



スマホ・タブレットページ



# ＹＹクッキング

IR:イタコヨルダ、FP:フードプロセッサー



### 作り方

- ① 鍋に米とその他の材料・調味料を入れて炊く。
- ② IR7でスタート、沸騰したらIR2で12分。10分蒸らす。

### 炊き込みごはん

### 材料

米 3C (洗って水を切っておく)、人参、1/2本、油揚げ1枚、しめじ・しいたけ・えのき各1パック、ふじっこ昆布1/2袋、  
【しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ1 + 浄水で3C】

### 材料

じゃがいも 3～4個、長ネギ 1/2本、玉ねぎ 1個、白だし大さじ2、牛乳 200cc、塩・胡椒適量、浄水、バター、生クリーム、パセリ

### ピシソワーズ (冷たいスープ)

### 作り方

- ① スライスしたじゃがいも、玉ねぎ、長ネギをバターで炒めひたひたに浄水を入れて煮る。
- ② FP(メタルブレード)でなめらかにして鍋に戻す。
- ③ 牛乳を加え、白だし、浄水、塩・胡椒で味を整える。
- ④ 生クリームパセリで飾り付け。



### 作り方

- ① カジキマグロに軽く塩・こしょうをし、小麦粉を薄くつけて少量のエサント油 (オリーブ油でもよい) で焦げ目がつくまで焼く。
- ② 焼いたカジキマグロを皿に取り出し、余分な油はペーパーでふき取る。スライスした玉ねぎを炒め、好みで鷹の爪の輪切りを入れる。
- ③ 少ししんなりしたら同量のみりんとしょうゆを入れる。
- ④ カジキマグロの上に③を盛る。

### カジキマグロの和風ソテー

### 材料

カジキマグロ 3～4切れ、玉ねぎ 1個、みりん、しょうゆ、鷹の爪輪切り、塩・こしょう、小麦粉、エサント油

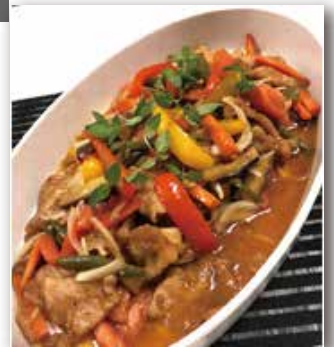
ピーマン、なす、パプリカ、にんじん、いんげん、片栗粉をまぶした豚肉薄切り、トマト(ざく切り)、玉ねぎ(細切り)、漬けドレッシング【酢大さじ5or 万能カップ1、砂糖大さじ1、醤油大さじ4、すりおろしにんにく1片】

### 材料

- ① ピーマンは縦4分割に切り、なす、パプリカ、にんじんは1～2cmの細切りにする。
- ② ウォックまたは大フライパンで、野菜をエサント油で素揚げする。揚げたものから漬けドレッシングを入れたボールに入れていく。
- ③ 豚肉は大きいまま片栗粉をまぶして、広げて揚げる。
- ④ 生野菜を混ぜて和える。  
●野菜は適量、お肉は人数分必須

### パワフルマリネ

### 作り方



### 作り方

- ① FP(メタル)でタルト生地をひとまとまりになるまで混ぜる。
- ② 中フライパンの底にクッキングシートを敷き、①のタルト地を伸ばして入れる。(側面まで)
- ③ FP(メタル)でグラニュー糖、クリームチーズを入れ、ときほぐした卵液と生クリームを少しずつ加えていく。混ぜあわせ②に流し込み、半分量のブルーベリーを入れIRⅢ(タルト1)で焼く。上の部分が固まらない時は、IR無モード2で5分ほど追加で焼く
- ④ 冷めたら残りのブルーベリーを乗せ、ミントを飾る。

### ブルーベリーチーズタルト

### 材料

ルト地 (バター 60g、小麦粉 120g、砂糖 50g、卵黄 1個) フィリング (クリームチーズ 200g、グラニュー糖 50g、卵 2個、卵白 1個、生クリーム 200cc、生ブルーベリー 1パック)、飾り用ミント