

2024年

秋メニュー



- ・ たっぷりキノコとゴボウのクリーム煮
- ・ クルミのソーダブレッド

たっぷりキノコと ゴボウのクリーム煮



【材 料】 1人分

エリンギ	50g
舞茸	50g
しめじ	50g
ゴボウ	35g
ブロックベーコン	25g
ニンニク	1/2片
オリーブ油	小さじ1
●コンソメ顆粒	小さじ1/4
●ウスターソース	小さじ1
●牛乳	100cc
バター(有塩)	5g
粗挽き黒こしょう	適量

【作り方】

- ① **エリンギ**は根本を少し切って、長さを半分(または3等分)に切ってから縦に4等分に切ります。
舞茸、**しめじ**は石づきを落とし、手でほぐしたら3種類を合わせておきます。
※舞茸は大きめが良い。
- ② **ゴボウ**は流水でしっかり洗い、回転させながら皮ごと斜めに切ります。
※薄すぎず厚すぎずで。
- ③ **ブロックベーコン**は5mm角の棒状に切ります。
- ④ **ニンニク**は軽くつぶします。
- ⑤ 容器に●印の材料を合わせておきます。
- ⑥ ザ・ココット(またはLeggiero、ザ・ココットラウンド)に**オリーブ油**を入れ、①のキノコ類、②のゴボウ、③のベーコン、④のニンニクを順に重ね、蓋をします。
【温度設定/170℃/5分】に設定し、点火します。設定温度になり火力調整に入ったタイミングで一度蓋を開け、全体を混ぜたら、再度蓋をし残りの時間加熱します。
- ⑦ 消火後⑤の調味料を加え、よく馴染ませたら再度点火します。一煮立ちしたら**バター**を加え、溶かしながら少し煮込みます。 ※塩気が足りないようなら塩(分量外)で整えます。
- ⑧ 器に盛り、**粗挽き黒こしょう**をかけたら完成です。

クルミのソーダブレッド



(1台分あたり)

カロリー
565
Kcal

糖質
82
g

【材 料】 1台分

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
プレーンヨーグルト	75g
サラダ油	大さじ1/2
クルミ(ロースト済み)	15 g
オーブンシート (10×10cm)	1枚

【作り方】

- ① **クルミ**は指で小さく割ります。
- ② **プレーンヨーグルト**と**サラダ油**を混ぜておきます。
- ③ ボウルに**薄力粉**・**ベーキングパウダー**・**砂糖**・**塩**・①のクルミを入れてヘラで混ぜます。
- ④ 中央をくぼませ、②を入れて混ぜます。こねるとかたくなるので、切るように、または折り畳むように混ぜます。粉っぽさがなくなれば生地が出来上がりです。
※混ぜすぎるとかたくなるので、粉気がなくなったところでストップします。
- ⑤ **オーブンシート**にのせて丸くまとめたら、キッチンバサミで十字の切り込みを入れます。
※切り込みは深さ2cmほどを目安にまず1本いれます。
交差するクープは、中心から片側ずつ2回に分けてハサミを入れると良いです。
- ⑥ ザ・ココットにシートごと入れ**【ザ・ココット/190℃/20分】**に設定し、点火します。
竹串を刺して、何も付いてこなければ焼き上がりです。
※グリル温度設定機能がない場合は**【パン・ケーキ/強/20分】**で加熱します。
- ⑦ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさにカットして召し上がりください。

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・ガスオーブン
を操作性や清潔性など、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!

