2018
8月

知的な鍋で賢い料理

iCook

レシピサイト　お知らせ登録

1.チキンココナッツカレー／6L
2.パセリサラダ／スチーマー
3.きのこのアヒージョ／内ナベ
4.キャロットライス／大ソースパン
5.フレンチプリン／中フライパン

2018/8/27　グリュック

チキンココナッツカレー　重ね

●材料
鳥もも肉…400g(一口大に切り、カレー粉大１をまぶしておく)
ピーマン…2個(細切り)
A）玉ねぎ…中2個　にんにく…1かけ(みじん切り)　しょうが…1かけ（みじん切り)
B）塩…小1　カレー粉…大1　ココナッツミルク…400ml
(ココナッツミルクがなければ、動物性生クリーム200cc＋水200ccでOK)

●作り方
①６Lを中火（IR6)で加熱、水玉チェックOKなら、鳥もも肉を入れて蓋→２～３分してはがれるようになったら上下を返しAを入れて蓋をする。
②蒸気が出てきたら一度混ぜてBを加えて沸騰したら弱火（IR４）で５分。
③ピーマンを入れて塩で味を整えて蓋をして余熱で５分置く。

キャロットライス

●材料
米…２カップ　バター…10g　塩…小１　水…２カップ　人参…小１本（おろす）

●作り方
①すべての材料を中ソースパンに入れてよく混ぜ蓋をしてIR高速炊飯スタート。
②炊きあがったら一度蓋をあけて混ぜてその後蒸らしておく。

※フープロオプションのおろし器でおろすと細かく美味しくできます。

きのこのアヒージョ　重ね

●材料
しいたけ…6枚(スライス)　エリンギ…1パック(スライス)　しめじ…1パック(スライス)
白だし…大1　鷹の爪…適量　にんにく…3～4片
オリーブオイル…大3　エサンテ…適量

●作り方
①オリーブオイルとエサンテ以外の材料を内なべに全て入れて、きのこの1/3程までエサンテを入れて重ねにセットする。
②蒸し終わったら、オリーブオイルをたらして風味付けする。

パセリサラダ　重ね

●材料
ささみ…４本　パセリ…２株　刻みネギ…万１（35g）
A）ポン酢…万1/2（40cc）　エサンテ…万1/2（35cc）

●作り方
①スチーマーにささみをセット→蒸し終わったらFPドゥブレードでほぐし取り出す。
②FPメタルに替えてパセリをパルスで細かくする。
③ささみとパセリをAで和えてネギを散らす。

フレンチプリン

●材料
【カラメル】砂糖…万能1
【プディング】卵…4個　砂糖…万能1　牛乳…300cc　生クリーム…100cc
デニッシュパン(ローソンの３枚入) ※１枚を、9等分に切る

●作り方
1.フライパンに砂糖 万能1を入れIR8で4分加熱。
2.フードプロセッサーにパン以外のプディングの材料を全て混ぜる。
3.カラメルが出来たら、2を流し入れ、パンを浸しIR保温95度で１時間。