

香ばしく  
おつまみに  
ぴったり



## じゃがいも簡単チヂミ風

### 材料 (1枚分)

- じゃがいも.....大1個
  - ネギ.....20cm位
  - ささいか.....少々
  - 小麦粉.....大さじ3
  - 塩.....少々
- 【タレ】
- ポン酢.....大さじ3
  - ごま油.....小さじ2
  - ラー油.....少々
  - ゴマ.....適量

### つくりかた

- ①じゃがいもは皮をむいて摩り下ろします。
- ②小口切りにしたネギと細かくしたささいか、小麦粉を①と混ぜ合わせます。
- ③塩で味を調べて、**火力は強**でヘルシープレートを熱し、ごま油を薄く引いて**火力は3**に、こんがり焼いたら、ひっくり返して**火を止め**、**余熱**で焼き上げます。
- ④タレの材料を混ぜ合わせ、チヂミにつけてお召し上がり下さい。

体内の湿熱を  
取り、栄養補給



## 茄子の豚ロール

### つくりかた

### 材料 (3~4人前)

- 茄子.....大1本
  - 豚肉(薄切り) 15~16枚
  - 好み野菜.....適量
  - 小麦粉.....適量
- 【合わせ調味料】
- 日本酒.....大さじ1
  - 紹興酒.....大さじ1
  - オリゴ糖.....小さじ1
  - 醤油.....小さじ1
  - オイスターソース.....小さじ2
  - コショウ.....少々

- ①茄子を好みの大きさに切り、小麦粉を付けた豚肉を巻きます。
- ②お好みで野菜を切っておきます。
- ③**火力は強**でヘルシープレートを温め、①を入れて焼きます。お好みで野菜も。
- ④焼き目が付いたら裏返し、**火を止め余熱**で、まんべんなく焼きつけます。合わせ調味料を入れ、アルコールが飛んだら出来上がりです。

サクとした  
食感が  
たまらない



## ズッキーニの揚げ焼き

### 材料 (4人前)

- ズッキーニ.....大1本
- 薄力粉.....大さじ1
- お好み塩.....少々
- サラダ油.....100cc

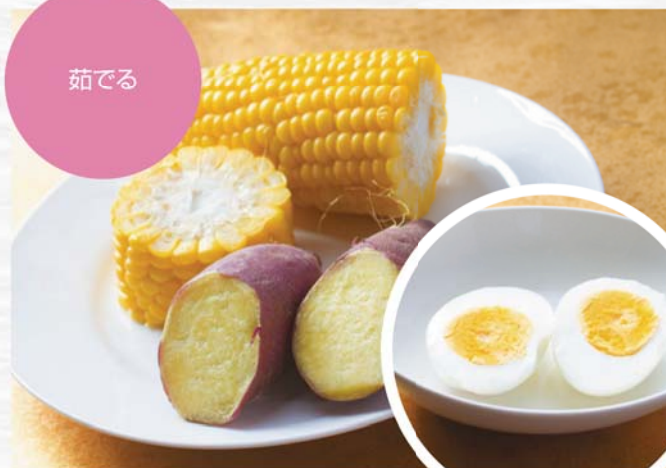
### つくりかた

- ①ズッキーニを7mmくらいの輪切りにしてビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまんべんなく付くように振ります。
- ②**火力は強**でスキヤキ鍋にサラダ油を入れて熱し、①を並べて、**火力は3**に焼き色が付いたら、ひっくり返して揚げ焼きます。
- ③皿に取りだし、塩を振って完成です。  
※お好みの塩を付けて、お楽しみに...

### ひとことコラム

焼き過ぎないように。(油を吸いすぎでグニャグニャに)  
※油はお鍋の中に1cmほどでOK! ひっくり返すのも1回でOK!  
くるくるひっくり返さないでください。  
※食材が多い時には油も少し多めに。(天ぷらの時にも同様)

茹でる



## とうもろこし・芋・玉子

### つくりかた

#### ■とうもろこし

- ①とうもろこしのヒゲを取らずに茹でます。
- ②お鍋に水1cmほどと、とうもろこしを入れて、**火力は強(200Vは5)**沸騰したら**火力は3**に落として約5分、**火を止め余熱**で甘〜い茹でとうもろこしが出来上がり!

#### ■ゆで玉子

- ①お鍋に水を1cmほど入れて、玉子をそっと置く、**火力は強(200Vは5)**沸騰したら**火を止め、余熱で5分(半熟)**、10分(固ゆで)
- ※途中コロコロ転がさなくても、黄身はほぼ中心になります。  
※お野菜、お魚やお肉を焼く時に、水でぬらしたペーパータオルで巻いた玉子でも出来ます。約10分ほどで玉子のカラがひび割れてきたら出来上がり。

#### ■ゆで芋

- ①水でぬらしたペーパータオルで芋を巻いてゆでると、より早く出来上がります。
- ②**火力は強(200Vは5)**沸騰したら約5分**タイマー**。余熱でふっくらホクホク、おいしく出来上がります。

### ひとことコラム

煮込みなども「食材が少し固いかな?」というところで余熱に活用ください。