



スマホ・タブレット



IR:イタクヨルゾ、FP:フドブ 0tツサ

YYクッキング

FEBRAURY

2

花巻

作り方

- ① FP (ウィスク) をセットし、エサント・ぬるま湯以外を入れ、パルスで3回ふるいをする。
- ② ぬるま湯を加減しながら入れ、エサントも入れてひとまとまりになるまで回す。
- ③ IR 保温 50 度にセットし、ウォックにクッキングシートを敷いて②を入れ、タイマー 20 分。
- ④ ③を 12 等分 (人数によって) にして丸めベンチタイム 10 分。
- ⑤ 俵型に伸ばして半分にエサント油を塗って折り、ウォックで 12 分蒸す。

材料

強力粉 100g
薄力粉 300g
砂糖 60g
ベーキングパウダー大さじ 1
ドライイースト大さじ 1
エサント大さじ 1
ぬるま湯 210cc



炊飯モードで豚の角煮

材料

豚バラブロック 250g、卵 5 個 (茹で卵にして殻をむく)、しいたけ 2 個 (半分に切る)、しょうが 1 片、ねぎ 太め 1/2 本 (3cm に切る)、しょうゆ万能カップ 3/4、酒万能カップ 1/2、みりん万能カップ 1/2、砂糖万能カップ 1/3、飾り用サラダ菜など



作り方

- ① 中ソースパンに材料を全て入れ、IR 炊飯モードでスタート。炊き終わったら煮汁を軽く煮詰めながら全体にからめる。



中華おこわ

作り方

- ① もち米は洗って 30 分ほど水につけておく。米も洗ってもち米と一緒にザルにあげる。
- ② ウォックにもち米、米を入れ、残りの材料もすべて入れ中火。ふたがカタカタしたらとろ火で 20 分。火を止めて 15 分ほど蒸らす。

材料

もち米万能カップ 7、米万能カップ 3、水 560cc、エサント油大さじ 2、オイスターソース大さじ 1.5、醤油大さじ 4、鶏むね肉 300g (5mm の角切り)、エリンギ 1 パック (食べやすい大きさに薄切り)、山菜パック 1 袋、砂糖大さじ 1、ごま油大さじ 1



中華春雨サラダ

材料

A 【春雨 50g (ハサミ切る)、きくらげ 5~8g、にんじん 1/2 本 (千切り)、砂糖大さじ 2.5、醤油大さじ 3、酢大さじ 2、ごま油大さじ 1、水 1C】
きゅうり 1 本 (千切り)、ハム 3~4 枚 (千切り)、白ゴマ適宜

作り方

- ① 鍋に A を入れ中火にかける。沸騰したら火を止め余熱で 10 分。冷めたらきゅうりとハムを混ぜ、皿に盛り白ごまをかける。



ミラクルプリンケーキ

作り方

- ① 内鍋にカラメル用の砂糖を入れ、IR4 でカラメルを作りドーム型カバーに水をはり内鍋の底をつける。急激に冷やして固める。
- ② FP (メタルブレード) でプリン材料を混ぜ①に流し入れる。
- ③ FP (ウィスク) でケーキの砂糖と卵を泡立て、振った小麦粉とエサント油も加えて混ぜる。
- ④ ②の上に流し込み、15 分ほど蒸す。皿にひっくり返して出す。



材料

カラメル【砂糖大さじ 3】
プリン【砂糖万能カップ 1、卵 3 個、牛乳 300cc】
ケーキ【砂糖万能カップ 1.5、小麦粉万能カップ 1.5、卵 2 個、エサント油大さじ 1】

