

くらしの炎

vol.157

- 炎でかんたんクッキング
- お風呂で快適リラックス♪
- つどいちゃんの炎JOYたいむす
高級「生」食パン専門店 乃が美はなれ 仙台店さま
- つどいちゃんからのお知らせ
- 読者プレゼント
乃が美特製「3種のこだわりジャムセット」



炎でかんたん クッキング

冬にぴったり!簡単あったかごちそうメニュー

身体が温まる生姜入りポトフと、親子で作れるおやつを紹介!
クリスマスやお正月など、行事が多い冬の食卓におすすめな2品です。



鶏肉と野菜のジンジャーポトフ

材料



(4人分)

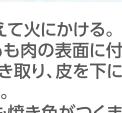
約442kcal/1人分

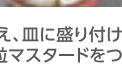
鶏もも肉	2枚(約350g)
塩麹(又はヨーグルト)	大さじ2
サラダ油	大さじ1
かぶ	2個
A にんじん	1本
じゃがいも	4個
たまねぎ(小さめ)	4個
生姜	1片分
水	600cc
白ワイン	200cc
B 固形コンソメ	2個
ローリエ	1枚
セロリの葉・パセリの軸など	2枝程度
塩・こしょう	各適宜
みじんパセリ	適宜
粒マスタード	適宜

作り方

- 1 鶏もも肉は縦半分に切り、フォークで数か所穴を開ける。塩麹をもみこんで冷蔵庫で30分程度休ませる。

- 2 Aの野菜は皮をむき、かぶは半分、にんじんは4等分、じゃがいもは大きければ半分に切る。たまねぎは根元を切り落とし、生姜は皮つきのまま、薄切りにする。

- 3 厚手の鍋にサラダ油を加えて火にかける。焦げ付きを防ぐため、鶏もも肉の表面に付いた塩麹をペーパーでふき取り、皮を下にして焦げ目がつくまで焼く。ひっくり返して、もう片面も焼き色がつくまで焼き、火を止める。余分な脂はペーパーでふき取る。

- 4 2の野菜、Bを加えて強火にかけ、沸騰したらアグを取り除く。フタをして弱火～強めの弱火(スープがコトコトとゆれる程度)で20～25分、野菜が柔らかくなるまで煮る。(タイマー機能使用)

- 5 塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛り付ける。みじんパセリを振り、粒マスタードをつけていただく。


ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者を随時募集しています。ガス局ホームページから今すぐ応募!

●レシピ作成:仙台市ガス局 栄養士 多賀 周子

ガスコンロで作る ダッチベイビー風デザート

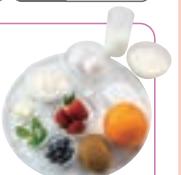
作り方

- 1 仕上がりをよりふっくらさせるため、卵は常温に戻す。牛乳は50℃程度に温める。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- 3 2に牛乳を加えて混ぜる。
- 4 薄力粉をふるい入れ、泡立て器で静かに混ぜる。

- 5 フライパンを火にかけ、160℃に温める。(温度調節機能使用)バターを加えて溶かし、4の生地を一度に加えてフタをする。6分焼き、ひっくり返して再びフタをし、160℃で10分焼く。

- 6 皿にのせ、好みの具材をトッピングし、熱いうちにいただく。


材料



中約20cm

フライパン1台分

約482kcal

(2人分程度の量)

卵	2個
砂糖	20g
塩	ひとつまみ
薄力粉	60g
牛乳	120cc
食塩不使用バター	10g

アイスクリーム、生クリーム、フルーツなど……適宜

チーズ、ベーコンなど
お食事系の
味付けもおすすめ!

ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者を随時募集しています。ガス局ホームページから今すぐ応募!

仙台市ガス局 料理教室

検索