

長谷園土鍋で作る

協力：体験型食育インストラクター
桐生 吉弘先生

冬のあったかメニュー

材料：4人分

ココア蒸しパン



《おすすめ土鍋》 ビストロ蒸し鍋

蒸す・煮込む・ローストする・炒める・焼く
などなど多機能に使える土鍋です。



ホットケーキミックス 200g

A	卵	1個	牛乳	150cc	ココアパウダー	5g
---	---	----	----	-------	---------	----

- ① ホットケーキミックスにAを入れ、軽くかき混ぜる。
- ② ビストロ蒸し鍋に水を入れ沸騰させておく。
- ③ すのこの上にクッキングシートを敷き①を流し入れ、蓋をして中火で10分蒸す。
- ④ お好みでホイップクリームと蜂蜜をかけて食べる。

カキの柳川風



《おすすめ土鍋》 ふっくらさん

遠赤外線効果で食材を芯までしっかり加熱し、
短時間でふっくら美味しく仕上げます。



A	水	210cc	砂糖	大さじ2	濃口醤油	大さじ4
	顆粒だし	小さじ1/3	みりん	大さじ2		
	カキ貝	12粒	ごぼう	100g	玉葱	1/4個
	卵	4個	三つ葉	適量		

- ① ごぼうは笹がきにし、玉葱はスライスにする。
- ② カキは、塩水でよく洗う。
- ③ Aをふっくらさんに入れ、沸騰させる。
- ④ 中火にしてごぼう、玉葱を入れ蓋をして2～3分おく。
- ⑤ ごぼうに火が入ったら、カキを入れ中火で1分おく。
- ⑥ 卵を溶かし入れ、三つ葉を散らし蓋をして中火で1分火を止め2分蒸らす。

いも煮グラタン



《おすすめ土鍋》 グリル鍋

陶器の遠赤外線効果でふっくらジューシーに。波型加工で余分な脂も落とします。ガスの直火・魚焼きグリル・オーブン・トースター・電子レンジで使えます。



いも煮 400g

ホワイトソース缶(1缶) 290g

牛乳 100cc

玉葱 1/4個

バター 40g

塩、胡椒 少々

溶けるチーズ 40g

パン粉 適量

- ① いも煮はザルにあけ、水気を切っておく。
- ② 芋が大きい場合は、一口大にカットする。
- ③ いも煮を器に入れ、電子レンジで温めておく。←ここがポイント！！
- ④ 玉葱はスライスする。
- ⑤ フライパンにバター30gを入れ、玉葱を炒める。
- ⑥ 玉葱に火が通ったら、ホワイトソース、牛乳を入れ、塩、胡椒で味を調え火を通す。
- ⑦ グリル鍋にバターを塗っておく。
- ⑧ 温めておいたいも煮をグリル鍋に入れ、ホワイトソースをかけ、溶けるチーズとパン粉をふって、オーブントースターに入れチーズとパン粉に焼き目が付いたら完成。

グラタン用参考レシピ

いも煮

里芋 500g

しめじ 1パック

牛肉 200g

長ねぎ 1本

こんにゃく 1枚

《おすすめ土鍋》 みそ汁鍋

肉厚成形のみそ汁鍋は蓄熱力抜群です。作った料理が冷めにくく、食材にじっくり熱を伝えて美味しさを引き出します。



A	水	800cc	顆粒だし	小さじ1	濃口醤油	100cc	みりん	50cc	砂糖	小さじ1
	酒	100cc								

- ① こんにゃくは手でちぎる。
- ② しめじは石突を取り、ばらしておく。
- ③ 長ねぎは斜めにカットする。
- ④ みそ汁鍋にAを入れ、長ねぎ以外の材料を入れ強火で炊く。
- ⑤ 沸騰したら、弱火で10分炊く。
- ⑥ 10分経ったら火を止め、20分余熱し最後に長ねぎを入れる。