

2024年 初夏メニュー



・ノンフライ！チキンカツ

・ナスと紫玉ねぎのマリネ

ノンフライ!チキンカツ



【材料】

鶏むね肉	100～120g
塩	少々
こしょう	少々
大葉	2枚
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1枚
パン粉(ロースト済み)	1/4カップ
オリーブ油	小さじ2
パセリ(乾燥可)	適量
～バター液～	
●全卵	大さじ1(10g)
●薄力粉	5g
～トマトソース～	
★カットトマト缶	100g
★生クリーム	25cc
★顆粒コンソメ	小さじ1弱

【作り方】

- ① **バター液**の材料を混ぜます。この時、薄力粉の量は様子をみながら調整します。
- ② **鶏むね肉**はラップに包み、麺棒など厚さ3mmくらいになるまで叩いて伸ばしたら片面に**塩**、**こしょう**をふります。
- ③ ②の中央に**大葉**、**スライスチーズ**を重ねて置き、敷いたラップごと半分に折り、形を整えます。
- ④ ③をラップの上に置いたまま、スプーンなどで①を全体に塗ったら、**パン粉**をしっかりとつけます。
- ⑤ ④をココットプレートに並べ、**オリーブ油**を回しかけ蓋をします。
グリルにセットし、**【ココットプレート/ノンフライ/タイマー9分】**に設定し、点火します。
※焼き上がりを見て、必要であればそのまま庫内で1分置いてから取り出します。
※アプリ自動調理の場合… **【自動調理をスタート】** ボタンを押し、点火します。
- ⑥ **トマトソース**を作ります。鍋にソースの材料を全て入れ後ろコンロに置き点火します。
沸いてきたら**火を弱め(🔥2～3)**、時々混ぜながらトロツとするまで煮詰めます。
- ⑦ ⑤が焼き上がったら、⑥と共に皿に盛り付け、**パセリ**を散らして完成です。

ナスと紫玉ねぎのマリネ



【材料】

ナス	80～90g
紫玉ねぎ	1/4コ(45g)
●全卵	大さじ2(20g)
●塩	少々
●カレー粉	小さじ1/4
オリーブ油(orサラダ油)	大さじ1

～マリネ液～

米酢	大さじ1
塩	小さじ1/4弱
ハチミツ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ① ボウルにマリネ液の材料を全て入れ、良く混ぜます。
- ② 紫玉ねぎは繊維を断つように薄切りにし、①のマリネ液に加え、混ぜます。
- ③ 別のボウルに●の材料を全て混ぜ、卵液を作ります。
- ④ ナスは6～7mm厚さの輪切りにし、③のボウルに入れて卵液をムラなく絡めます。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ【温度設定160℃】に設定し、点火します。設定温度になったら④を並べ、火が通るまで両面かえしながら焼きます。
- ⑥ ⑤が焼けたら②のボウルに加え、サックリ混ぜて完成です。

サポートチャンネル

料理レシピや最新機器の紹介など、暮らしに関するアイデア情報を発信しています。

めちゃ推し料理動画

旬の食材、トレンド、とっておきの献立、自慢の逸品など、スタッフおすすめのレシピを1分間でご紹介!

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介します。

最新キッチン機器紹介

進化するガスコンロ・ガスオープンを操作性や清掃性など、わかりやすく動画でご説明しています。

こちらから
ご覧ください!



朝日ガスHP