2018
5月

iCook（アイクック）

～知的な鍋で、賢い料理～
Intelligent Cook

1.パニーニ／大フライパン
2.スペインオムレツ／中フライパン
3.ミートソースパスタ／グリルパン
4.ベリーヨーグルトジェラート
5.なんちゃってミネストローネ

2018/5/21　グリュック

パニーニ

●材料
A）強力粉…250g　ドライイースト…大1　砂糖…大2　塩小…１/2　油…大３
水…100～150cc　ハム…６枚　スライスチーズ…6枚　粗挽き胡椒…適量

①FP（ドゥブレード）に、Aを入れてフタをして、水を入れながら混ぜる。
②ひとかたまりになったら取り出し大フライパンにクッキングシートを敷いてIR保温45℃で15分タイマーセットして一次発酵をする。
③膨らんだら生地に指を突き刺し戻ってこなければOK。生地を2等分にしてフライパンの底面の大きさに広げる。
④大フライパンにクッキングシートを敷いて、1枚目の生地→ハム→チーズ→粗挽き胡椒→2枚目生地の順に載せていき、上下の生地の合せ目を閉じる。
⑤プレート180℃で10分→クッキングシートを上に載せひっくり返して片面を８分焼く。

ミートソースパスタ

●材料
ベーコン（粗みじん）…3枚　ひき肉…150g　パセリ…適量　水…280cc　パスタ…150g
パスタソース…200g　オリーブオイル…万1/5　塩…適量　胡椒…適量

①グリルパンをIR8で加熱し温まったらベーコン、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
②パスタソース、水を加えフタ→煮立ってきたらパスタを折って加えIR6で8分。
③途中でパスタをほぐしてフタをして仕上がったら、オリーブオイル、塩、胡椒で味を整える。

スペインオムレツ

●材料
卵…５ケ　塩…小1/2　胡椒…少々　バター…大１　エサンテ…小１
じゃがいも（銀杏切）…１ケ
A）ピーマン（1cm角切）…１ケ　玉ねぎ（薄切）…1/4ケ　トマト…１ケ　ツナ缶…小１ケ

①中フライパンにクッキングシートを敷きIR8で加熱→バターを入れてじゃがいもを軽く炒める。
②溶き卵にA、塩、胡椒を合わせ流し入れる→フタをしてIR5で10分→余熱5分。

ベリーヨーグルトジェラート

●材料
苺…2分の1パック（ヘタを取って凍らせておく）　砂糖…大3　ヨーグルト…200cc

①FPメタルで、全ての材料を混ぜる。
②容器に移し一度凍らせる→再度FPメタルで混ぜて出来上がり。

※苺が無い時は、冷凍のミックスベリーやブルーベリーを１袋で代用できます。

なんちゃってミネストローネスープ

●材料（200cc分）
お湯…200cc　白だし…大１
黒胡椒…一振り　オリーブオイル…小１　ケチャップ…小１　パセリ…一振り

①パセリ以外の材料を全て器にいれて、最後にパセリを一振りで完成。

※クルトンや、パンを細かくちぎって浮かせるとより美味しいです。