2019
6月

iCook（アイクック）

～知的な鍋で、賢い料理～
Intelligent Cook

1　りんごのカントリーケーキ／中フライパン
2　シーチキンごはん／中ソースパン
3　焼くだけ!鶏の甘酢あん／中フライパン
4　カラムーチョサラダ／フープロ
5　プロテインポタージュスープ／小ソースパン

2019/6/16　樋口宅

りんごのカントリーケーキ

●材料
卵…2ケ　砂糖…万1　ヨーグルト…200cc強（万３）　エサンテ…100cc
薄力粉…100g（万２）ベーキングパウダー…小１
りんご…1ケ（ジョナゴールド／スライス）　シナモンパウダー…少々

●作り方
①りんごとシナモンパウダー以外の材料をFP（メタル）で混ぜる→1/3をクッキングシートを敷いたフライパンへ→りんごを並べて残り2/3を入れる。
②IRケーキ（中）でスタート→焼きあがってからシナモンパウダーをかける。

シーチキンごはん

●材料
米…２カップ　白だし…大さじ２　水…２カップ　ツナ缶大…１缶

●作り方
①材料を全て大ソースパンに入れ炊飯モードでスタート。
②出来上がりにパセリを散らす。

※人参や塩っぺを一緒に入れて炊いても美味しいです。

焼くだけ！鶏の甘酢あん

●材料
鶏もも肉…300g（一口大）　片栗粉…適量　小ねぎ…適量
★調味料（醤油…大さじ２　米酢…大さじ２　砂糖…大さじ２）

●作り方
①中フライパンにクッキングシートを敷き、片栗粉をまぶした鶏ももを皮を下にして並べてフタをしてIR７START。
②フタが回るようになったら鶏もも肉を返してフタをする。
③熱が通ってるようなら、★調味料を入れて全体に絡める。お皿に盛り付けたら小ねぎをのせる。

カラムーチョサラダ

●材料
人参…大１本　カラムーチョ…適量　マヨネーズ…適量

●作り方
①ＦＰ（細切り）で人参を細切りにする。
②ボウルでカラムーチョとマヨネーズタイプを混ぜて出来上がり。

プロテインポタージュスープ

●材料
プロテイン…大さじ１　白だし…キャップ１杯　エサンテ…大さじ１
浄水…300cc　パセリ…適量

●作り方
①小ソースパンに浄水を入れて、IR保温55℃でスタート。
②１とパセリ以外の材料をプロテインシェーカーで混ぜる→器に入れたらパセリをふる。