

くらしの炎

vol.161

- 炎でかんたんクッキング
- 思わず使ってみたくなる! 「ガスグリルの世界」
- つどいちゃんの炎JOYたいむす こだまのどら焼 本店さま
- つどいちゃんからのお知らせ
- 📖 読者プレゼント
こだま「ガス局オリジナル焼印入り 焼印餅入りどら焼 12個入」



炎でかんたんクッキング

グリルチキンナゲット

材料 (12コ分)



約 66kcal/1コ

- 鶏むね肉 ……約300g
- 薄力粉 ……大さじ3
- マヨネーズ ……大さじ2
- A しょうゆ ……小さじ1
- 酒 ……小さじ1
- 顆粒コンソメ ……小さじ1と1/2
- サラダ油 ……適宜
- レタス、トマトケチャップ、ハニーマスタード ……各適宜



グリルでできちゃう! 子ども大好きレシピ

チキンナゲットは、お子さまのおやつにはもちろん、お弁当やおつまみにも最適! 焦げ目の特徴のバスク風チーズケーキは、短時間で香ばしく濃厚な仕上がりに。

お手軽度
 調理時間 約30分

作り方

- 鶏肉は皮を取り除き、2cm角に切る。包丁でたたいて粗ミンチにする。
📌 鶏肉はひき肉や、フードプロセッサーを使用してもOK。大きさにばらつきのある粗ミンチが食感のアクセントに!
- ボウルに鶏肉とAを入れてよく混ぜる。12等分し、手にサラダ油を多めに付けて丸や小判型に形を整える。
- アルミホイルを敷いたグリル網に並べる。両面焼きグリル上下強火で、8分焼く。(タイマー機能使用)
📌 片面焼きグリルの場合、強火で8分焼き、ひっくり返して3分焼く。
- 皿に盛り付け、トマトケチャップやハニーマスタードをつけていただく。
📌 冷凍保存可能! 自然解凍した後、グリルでさっと焼いて温め直しましょう。

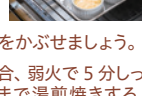
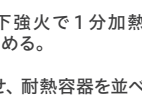


バスク風チーズケーキ

お手軽度
 調理時間 約20分
(冷やす時間を除く)

作り方

- ボウルに、室温に戻したクリームチーズと砂糖を入れて混ぜる。更に卵を加えて混ぜる。
- 薄力粉を振り入れ、ダマが無いように混ぜる。
- 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、裏ごしをする。
- 耐熱容器の8分目まで生地を流し入れる。
- 両面焼きグリルを上下強火で1分加熱し、グリルの庫内を温める。
- グリル網にバットをのせ、耐熱容器を並べから、お湯を深さ1cm程注ぐ。両面焼きグリル上下弱火で、8分湯煎焼きし(タイマー機能使用)、そのまま庫内に5分置く。
📌 機種によって焼き加減が異なります。焦げすぎるときは、途中でアルミホイルをかぶせましょう。
📌 片面焼きグリルの場合、弱火で5分しっかりと焦げ目がつくまで湯煎焼きする。アルミホイルをかぶせ、弱火でさらに10分湯煎焼きし、そのまま庫内に5分置く。
- 冷蔵庫でよく冷やす。



材料 (ココット直径5cm 4コ分)



約 188kcal/1コ

- クリームチーズ ……100g
- 砂糖 ……20g
- 卵 ……1コ
- 薄力粉 ……大さじ1
- 生クリーム ……50ml
- レモン汁 ……小さじ2

📌 グリルを使用する際は、換気扇を必ずつけましょう。



レシピ作成: 仙台市ガス局 栄養士 多賀 周子

ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者募集中♪ ガス局ホームページから今すぐ応募できます!

仙台市ガス局 料理教室

