2026年
秋メニュー



・秋のごちそう ハッセルバックチキン

・さつまいもの白和え

秋のごちそう ハッセルバックチキン



【材 料】　1人分

鶏むね肉	100～110g
かぼちゃ	50g程度
しいたけ	20g（大1個）
ミックスチーズ	20g
にんにくすりおろし	1cm
粒マスタード	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	お好み量
ブラックペッパー	お好み量

【作り方】

① かぼちゃを5㎜厚さで4等分に切ります。
しいたけは5㎜程度で4枚薄切りにし、残った分は細かく刻んでおきます。

② にんにくすりおろしと粒マスタードを合わせておきます。

③ 鶏むね肉に塩こしょうをふり、深く切り込みを4か所入れます。



④ 切り込みを入れたところに❷をスプーンで塗り
かぼちゃ・しいたけを1枚ずつ挟みます。

⑤ クッキングシートに❹を置き、両サイドをねじって器にしたら
刻んだしいたけを散らして、上にチーズをのせます。

⑥ ザ・ココットに入れて蓋をしてグリルに入れます。
「ザ・ココット」の「タイマー20分」で点火します。

⑦ 消火したら器に取り出し、ブラックペッパー・パセリをかけて完成です。

さつまいもの白和え



【材 料】　1人分

さつまいも	50g
絹豆腐	80g
白すりごま	小さじ1
はちみつ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1

【作り方】

① 絹豆腐をキッチンペーパーに包み、水を切ります。

② さつまいもを皮つきのまま1㎝角に切ります。

③ 網を敷いて水100cc（分量外）を入れたLeggieroにクッキングシートを広げて
さつまいもをのせて蓋をします。
コンロにのせて「湯沸かし：6分」で点火します。
（Leggiero22cmの場合　水150cc　湯沸かし：7分に設定）

④ 消火したらキッチンペーパーを敷いたボウルに取り出し、軽く水気を取ります。

⑤ ❹に、はちみつとコチュジャンを加えて和えたら、粗熱をとります。

⑥ 豆腐を泡だて器でなめらかになるまで混ぜます。
白すりごまを加えて混ぜ合わせます。

⑦ 食べる直前に❻のボウルに❺のさつまいもをスプーンで加えて混ぜ合わせ器に盛りつけます。
ボウルに残ったはちみつとコチュジャンを上からかけて完成です。

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!

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。

レシピ集

過去の料理体験会のメニュー動画、レシピをご紹介しています。

こちらから
ご覧ください！