

2025年 初夏メニュー



- ・ 生姜味噌の焼き おにぎり
- ・ ジャがいもと豚肉のオープンオムレッツ

生姜味噌の焼きおにぎり



【材 料】

米	1/2合
とろけるスライスチーズ	1枚
★味噌	小さじ1
★みりん	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1
生姜	1片(擦りおろし小さじ1)

※シリコン加工のホイル

【作り方】

- ① 米は洗って炊飯機能で炊きます。
- ② 生姜を擦り下ろし、★の調味料と合わせて生姜味噌を作ります。
- ③ チーズをはさみで4等分に切り、それを2枚ずつ重ねておきます。
- ④ 炊きあがったご飯を、1/2合ボウルに入れます。
- ⑤ ボウルの中のご飯を2等分し、1/2の半分をラップに乗せます。
- ⑥ ご飯の上に③のチーズを乗せ、上からご飯を乗せておにぎりを作ります。
※しっかりと固めに握ること
- ⑦ これを2個作ります。
- ⑧ ココットプレートにシリコン加工のホイルを敷いて、⑦のおにぎりを乗せたら、
【タイマー：5分】で加熱します。
- ⑨ グリルを開け、②の生姜味噌をスプーン等で塗り、再度【タイマー：7分】で加熱したら完成です。

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・ガスオーブン
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！



じゃがいもと豚肉のオープンオムレツ



(1人分あたり)

カロリー
224
Kcal

糖質
4
g

【材 料】(2人分)

じゃがいも	1個(75g程度)
豚肉	50g
卵	2個
アスパラ	1本
酒	小さじ1
塩	ふたつまみ
粗びき胡椒	少々
にんにく擦りおろし (チューブ可)	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ1/2
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
青のり	適宜

【作り方】

- ① **じゃがいも**は皮をむいて1cm程度のサイコロ状に切って水にさらします。
アスパラはななめ薄切りにします。
豚肉は3cm程度に切って、**酒**をかけておきます。
- ② 鍋に、じゃがいもと被る程度の水を入れてコンロに乗せ、**【煮物：5分】**で点火します。
消火したら、ざるにあげます。
- ③ フライパンに**オリーブ油**を入れて中火にかけ、豚肉を炒め、少し色が変わってきたら、アスパラを加えて炒めます。
- ④ じゃがいも・**塩**・**にんにく**を加えて炒め、最後に**青のり**と**粗挽き胡椒**(多め)をふり、火を止めて一旦取り出します。
- ⑤ **卵**をしっかりと溶きほぐし、**牛乳**・**マヨネーズ**を入れてよく混ぜます。
- ⑥ ④のフライパンを**【設定温度：170℃】**して点火し、温度になったら溶き卵を流し入れます。
フライパンをゆすりながら真ん中あたりを菜箸で大きくかき混ぜて半熟になったら、火を止めます。
※卵を入れたら素早く混ぜます
※周りもしっかり焼いた方が形が安定します
- ⑦ 少し時間をおいて余熱で玉子に火を入れたら、玉子の上下を半分に折りたたみ、ずらすようにスライドさせながらお皿に移します。
- ⑧ 玉子の上に④の具を乗せたら完成です。