

ミニグリルパン かんたん 調理レシピ



鍋 メニュー

- ・ポトフ
- ・煮込みハンバーグ
- ・豚汁 ・肉じゃが
- ・水炊き ・湯豆腐
- ・しゃぶしゃぶ
- ・豆腐チゲ

プレート メニュー

- ・お好み焼き
- ・ぎょうざ
- ・豚しょうが焼き
- ・米粉パンケーキ
- ・スコーン



洋食

ポトフ *potofu*

- ・ジャガイモ……………1個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ブロッコリー……………1/4個
- ・ニンジン……………1/4本
- ・ウィンナー……………5本
- ・コンソメの素



作り方

- ① ジャガイモ・ニンジン是一口大に、玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは子房に分ける。
- ② 鍋に水・コンソメの素を入れ、ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎ・ウィンナーを煮込む。
- ③ ブロッコリーを入れ、火が通ったら完成。

煮込みハンバーグ *stew hamburger*

- ・冷凍ハンバーグ……………2個
- ・煮込みハンバーグの素……………1袋
- ・ジャガイモ……………1個
- ・ニンジン……………1/2本

作り方

- ① 予熱した鍋に油を薄くひき、ハンバーグを焼く。
- ② 両面軽く焼き色が付いたら、煮込みハンバーグの素を入れ、下茹でしたジャガイモ・ニンジンも一緒に煮込む。



家庭料理



豚 汁 tonjiru

- ・豚肉……100g
- ・ニンジン…1/4本
- ・ジャガイモ…1個
- ・しめじ……適宜
- ・豆腐……1/2丁
- ・味噌……適量
- ・顆粒だし…適量
- ・大根………5cm
- ・さつまいも…5cm
- ・こんにゃく…少々
- ・ごぼう…1/4本
- ・油揚げ…1/2枚
- ・長ねぎ……少々
- ・ゴマ油……適量

作り方

- ①大根・ニンジン・ジャガイモ・さつまいもを一口大に、しめじは石づきを取り、ごぼうはささがきにする。
- ②ゴマ油で豚肉と野菜(長ねぎ以外)を炒める。
- ③②に水を入れ、沸騰したら灰汁を取り、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④顆粒だしと味噌を加え、一煮立ちさせ、小口切りしたねぎを散らす。



肉じゃが nikujaga

- ・豚肉………100g
- ・ジャガイモ…2個
- ・ニンジン…1/2本
- ・糸こんにゃく…1/2袋
- ・玉ねぎ………1/4個
- ・麵つゆ

作り方

- ①ジャガイモ・ニンジンを一口大に切る。
- ②予熱した鍋に豚肉・ジャガイモ・ニンジンを入れ、炒める。
- ③ある程度炒めたら、糸こんにゃく・麵つゆを入れ煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、火を止め、味をしみ込ませる。



鍋もの

水炊き *mizutaki*

- ・鶏もも肉……………200g
- ・豆腐……………1/2丁
- ・えのき……………100g
- ・白菜……………4枚
- ・長ねぎ……………1/2本
- ・ニンジン……………2～3cm
- ・しいたけ……………3個
- ・糸こんにゃく……………1/2袋
- ・水菜……………2束



作り方

- ①鶏もも肉はぶつ切り、ニンジン・白菜は食べやすい大きさ、長ねぎは斜め切り、水菜は5cm程に切る。
- ②鍋に水と鶏もも肉を入れ、灰汁をすくいながら火を通す。
- ③他の材料を入れ、煮えたらポン酢などのお好みのタレでどうぞ。

湯豆腐 *yudofu*

- ・豆腐……………1丁
- ・ニンジン……………3cm
- ・えのき……………100g
- ・昆布……………1枚
- ・長ねぎ……………1/2本

作り方

- ①鍋に水、昆布を入れる。
- ②①が沸騰したら、豆腐、ニンジン、えのき、長ねぎを入れ、煮立ったら完成。



鍋 も の

鍋
メニュー



syabusyabu

しゃぶしゃぶ

- ・しゃぶしゃぶ用肉
- ・えのき……………1/2束
- ・水菜……………2束
- ・白菜……………1/4個
- ・長ねぎ……………1/2本

作り方

- ①鍋に水・昆布を入れ、沸騰させる。
- ②水が沸騰したら、白菜やえのき、長ねぎ、水菜を入れ、豚肉をしゃぶしゃぶしてください。



豆腐チゲ tohu chige

- ・おぼろ豆腐……………1丁
- ・あさり……………30g
- ・しめじ……………1/4袋
- ・豚肉……………60g
- ・ニラ……………1/4束
- ・キムチ鍋の素……………1袋

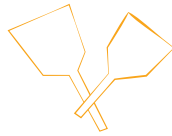
作り方

- ①鍋にキムチ鍋の素を入れ、豚肉・あさり・しめじを入れ煮込む。
- ②豆腐を大きめにすくい入れ、さらに一煮立ちさせる。
- ③仕上げにニラを散らす。





軽食



お好み焼き okonomiyaki

- ・キャベツ……………100g
- ・豚肉……………8枚
- ・紅ショウガ……………適量
- ・市販のお好み焼き粉

作り方

- ①お好み焼きの生地を作る。(市販のお好み焼き粉に記載してある分量を参考にしてください。)
- ②予熱した焼きもののプレートに薄く油をひき、①の生地を入れ、その上に豚肉を敷く。
- ③裏面がキツネ色になったら、裏返して焼く。

焼きながら
アツアツが
食べられる！



おかず

プレート
メニュー



ぎょうざ gyoza

- ・市販のぎょうざ……………1袋
- ・ゴマ油……………適量

作り方

- ① 予熱した焼きもののプレートに薄く油を引き、ぎょうざを並べる。
- ② 水を入れ、ふたをして約4分蒸し焼きする。
- ③ ふたをとり、水気がなくなるまで焼き、最後にゴマ油を入れ、軽く焼く。



syougayaki

豚しょうが焼き

- ・生姜焼き用肉
- ・生姜焼きのタレ……………適量
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・キャベツ……………1/2玉

作り方

- ① 予熱した焼きもののプレートに生姜焼き用肉、スライスした玉ねぎを入れ炒める。
- ② 火が通ったら、生姜焼きのタレを加え、絡める。
- ③ 千切りしたキャベツを更に盛り付け、焼き上がった②を盛り付ける。



デザート

kometo pancake

米粉パンケーキ

- ・米粉……………150g
- ・卵……………1個
- ・ヨーグルト…150g
- ・砂糖…大さじ3
- ・ベーキングパウダー…小さじ1
- ・油……………適量

作り方

- ①ボウルに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②①に溶いた卵、ヨーグルトを入れ、全体がなじむようによく混ぜる。
- ③予熱した焼きもののプレートに生地を入れ、焼く。



スコーン

scone

- ・薄力粉…180g
- ・砂糖……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・ベーキングパウダー…小さじ2
- ・バター…60g
- ・牛乳……………大さじ5

作り方

- ①薄力粉・砂糖・塩・ベーキングパウダーをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②牛乳を加え、ひとつにまとめる。厚さ2cm程に広げ、打ち粉を付け、型抜き等で型を抜く。
- ③予熱した焼きもののプレートで、ふたをして片面約8分ずつ焼く。

