スーパーラジエントヒーターをつかった おいしいレシピ

さっぱり味で、見た目もきれい!

だて巻き

材料（4人前）

- はんぺん........大1個（小なら2個）
- 卵.....................3個
- さとう.... 大さじ2杯

つくりかた

①フードプロセッサーに　はんぺん、さとう、卵を入れる。泡立つ感じまで細かく押します。

②ヘルシープレートを温めて火力強、うすく油を敷きます（きれいにはがすため）。①を1cmの厚さに広げます。

③火力を3→2にして5分くらい（目安は表面に穴があく位まで）。

④すきまに広げ巻いて完成!

ひと言コラム

簡単にしかも上品な一品に仕上がりますはんぺんと一緒にお好みの野菜をいれてアレンジしても美味しくできます

茹でないからビタミンたっぷり!

根菜たっぷり筑前煮

材料（5～6人前）

- ごぼう.....................50g
- 大根.........................50g
- にんじん...................50g
- 生しいたけ. 60g（4枚）
- 鶏もも肉大1枚（300g）
- こんにゃく........... 100g
- しょうゆ.............大さじ3 (A)
- 酒........................大さじ1 (A)
- 砂糖...................大さじ1 (A)
- みりん...............大さじ1 (A)
- 和風だし..................適量 (A)
- きぬさや..............8枚分

つくりかた

①鶏肉は2.5cm角に切ってボールに入れ、その中にAを加えて混ぜ合わせ、10分程度おきます。ごぼう、大根、にんじんは乱切りにし、しいたけは石づきを取り4つ切り、こんにゃく、厚揚げは一口大に切ります。

②不思議な蒸気鍋の深トレーに①をのせます。そのとき鶏肉の漬け汁も全て入れます。本体を強火で加熱し、スチームが出始めたらトレーをセットし中で15分程度加熱します。

③火が通ったら、きぬさやを入れ軽く混ぜ合わせ蓋を取り、余熱で水気をとばします。

ひと言コラム

根菜たっぷりだから身体を温めてくれます。そして「根気」がよくなります

さっぱりサクサクおいしい食感!

もやし天ぷら

材料（4人前）

- 水菜................ 適量
- 太もやし.......... 1袋
- 小麦粉............ 適量
- 水.................... 適量

つくりかた

①水菜を3cm切っておきます。

②太もやしを洗って水を切り、ナイロン袋に入れて小麦粉を軽くまぶします。

③小麦粉と水を溶いてころもを作ります。

④お鍋の中に油を少なめに（セラミッククッカーなら5mmほどで大丈夫、それ以外の鍋なら1cmほどでよい）入れ、火力強（200Vは5）で温めます。

⑤温まったら、適当な量のもやしをころもにくぐらせ、油で揚げます。

⑥下面がカリッとしてきたら裏返し、全体にカリッとしたら出来上がりです。揚げたてを、お好きな塩やポン酢などでお楽しみください。

※油は少なめ、裏返しは1回のみ。

ひと言コラム

もう1品・大根天ぷらも挑戦してみましょう。

お手入れの仕方

きれいにご使用いただくために

ご使用後は、必ずトッププレートが冷めてから、濡れたタオルでよく拭き取ってください。最後に乾いたタオルで良く吹き上げてください。

※吹きこぼれを放置しておくと、ガラストップのゆがみの原因になることがあります。また、ガラス部分が剥離することもありますのでご注意ください。

※お鍋に汚れが付着しないよう、お鍋も（特に底面）きれいにしておきましょう。

トッププレートが汚れた場合

クリームクレンザー・ラップ・タオルをご用意ください。

①よごれた箇所にクリームクレンザーを少量落とします。

②ラップを手で小さくピンポン球くらいに丸めます。

③よごれた箇所を、丸めたラップで優しくこすってください。

④終わったら、少し湿ったタオルで拭き取ってください。

⑤最後に乾いたタオルで拭き上げてください。

※無断転載を禁ず