

ガスコンロで技ありクッキング!

最新のガスコンロに装備されている機能を便利に使うとレパートリーが広がります♪

チーズケーキ (80cc スフレ容器 8個分)



1. クリームチーズ 200g (1箱)
2. 砂糖 大さじ 5
3. プレーンヨーグルト 大さじ 6
4. 卵 1個
5. 小麦粉 大さじ 4

混ぜて焼くだけ!

- ① 1~5を順番によく混ぜる。
- ② コットに6分目位まで注ぎアルミホイルでふたをする。
- ③ 両面焼グリルを(上火、下火・強) 3分予熱して(上火、下火・弱) 8分焼く。

各種レシピをサーラプラザ蒲郡にて無料配布しています♪

とろろんキャベチーオムレツ



- キャベツ 1/6個 (2人分)
卵 3個
桜えび 大さじ 1
溶けるチーズ 大さじ 2
塩ひとつまみ
こしょう 少々
マヨネーズ 小さじ 1
オリーブ油 大さじ 1
パセリのみじん切り 適量

とろーりふわふわ!

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、桜えび、溶けるチーズ、塩、こしょう、マヨネーズを加えてよく混ぜる
- ③ フライパンをコンロにのせ、揚げ物温度調整スイッチを押して140℃に設定しオリーブ油を引いて温める。キャベツを加えてしんなりするまで1~2分炒める。
- ④ 2の卵液を加えてざっと混ぜ、ふんわりとしてきたら半熟の状態まで火を止める。
- ⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

最新のガスコンロには安全・便利なセンサーがついています

コンロ消し
忘れ消火機能

焦げつき
消火機能

調理油過熱
防止装置

立ち消え
安全装置

グリル過熱
防止機能

グリル消し
忘れ消火機能



廃油で植樹を!

~蒲郡地域の茶の間の会~

毎月10日を「天ぶら油のTENの日」として資源回収を行います
*10日が土日・祝日、月曜日に当たる場合は翌日行います

日時: 3/11(火)・4/10(木)・5/13(火)・6/10(火)

場所・時間: サラプラザ蒲郡 午前10時~午後12時まで

回収方法: ペットボトルに入れてお持ち下さい

注意事項: 天加、水分など混入しないよう容器に入れて下さい

対象は植物系油のうち(なたね、大豆、コーン、ごま、ヒマリ、米油など)

対象外は動物系(牛脂、ラード)、植物系(ヤシ・パーム・ショートニング)です



ご協力お願い致します

WE LOVE GAMAGORI

蒲郡おすすめ
イソメーション

蒲郡・幸田周辺の地域情報サイト

ジープレス

加盟店は約90社。飲食店から税理士といった土業まで多彩です。
地元のお店のお得な情報が満載のサイトです。

携帯からもご利用できます。サーラプラザ蒲郡のページもありますよ♪

<http://www.g-press.net/>

ジープレス

検索



サーラプラザ蒲郡

<お問い合わせ先>

(ガスタックサービス株式会社)

0120-306-380

蒲郡市港町 22
毎週月曜日定休

営業時間 AM10:00 ~ PM6:00 www.mysala.jp/gamagori

sala
PLAZA
GAMAGORI

マイサーラ 蒲郡 検索

