

ガスコンロで技ありクッキング!

お魚だけじゃないグリル使用レシピ♪
& 温調機能を使った技ありレシピ♪

お手軽タンドリーチキン (4人分) *グリルで焼くとおいしい素材の第1位、鶏肉。

外はカリッ、中はとってもジューシーです。



- (A)
- 鶏もも肉 2枚
 - プレーンヨーグルト (無糖) 2/3 カップ
 - トマトケチャップ 大さじ 2
 - カレー粉 大さじ 1
 - 塩 小さじ 1 と 1/3
 - レタス 適量
 - クレソン 適量

- ①Aをポリ袋などに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②鶏肉はフォークでところどころを刺し、①に入れてよくもみ、冷蔵庫で2時間から半日漬け込む。
- ③両面焼きグリル(上火、下火・強)で鶏の皮を下にしてのせ、10~12分焼く。
- ④鶏肉を食べやすく切り分けて器に盛り、レタスとクレソンを添える。

とんぺい焼き (2人分) *大阪のお好み焼き屋さんでは定番の一品。

まずはコレで、ビールを一杯!といきますか。



- 豚バラ薄切り肉 80g
- 塩、こしょう 各少々
- ねぎ 10 cm
- 卵 2個
- ソース 適量
- マヨネーズ 適量

- ①豚肉は塩、こしょうをふる。
- ②ねぎは粗みじん切り、卵はボウルに割りほぐす
- ③フライパンをコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して200℃に設定し、豚肉を焼く。肉の色が変わったら、ねぎをのせて溶き卵を回しかけ、フライ返しを使って卵で豚肉を包むようにして、ふんわりと焼く。
- ④器に盛り、ソース、マヨネーズをかける。

揚げ物温度調節機能は、揚げ物以外の調理にも使えて便利。

200℃に設定すればホットプレートのように高温を一定に保ち、とんぺい焼きやお好み焼きなどがおいしく焼けるのです。他にもサーラプラザ蒲郡にてs iセンサーガスコンロを使った技ありレシピを無料配布中です。

廃油で植樹を!

~蒲郡地域の茶の間の会~

毎月10日を「天ぷら油のテンの日」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: 7/10(木)・8/12(火)・9/10(水)・10/10(金)

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: 天か、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、ヒマワリ、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



サーラプラザ蒲郡

<お問い合わせ先>

0120-306-380

蒲郡市港町 22
毎週月曜日定休
営業時間 AM10:00 ~ PM6:00

マイサーラ 蒲郡 検索 www.mysala.jp/gamagori

