2019
5月

知的な鍋で賢い料理

iCook

レシピサイト　お知らせ登録

1.堂島風ロール／大フライパン
2.ぽん酢ごはん／中ソースパン
3.新玉ねぎスープ／シチューパン
4.食欲増進蒸し／スチーマー
5.バンバンジー／内ナベ

2019/5/19　樋口宅

堂島風ロール

●材料
卵白…2ヶ　砂糖…20g（この二つはメレンゲ用）
卵黄…2ケ　砂糖…20g　薄力粉…55g　ＢＰ…小2/3　エサンテ…35cc　浄水…35cc
クリーム用＝生クリーム…200cc　砂糖…大１　バニラエッセンス…少々

●作り方
①卵白と砂糖をＦＰ（ウィスク）で泡立てる。
②卵黄、薄力粉、ＢＰ、エサンテ、浄水をボウルで混ぜる。
③泡立てたメレンゲを分けてボウルに入れて混ぜる。
④大フライパンにCシートを敷き、③を流し込みＩＲプレート１７０℃で１５分。
⑤焼き上がったら網の上で冷ます。
⑥生クリームを中央に乗せてラップで巻いて冷蔵庫で冷やす。

ぽん酢ごはん

●材料
米…3合　水(浄水器の水)…米と同量の水　12ヶ月の食卓ぽん酢…万1
ちりめんじゃこ…１パック

●作り方
①全てを大ソースパンに入れてIRの炊飯モードで炊く。

バンバンジー　重ね

●材料
鶏むね肉…１枚　きゅうり…２本（FP細切り）
タレ）白ごま…大４　酒…大１　砂糖…大２　醤油…50cc　酢…小２

●作り方
①鶏むね肉を内ナベに入れて重ねにセット（もちろんスチーマーでもOK）
②蒸しあがったら、FPドゥブレードでほぐす。
③きゅうりの上に盛り付け、タレをかける。

食欲増進蒸し　重ね

●材料
鳥もも…２枚（一口大）　梅干…大５個（種を取り細かく切る）
にんにく…２かケ（すりおろし）
Ａ）ごま油、しょうゆ、酒、みりん…各大１　片栗粉…大1/2　塩コショウ…適量
小松菜又はチンゲンサイ

●作り方
①Ａを混ぜた中で、鳥もも・梅干・にんにくを１０分くらい入れて下ごしらえ。
②スチーマーにクッキングシートを敷き、２０分位蒸す。
※小松菜は内ナベで蒸す。

新玉ねぎスープ　重ね

●材料
新玉ねぎ…大２個（スライス）水…1.5L　白だし…大さじ４　塩・こしょう…適量

●作り方
①水、玉ねぎをシチューパンに入れてIR８スタート。
②重ね調理が終わったら、白だしと塩・こしょうで味付けする。