

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ご紹介します!
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

お手軽度 🔥🔥🔥

調理時間 約1時間

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
- 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
- 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

- 鶏もも肉は縦半分に切り、フォークで数か所穴を開ける。塩麹をもちこんで冷蔵庫で30分程度休ませる。
🔦 鶏肉は塩麹やヨーグルトに漬けることで柔らかく仕上がります。
- 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。
- 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。
- Bの野菜、Cを加えて強火にかけ、沸騰したらアクを取り除く。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)
- 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。



ガスコンロで作る ダッチベイビー風デザート

お手軽度 🔥🔥🔥

調理時間 約30分

作り方

- 仕上がりよりふくらませるため、卵は常温に戻す。牛乳は50℃程度に温める。
- ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- 2に牛乳を加えて混ぜる。
- 薄力粉をふるい入れ、泡立て器で静かに混ぜる。
🔦 泡立えないように!
- 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。
🔦 フタを開けずに、じっくりと加熱しましょう! 加熱が足りないとき焼き上がりで急激に萎みます。
- 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

Φ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!



●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

