

おうち時間を楽しもう!

東京ガスのおすすめレシピ

ガスコンロ(グリル含む)・ガスオープン使用時のお願い
・換気扇を必ずつけましょう
・取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください

レシピ提供: 東京ガス 食情報センター

レシピ1 豚ロース肉のネギ味噌焼き

ネギ味噌の香ばしく、ご飯がすすみます。
下味の必要がなく、ネギ味噌のタレでおいしく
すぐに出来るので今夜のおかずにおすすめ!



調理時間
10分

【材料4人分】
・豚ロース肉(とんかつ用): 4枚
【ネギ味噌】長ネギ: 1/4本、ショウガ: 1片、
ニンニク: 1片、味噌: 大さじ2、砂糖: 大さじ1
・葉野菜: 適量
・ミニトマト: 4コ

【作り方】

- 1 長ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、味噌、砂糖を混ぜ合わせ、ネギ味噌を作ります。
- 2 豚ロース肉は筋切りをします。
- 3 2を焼きます。
両面焼き水なしグリル 上・下強火 約5分
1を塗り、さらに焼きます。
両面焼き水なしグリル 上・下強火 3分
- 4 3を食べやすい大きさに切って、器に盛りつけます。葉野菜と半分に切ったミニトマトを添えます。



アドバイス

豚ロース肉は室温に戻してから焼きます。肉の厚さによって焼き時間が異なります。味噌をつける前の焼き時間を調節してください。

【作り方】

- 1 タマネギはみじん切りにし、片栗粉をまぶします。
- 2 ウズラ卵は殻をむいて半分に切ります。
- 3 ボウルに豚ひき肉を入れてAの調味料を順に加え、よく混ぜます。しらす干しと1を加えてさらに混ぜ、18等分にします。
- 4 シュウマイの皮でウズラ卵と3を包み、蒸気の上だった蒸し器で約10分蒸します(強火)。
- 5 蒸し上がったら練りゴマで目をつけて器に盛りつけます。

アドバイス

蒸し器がない場合は、フライパンに一回り大きめに切ったオープンペーパーを敷いてシュウマイを並べ、ペーパーの下に1cm位水を注いで蓋をし、沸騰したら弱火にして蒸します。

調理時間
20分

【材料 シュウマイ: 18コ分】
・豚ひき肉: 150g
・しらす干し: 30g
・タマネギ: 1/2コ
・片栗粉: 大さじ2
・ウズラ卵(茹でる): 9コ
【A】 塩: 小さじ1/4、コショウ: 少々、
砂糖: 小さじ1/2、酒: 小さじ1、
ショウガ汁: 小さじ1、ゴマ油: 小さじ1
・シュウマイの皮: 18枚
・練りゴマ(黒): 適量

小魚が入ったカルシウムたっぷりのしょうまいです。
かわいくおさかなの形に仕上げます。



レシピ3 ミニミニいちごショートケーキ



調理時間
20分*
*休ませる時間は除く

【材料 ケーキ: 12コ分】
・牛乳: 120ml ・イチゴ: 15コ ・粉砂糖: 適量
・ミント: 適宜 ・サラダ油: 適量
【A】 卵: 1コ、砂糖: 20g、塩: ひとつまみ
【B】 薄力粉: 100g、ベーキングパウダー: 小さじ1
【C】 生クリーム: 200ml、砂糖: 大さじ2、バニラエッセンス: 少々

【作り方】

- 1 ボウルにAを入れて泡立て器でよく混ぜ、牛乳の半量を加えて混ぜます。
- 2 Bをふるい入れて粉気がなくなるまで混ぜます。残りの牛乳を加えてさらに混ぜ、10分ほど休ませます。
- 3 フライパンを温度調節機能で180℃に設定し、サラダ油を薄くひいて2を1/6量ずつ流して焼きます。
- 4 ボウルにCを入れ、泡立て器で7~8分立てにします。イチゴは4等分に切ります。
- 5 3を放射状に6等分にします。パンケーキ(3切れ)、生クリーム、イチゴを交互に重ねて仕上げ、粉砂糖をふってミントを飾ります。

アドバイス

温度調節機能がない場合は、フライパンを中火で約1分加熱してサラダ油を薄くひき、生地を1/6量ずつ流して焼きます(中火~弱火)。

おうち時間を楽しもう！

最新のガスコンロは 調理が簡単＆便利！

ポイント 1 グリル調理が便利に！

グリル調理は短時間で庫内温度を超高温に上げられて、一気に表面を焼き、肉や野菜の旨みをギュッと閉じ込めることができます。さらに、「両面焼き水なしグリル」は、面倒な水入れ不要。ガスの直火で両面同時に焼き上げるから、裏返す手間もありません。



専用容器対応のグリルでは、
手軽にオーブン料理も楽しめます。*



専用容器一例



●各機能は搭載されていない機種もあります。機種によって機能名は異なります。
※専用容器の対応有無、種類は機種ごとに異なります。専用容器は別売の場合もございます。



ポイント 2 自動調理で 失敗知らず！

自動で火加減を調整する揚げ物・焼き物に便利な「温度調節」機能や、ボタン一つでガス火炊きのご飯が炊きあがる「自動炊飯」機能。お湯が沸いたり、設定した時間になると消火する「湯わかし」や「コンロタイマー」機能など。最新のガスコンロには調理をサポートするオート機能がいっぱいです。



他にもいろいろなレシピを
掲載しています！



家のコトで役立つ 東京ガス暮らし情報サイト

東京ガスライフバル八王子 

東京ガスイズミエナジー株式会社

八王子市明神町3-3-9

☎042-648-8100

☎電話受付時間 月～土 9:00～19:00 日・祝 9:00～17:30