2017
9月

iCook（アイクック）

～知的な鍋で、賢い料理～
Intelligent Cook

1.ハッシュドビーフ／ウォック
2.パリの石畳風ケーキ／中フライパン
3.白菜と玉ねぎのスープ／シチューパン
4.卵豆腐／スチーマー

2017/9/19　グリュック

ハッシュドビーフ

●材料
玉ねぎスライス ２個　トマト丸ごと ４個　牛肉 200g
ハッシュドビーフルウ １箱弱(2種類混ぜると美味しい)　エサンテ、バター各大１

●作り方
①中華鍋底から→[材料]玉ねぎ→トマト→牛肉→ハッシュドビーフルウを
入れて、IR８→蓋がカタカタなったら→IR２で30分
②バター＆エサンテを各大１入れたら お玉で トマトをぶちゅ～って潰すだけ

パリの石畳風ケーキ

●材料
【スポンジ1.2.3ｹｰｷ】　砂糖…万１　小麦粉…万２　卵…３個　エサンテオイル…大1
【トッピング】バター…20g　さつまいも…１～２本（皮付きのまま1cm角に切る）
【シロップ】はちみつ…50cc　生クリーム…50cc

●作り方
①砂糖万１+卵をＦＰウィスクで泡立てる。（７分以上）
②中ﾌﾗｲﾊﾟﾝにｸｯｷﾝｸﾞｼｰﾄを敷き、ﾊﾞﾀｰを溶かし芋が狐色になるまで炒め一面に敷く。
③小麦粉とエサンテオイル大１を入れブンブンブンと１０回程（必ずパルスで！）
④スポンジ生地を流込みIRﾌﾟﾚｰﾄ１８０℃で７～１０分。
⑤焼き上がったら網にのせてシロップを少しずつかける。

白菜と玉ねぎのスープ　重ね

●材料
白菜…1/4　玉ねぎ…1/2　春雨…１ケ　白だし…大３

①白菜、玉ねぎ、春雨をシチューパンに入れて、水をひたひたに入れてスタート。
②煮えてきたら白だしを入れて味をととのえる。

卵豆腐　重ね

●材料（万能カップ６ケ分）
卵…２ケ　豆乳…200cc　白だし…大１

●作り方
①材料を全てボウルで混ぜて万能カップへ移してスチーマーへセット。

スイートポテトサラダ　重ね

●材料
さつまいも…2本（2cm角切）きゅうり…１本　卵…２ケ（洗っておく）
【A】塩こしょう、マヨネーズ…各適量

●作り方
①スチーマーの中にさつまいもを入れ、その上に玉子をのせて中火スタート。
②蒸しあがったら卵の殻をむき、ボウルで混ぜ合わせる。
③Aで味をととのえる。