

# 2024年

# 冬メニュー



- ・ 鶏手羽先のやわらか照り焼き
- ・ ブロッコリーのオイル蒸し

## 鶏手羽先のやわらか照り焼き



(1人分あたり)

カロリー  
272  
Kcal

糖質  
13  
g

### 【材 料】 1人分

鶏手羽先	2本(140 g 前後)
にんにくスライス	1枚
A しょう油	大さじ1
A みりん	小さじ2
A 酒	小さじ2
A ハチミツ	小さじ1
水	200mL
七味または一味	お好み量

シリコン加工されたアルミ箔

### 【作り方】

- ① 鍋に鶏手羽先、にんにく、Aの調味料と水を入れ、アルミ箔で作った落とし蓋をしてコンロに置いたら【煮もの/20分】にセットし点火します。  
途中(10分程経過した頃)上下を返し、残り1分になったら落とし蓋を外し、残りの煮汁を鶏手羽先に煮絡めます。
- ② ココットプレートにアルミ箔を敷き、①を並べます。【ココットプレート/5分】にセットし、点火します。消火したらお好みで七味または一味をふり、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。

### めっちゃ推し料理動画

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

過去の料理本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

## ブロッコリーのオイル蒸し



### 【材 料】 1人分

ブロッコリー	1/2株 (150g程度)
高野豆腐	3g
オリーブ油	大さじ1
白だし	小さじ1.5
粉チーズ	大さじ1.5
粗挽黒コショウ	お好み量

シリコン加工されたアルミ箔

### 【作り方】

- ① **高野豆腐**はお湯で戻し、水気を絞ります。
- ② **ブロッコリー**は房と茎に分けます。  
茎は外皮を厚めに剥き薄切りにし、房は粗く刻みます。
- ③ ボウルに②と**オリーブ油**、**白だし**を入れ、全体を混ぜます。
- ④ アルミ箔に①を敷き、③を乗せて包みます。
- ⑤ ココットプレートに乗せてグリルへセットし、**【ココットプレート/8分】**に設定し加熱します。消火後、**粉チーズ**とお好み量の**粗挽き黒コショウ**を混ぜたら完成です。

## アレンジレシピ

- ツナやマヨネーズをプラスして、サンドイッチの具にしたり、ショートパスタに合わせてもgood!
- かつお節とおしょう油少々をプラスして、白ごはんと合わせたりお酒のおつまみにしても!

