2017
8月

iCook（アイクック）

～知的な鍋で、賢い料理～
Intelligent Cook

1.フォカッチャ／大フライパン
2.ポタージュスープ／６Lシチューパン
3.豚肉ソーセージ／スチーマー
4.マヨネーズ
5.いきなりババロア／フープロ

2017/8/9　グリュック

フォカッチャ

●材料
A)強力粉…300g　ドライイースト…小1　砂糖…大1　オリーブオイル…大1
塩…小1　ぬるま湯…200cc位

B)パスタソース、ベーコン、ハム、チーズ

●下準備
・Aのドライイーストと砂糖は、ぬるま湯で少々発酵させておく。

●作り方
①FP（ドゥブレード）に、ぬるま湯以外全部入れてON→ぬるま湯を少しずつ入れパン生地を作る。
②クッキングシート2枚用意して生地を2つに分けそれぞれのクッキングシートの上で伸ばす→Bのパスタソースを生地に塗り、ベーコン、ハム、チーズをのせる→もう一枚の生地を上からかぶせて周りをよくくっつける。
③IR保温50℃で10分→IR４で10分→ひっくり返して７分焼く。

ポタージュスープ　重ね

●材料
じゃがいも…４～５ヶ　玉葱（大）…１ヶ　牛乳…２カップ　塩…少々
コショウ…少々　コンソメ…１～２ヶ

①じゃがいもと玉葱をひたひたの浄水で煮る。
②煮えたら具のみ取り出し、ＦＰメタルにかける。
③なべに戻してその他の材料をいれて味を調える。

豚肉ソーセージ　重ね

●材料
豚肉…300g　ベーコン…5枚　パセリ…適量　にんにく…１片　塩…小１

①FPメタルで全部混ぜる。
②クッキングシートにのせて細長くキャンディーのように包んでスチーマーへ。

マヨネーズ

●材料
卵…１　米酢…大２　塩…小1/2　胡椒…少々　エサンテオイル…200cc

①エサンテオイル以外の材料を全てフープロ（メタル）に入れる。
②FPをスイッチオンして、オイル注ぎ口へエサンテオイルを入れていく。

いきなりババロア

●材料
冷凍フルーツ…250g　砂糖…万１弱　生クリーム…１パック　ゼラチン…10g

①冷凍フルーツと砂糖をFPメタルでON→生クリームを入れる→溶かしたゼラチン入れる。
※ゼラチンは浄水100ccでふやかして小ソースパンで煮溶かしておく。