

くらしの炎 vol.167

- 炎でかんたんクッキング
- 心も体もちょうどよい! 「食生活を整える」
- つどいちゃんの炎 JOYたいむす
ミントハウス株式会社 仙台工場さま
- つどいちゃんからのお知らせ
- 読者プレゼント
「北海道てんさいオリゴ」(3種類1本ずつ)



ガスグリルで時短! お手軽レシピ

北海道てんさいオリゴを使ったほどよい甘みのソースと、グリルフレンチトーストは相性◎ おしゃれなトマトのファルシは暑い夏にちょっとしたスパイスを!

グリルフレンチトースト

調理時間 約20分
(休ませる時間を除く)

材料(1人分) 約497kcal/1人分



- 食パン(6枚切).....1枚
- (A)
●卵.....1個
●牛乳.....100ml
●北海道てんさいオリゴ.....大さじ1程度
- バター10g
- (B)レモン風味シロップ
●北海道てんさいオリゴ.....大さじ1
●レモン汁.....小さじ1/2程度

作り方

- 1 パンを9等分に切る。
- 2 ボウルに(A)を混ぜ合わせ、パンを浸す。30分冷蔵庫で休ませて卵液を吸わせる。途中でパンをひっくり返す。
- 3 耐熱容器の表面にバターを塗る。2を並べ、卵液も注ぎ入れる。
- 4 3の残りのバターをちぎってパンの上にちらす。容器にふんわりとアルミホイルをかぶせ、**両面焼きグリル**上下弱火で8分焼く。(片面焼きグリルの場合は弱火で8~10分)アルミホイルを外し、上下弱火で1~2分、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- 5 (B)を混ぜ合わせてシロップを作り、フレンチトーストにかける。



トマトのファルシ

調理時間 約20分

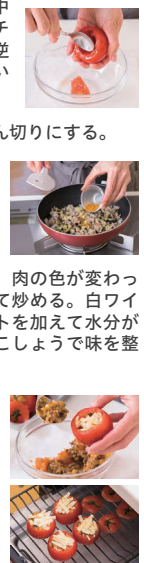
材料(2人分) 約214kcal/1人分



- トマト(小さめ6cm程度)....4個
- ピザ用チーズ.....60g
- 合いびき肉.....40g
- 玉ねぎ.....1/4個
- なす.....1/2本
- オリーブオイル.....小さじ1
- カレー粉.....小さじ1/4程度
- 白ワイン(または酒).....大さじ1
- 塩、こしょう.....各適宜

作り方

- 1 トマトはヘタのついている上部を切り落とし、スプーンで中身をくり抜く。キッチンペーパーを詰めて逆さにし、しばらく置いて水気をきる。
 - 2 玉ねぎ、なすはみじん切りにする。
 - 3 フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、なすを入れて火にかける。玉ねぎとなすに火が通ったら合いびき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらカレー粉を加えて炒める。白ワインとくり抜いたトマトを加えて水分が飛ぶまで炒め、塩、こしょうで味を整える。
 - 4 1に3とチーズを詰める。**両面焼きグリル**上下強火で5分程度、様子を見ながらトマトに火が通るまで焼く。(片面焼きグリルの場合は強火で5~8分程度)
- 🔥 合いびき肉のかわりにハーフベーコン4枚でも可。みじん切りにして、玉ねぎ、なすと炒めましょう。塩、こしょうは味の濃さを見て適宜調整してください。



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