

くらしの炎 vol.165

- 炎でかんたんクッキング
- 食べる ときどき サステナブル
- つどいちゃんの炎JOYたいむす
ウェスティンホテル仙台 レストラン シンフォニーさま
- つどいちゃんからのお知らせ
- 🎁 読者プレゼント
レストラン シンフォニー「ペアランチコース ギフト券」



炎でかんたんクッキング

みんなホクホク!冬のほっこりレシピ

寒い季節到来!あったかメニューをお探しの方にぴったりな2品♪
チョコ風味のあんまんは、親子でチャレンジしてみるのもオススメ。



鶏だんごのとろろ鍋

調理時間 約25分

材料

(4人分)

約206kcal/1人分

- 鶏ひき肉 200g
- えのきたけ 100g
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- だし汁 900cc
(水900cc+顆粒和風だし小さじ2でも可)
- 白菜 250g(約3枚)
- 長ねぎ 1本
- ぶなしめじ 1パック
- 長いも 300g
- みそ 大さじ3程度
- ゆずの皮 適宜
- 青ねぎ(小口切り) 適宜

- えのきたけはみじん切りにする。
💡 石づきをつけたまま、カサ側から細かく切るとみじん切りしやすいです。
- ポウルに鶏ひき肉と1、Aを入れて粘りがでるまでこねる。
12等分して丸める。
💡 手に水をつけて丸めるときれいに丸めることができます。
- 白菜は芯と葉に分けてひと口大に切る。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ぶなしめじは石づきをとり、小房に分ける。長いもは皮をむいてすりおろす。
- 鍋にだし汁と白菜の芯を入れて火にかけ、沸騰したら2を入れる。
ひと煮立ちしたら、長ねぎ、ぶなしめじ、白菜の葉を加え、再び沸騰したら弱火で7~8分ほど煮る。(タイマー機能使用)
- みそを溶き入れ、長いもを加えて温める。器に盛り付け、お好みですりおろしたゆずの皮や青ねぎを散らしていただく。
💡 お好みでゆずコンショウを入れても◎
ズはごはんと溶き卵を加えて雑炊に。しょうゆで味を整えて食べるのがオススメ!



あんまん~チョコ風味~

調理時間 約50分

材料

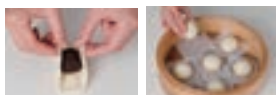
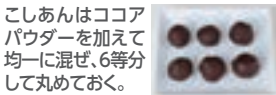
(6コ分)

約178kcal/1コ分

- 薄力粉 150g
- ベーキングパウダー 大さじ1/2(6g)
- A 砂糖 大さじ1と1/2
- 牛乳 85g前後
- こしあん 150g
- ココアパウダー 小さじ2



- ポウルにAを入れて箸で混ぜる。牛乳を加えてさらに混ぜ、水分がなじんだら手でムラがなくなるまでこねる。丸めてポウルに入れ、ラップをして常温で10~15分休ませる。その後、もう一度生地を20回ほどこね、10~15分休ませる。
- こしあんはココアパウダーを加えて均一に混ぜ、6等分して丸めておく。
💡 こしあんに黒ねりごま(大さじ1)を混ぜるとごまあんになります。
7cm角に切ったオープンシートを6枚用意する。蒸し器にお湯を沸かしておく。
- 1を6等分に切り分けて丸める。手または麺棒で直径7~8cmの円形にのばす。
💡 切り口を内側に入れて表面を張るように丸め、生地のとじ口を上にして伸ばすと包んだ時にきれいな仕上がりに!
中央にこしあんをのせて縁の生地を持ち上げ、丸く包むように生地同士をつまんでとじ。とじ口を下にして2のオープンシートにのせる。



- 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で10~12分ほど蒸す。
(タイマー機能使用)

💡 すぐに食べない場合は、あたたかいうちにラップに包んでおくとも美味しくいただけます。



レシピ作成: 仙台市ガス局 管理栄養士 藤井 沙矢香

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

