑥. 春巻きは食べやすい大きさに切り、トマト・きゅうり・白髭ねぎと盛りつける。
⑦. 柚子胡椒ポン酢を添える。

Ⅲ.焼きなすの肉味噌がけ

①. なすは皮に１本切れ目を入れグリル機能で**15分**焼き、
熱いうちに皮をむき、食べやすく切る。
②. 小ねぎは小口切り、パプリカはみじん切にしておく。
③. ごま油で豚ひき肉・おろしショウガ・おろしニンニクを炒め、色が変わったら小ねぎ・
パプリカを加えてさらに炒める。
④. ※印の調味料を加えてさらに炒める。
⑤. 焼きなすの上に肉味噌をかけ枝豆を飾る。

標準計量スプーン・計量カップによる重量表(単位g)

食品を、標準計量スプーン・計量カップで量ったら何グラムになるのかな

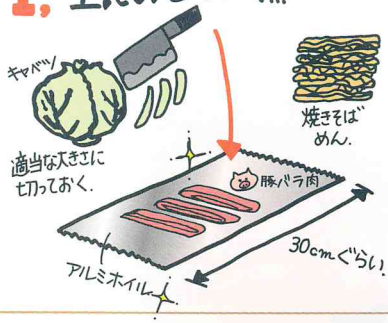
	小さじ1 5ml/5cc	大さじ1 15ml/15cc [小さじ3]	1カップ 200ml/200cc [小さじ40] * [大さじ13と小さじ1] *	
水	5g	15g	200g	水との比較
酒	5g	15g	200g	1.0
醤油	6g	18g	230g	1.15
食塩	6g	18g	240g	1.2
上白糖	3g	9g	130g	0.65
小麦粉(薄力粉)	3g	9g	110g	0.55
精白米	-	-	170g	0.85

1合(180ml)
＝150g

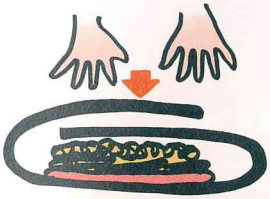
フライパンを使わずに出来る焼きそば

《材料》キャベツ、豚バラ肉、焼きそば麺（粉末ソース付）、アルミホイル

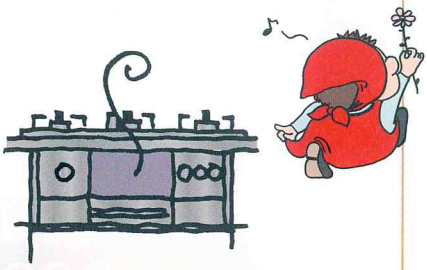
1. 上にのせていく…



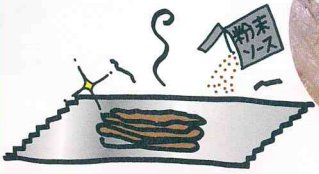
2. アルミホイルで包み込み
手でおさえる。



3. グリルタイマー（上下強火）10分



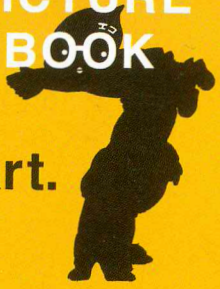
4. 出来上ったら粉末ソースをかけ
かき混ぜる。

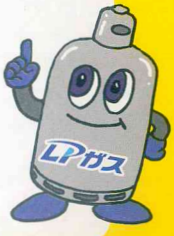


お好みで塩・コショウをどうぞ！

GRILL PICTURE BOOK

part.



Si SENSOR GAS COOKER de
LET'S COOKING!

エコずきんちゃん　検索