

# くらしの炎 vol.169

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 食を意識しながら取り組む防災対策
- 🔥 つどいちゃんの炎 JOYたいむす  
株式会社 利久 中央通り店 さま
- 🔥 つどいちゃんからのお知らせ
- 🎁 読者プレゼント  
「牛たん塩味とテールスープセット」(10名様)



## 冬に食べたくなる簡単レシピ!

グリルで焼くリゾットはフライパンで作るよりも香ばしい仕上がりに。ウィークエンドシトロンはレモンの甘酸っぱい味がやみつきになるケーキです。



### きのこベーコンのミルクリゾット 調理時間 約35分

**材料 (2人分)** 約524kcal (1人当たり)

- たまねぎ..... 1/4個
- お好みのきのこ (マッシュルーム、ぶなしめじなど)..... 合計100g
- ベーコン..... 40g
- オリーブ油..... 大さじ1
- 米..... 1合

**〈A〉**

- 牛乳..... 200cc
- 水..... 200cc
- 顆粒コンソメ..... 大さじ1弱

**飾り**

- バター..... 15g
- 塩・コショウ..... 少々
- パルメザンチーズ..... 適量
- パセリ (みじん切り)..... 適量

**作り方**

- たまねぎはみじん切りにする。きのこは薄切りにするか、小房に分けて一口大に切る。ベーコンは5mm幅に切る。ポウルに入れて、オリーブ油をまぶす。
- 耐熱容器に1を半量入れて広げ、米と〈A〉を加え、さらに残りの1をのせて広げる。  
※米が水面から出ないようにするとよい。  
アルミホイルをふんわりと被せ、**両面焼きグリル**上下弱火で25分焼く。  
※グリルタイマーの設定時間に上限がある機種は、2回に分けて焼くとよい。  
焼けたら庫内に5分おいて、余熱で火を通す。米が少し硬めに火が通っていれば、グリルから取り出す。
- バターを加えてよく混ぜて、塩・コショウで味を調える。パセリを散らし、パルメザンチーズをかけていただく。



👉耐熱容器は深めのものを使用すると吹きこぼれません。  
👉米は研がずに使いますが、気になる場合はさっとすすいでもかまいません。  
👉グリルの機種によって、焼き時間が異なります。米が食べやすい硬さになるよう、焼き時間を調節してください。

レシピ作成：仙台市ガス局 管理栄養士 小関 奏子

### フライパンで焼く! ウィークエンドシトロン 調理時間 約40分

**材料 (直径20cm 1台分)** 約248kcal (1/8切れ当たり)

- レモン..... 3個

**〈A〉**

- 溶かしバター (食塩不使用)..... 80g
- 砂糖..... 100g
- 卵 (常温、Mサイズ)..... 2個

**〈B〉**

- 薄力粉..... 100g
- ベーキングパウダー..... 5g

**シロップ**

- 熱湯..... 30cc
- 砂糖..... 15g

**飾り**

- 粉砂糖..... 75g
- ピスタチオ..... 適宜

**作り方**

- レモンはよく洗い、皮の黄色い部分を1コ分すりおろす。果汁を絞ってこし、100gを量り取る。  
※果汁が足りない場合は市販のレモン汁を足す。
- シロップの材料を混ぜ合わせる。砂糖が溶けたらレモン果汁 (15g) を加えて冷蔵庫で冷やす。
- 〈A〉をボウルに入れて混ぜ合わせる。レモン果汁 (70g) と皮も加えて混ぜる。〈B〉を振って加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- フライパンにオーブンシートを敷き込み、弱火で温める。生地を流し入れ、ふたをしてごく弱火で18分焼く。(タイマー機能使用)  
20cm×20cm程度に切ったオーブンシートをのせ、皿をかぶせて上下を返す。オーブンシートごとフライパンに戻してふたをして、さらに12分焼く。(タイマー機能使用)  
ハケでシロップをたっぷり塗って、布巾で包んで冷ます。
- ピスタチオを刻む。粉砂糖をボウルに振り入れ、レモン果汁 (15g) を加えて混ぜる。ケーキにかけて伸ばし、ピスタチオで飾る。砂糖が乾いたら切り分ける。  
※ケーキが完全に冷めてから飾り付けします。砂糖をかけた後、高温多湿を避け常温で保存します。冷蔵庫に入れると砂糖が溶けてしまいます。



👉ケーキを冷ます時間を除く



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