

くらしの炎

vol.166

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 スッキリ!かんたん!キッチンのおかたづけ
- 🔥 つどいちゃんの炎JOYたいむす
株式会社TBM 多賀城工場さま
- 🔥 つどいちゃんからのお知らせ
- 🎁 読者プレゼント
「Bio Towel Face & uni LIMEX」



炎でかんたんクッキング

映えよう!食べよう!春先取りレシピ

春の食材を使ったオープンサンドは、グリルでカリッと香ばしく♪断面が美しいフルーツ大福。実は、身近な材料で手軽に作れます!



しらすと菜の花のオープンサンド

材料



(2枚分)
約210kcal/1枚

- バゲット……………2枚
- 海苔の佃煮……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ2
- しらす……………30g
- 菜の花……………2本
- コーン……………小さじ2
- ピザ用チーズ……………50g
- ごま油……………小さじ1

1 菜の花はさつと茹で、水気をしっかり絞って適当な長さに切る。



2 海苔の佃煮とマヨネーズを混ぜる。

3 バゲットに2を塗り、ピザ用チーズ、しらす、菜の花、コーンをのせる。ごま油をたらす。



4 グリル網にアルミホイルを敷き、**両面焼きグリル**上下弱火で4分焼く。(タイマー機能使用)



💡 片面焼きグリルの場合、バゲットを弱火で2分焼き、ひっくり返して具をのせ、弱火で4分焼く。

調理時間 約10分

いちごとみかんの大福

調理時間 約45分

1 いちごはヘタを取り除き、濡らしたキッチンペーパーで軽く拭き、汚れを取る。こしあん



2 粒あんは2等分して丸める。みかんの皮をむき、粒あん



を包む。

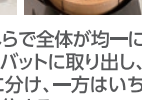
3 ボウルに白玉粉、上白糖、水を入れてダマがなくなるまでこねる。「耳たぶくらいの硬さ」より少し柔らかい程度に水を加えて調節する。



4 バットに濡らしたしらすを広げ、3の生地を広げて包む。蒸気の上だった蒸し器で10~15分蒸す。(タイマー機能使用)



5 4のもちに火が通ったらボウルに出し、へらで全体が均一になるように練り混ぜる。片栗粉を敷いたバットに取り出し、上面にも片栗粉をつける。もちを半分に分け、一方はいちご用に3等分、もう一方はみかん用に2等分する。



6 もちを手のひらの大きさに広げ、内側になる部分に付いた片栗粉をはけで落とす。いちご、みかんを包んだあんの



💡 生地が冷めて固くなると包みにくいのので、熱があるうちに手早く包みましょう。もちを包むものより一回り大きく広げると、包みやすいです。

材料



(いちご大福3個・みかん大福2個分)

いちご大福 約140kcal/1個
みかん大福 約200kcal/1個

生地

- 白玉粉……………100g
- 上白糖……………20g
- 水……………80cc程度
- 片栗粉……………適宜

いちご大福

- 黒こしあん……………60g
- 黒ねりごま……………小さじ1/2
- いちご……………3粒

みかん大福

- 粒あん……………50g
- みかん(小さめ)……………2個



ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者募集中! ガス局ホームページから今すぐ応募できます!

仙台市ガス局 料理教室



レシピ作成: 仙台市ガス局 栄養士 多賀 周子