

忙しい朝の
お助け
クッキング



朝食の達人

材料(●人前)
お好み食材

朝の忙しい方にぴったり! 1プレートで家族2、3人分もできます。茹で卵も超簡単! 濡れたキッチンペーパーに卵を包んで、プレートにのせてフタをするだけです。(10分ほどで出来上がり)

つくりかた

- ①ヘルシープレートに、朝食の食パン・目玉焼きと、お魚ししゃもを! お弁当の冷凍食品もすべて同じプレートに乗せます。**火力は強(200Vは5)**。
- ②蒸気がフタから出てきたら、火力を切って裏返します。
- ③**5分ほど余熱**でそのままにしておきます。焼きたてのトースト! なめらかな舌触りの目玉焼き! ふっくらぷりぷりのししゃもの出来上がり!

ここに
キャッチが
入ります



白身魚のソテー

材料(4人前)

- ・白身魚.....4切れ
- ・小麦粉.....適量
- ・塩.....少々
- ・カイエンペッパー(一味でも可).....少々
- ・水.....150ml
- ・チキンコンソメ.....1/2個
- ・バター.....25g
- ・塩.....少々
- ・片栗粉(小さじ2の水で溶く).....小さじ1
- ・オリーブオイル.....小さじ1
- ・レモン汁.....小さじ1/3

つくりかた

- ①魚の水気をしっかり取って、塩、カイエンペッパーを振って少し置きます。
- ②小麦粉を魚に薄く振りかけ、火力は強でヘルシープレートに油とバターを少し入れてカリッとなるまで焼きます。裏に返して火を止め、余熱で片面を焼きます。
- ③焼いている間にソースを作ります。鍋に水とチキンコンソメを入れ、火力は強で。火力は強で沸騰してきたらバターを入れて塩で味を調えます。
- ④沸騰しているところに手早くかき混ぜながら水溶き片栗粉を加え、火を止め、とろみがつくまでにオリーブオイル、レモン汁を入れて出来上がりです。ソースを敷いた上にカリッと焼いた魚を乗せてレモンとクレソンを飾って食卓へどうぞ。

簡単なのに味は
プロ並み、休日
に挑戦して
みよう



エビとあさりのパエリア

材料(4人前)

- ・米.....カップ2
- ・エビ.....6~8尾
- ・殻付きあさり.....200g
- ・玉ねぎ.....1/2玉
- ・にんにく.....1片
- ・ピーマン.....1個
- ・パプリカ(赤・黄).....各1/2個
- ・パセリ.....少々
- ・トマトカット水煮缶.....160g
- ・無添加固形スープの素.....小さじ1
- ・カレー粉.....小さじ1
- ・塩.....小さじ1
- ・水.....カップ1

つくりかた

- ①米はといで、ざるにあげて水気を切っておき、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、パプリカはせん切り、あさは砂出しをし、エビは背わたを取って水洗いしておきます。
- ②**不思議な蒸気鍋**の深トレーに米、にんにく、玉ねぎ、トマト、固形スープ・カレー粉、塩、水をいれて混ぜ、**本体を強火**で加熱し、スチームが開始したらトレーをセットし**中火3**で20分ほど加熱します。
- ③エビ、あさり、ピーマン、パプリカをのせて**弱火2**で5分加熱します。
- ④最後に蓋を取って**弱火2**で5分ほど水分を飛ばします。パセリを散らします。

ひとことコラム

黒米や赤米などの古代米を使っても美味しくできます。

ここに
キャッチが
入ります



白米が Best

材料(●人前)
・玄米.....●●●g

つくりかた

- 玄米をお鍋で炊く(写真)
- ①玄米を約1.5倍のお水に一晩つけておく。
 - ②**火力強(200Vは5)**で**タイマーを20分**。3合以上は約30分。途中沸騰したら、火力を3に落とします。
 - ③あとは**余熱**で蒸らします。
- 冷たいご飯(写真)
炊きたての再現...
- ①そのままお鍋に入れて、霧吹きで少量のお水をかけます。
 - ②**火力は4**で、**約5分**。途中ざっくりと混ぜておきます。
- 冷凍ご飯
- ①そのままお鍋に入れて、**火力は3~4**くらい、**約5分**。
 - ②途中一度ざっくりと混ぜておくと、底面が焦げ付きません。
 - ③中が冷たい場合は、**余熱**で5分ほどフタをしたまま蒸らしてください。