

evercook

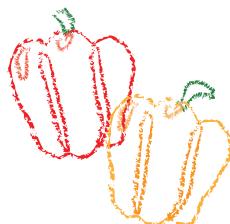
Recipe Book

Contents



- 03 豚バラ肉のさっぱり塩炒め
- 04 豆腐ハンバーグ
- 05 ミラノ風カツレツ
- 06 シンプルしょうが焼き
- 07 エビ餃子
- 08 海鮮チヂミ
- 09 お手軽アクアパッツァ
- 10 鮭のちゃんちゃん焼
- 11 アジのしょうが漬け香草焼
- 12 えびとホタテのクリーム炒め





- 13 きのこのサラダ
- 14 カレービーフン
- 15 ゴーヤチャンプルー
- 16 フライパン焼きビビンバ
- 17 フライパンピザ
- 19 洋風チャーハン
- 20 ガパオ炒めごはん
- 21 チキントマトリゾット
- 22 フライパン製アーモンドクッキー
- 23 フレンチトースト 焼きバナナ添え
- 24 リンゴケーキ



◎豚バラ肉のさっぱり塩炒め

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)	150g
もやし	1/2袋
にら	1/2束
にんにく(みじん切り)	1片
鶏がらスープの素	小さじ1
A 酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
レモン汁	大さじ1/2
ごま油	小さじ2
塩、こしょう	少々

A

下ごしらえ

- ① 豚バラ肉は3cmの長さに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② にらは長さ3cmに切っておく。
- ③ Aの調味料をよく混ぜておく。

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ、にんにくを入れてから弱火にかける。
にんにくの香りが出てきたら、強火(鍋底から火がはみ出ない程度)にし、豚バラ肉を炒める。
- 2 肉の色が変わったら、もやしとにらを加えて、サッと炒め合わせる。
- 3 全体に火が通ったらAの調味料を加え、全体に炒め合わせて、できあがり。



◎ 豆腐ハンバーグ

材料(2人分)

木綿豆腐 1/2 丁
(150 ~ 200 g)
鶏ひき肉 200g
(部位はお好みで可)
長ネギ(みじん切り) 10 cm
しょうが(みじん切り) 1 片
大葉 5 枚
すりごま 大さじ 2 ~ 3
A [しょうゆ 大さじ 1+1/2
塩 / こしょう 各少々
ごま油 小さじ 1

下ごしらえ

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーを敷いた耐熱容器に入れ、電子レンジで2~3分加熱し、水切りする。
- ② 大葉は縦二つに切ってから、千切りにする。

作り方

- 1 木綿豆腐がさわれるくらいの温度になったら、ボウルに入れ、鶏ひき肉、長ネギ、しょうが、大葉、**A**を加えて粘り気が出てくるまで手でよく混ぜ合わせる。
- 2 1を4等分くらいにし、それぞれをハンバーグ型に丸めておく。
- 3 フライパンにごま油を入れ、弱めの中火に熱し、**2**を入れて焼く。
- 4 片面がきつね色に焦げ目がついたら、ひっくり返し、蓋をして2~3分焼く。
- 5 ハンバーグに箸や竹串を刺して、透きとおった汁が出てくればできあがり。



◎ミラノ風カツレツ

材料(2人分)

豚ロース肉切り身 2枚
塩こしょう 少々
小麦粉 大さじ3
卵 1個
粉チーズ 大さじ2
牛乳 大さじ1
パン粉 1カップ
オリーブオイル 大さじ4

作り方

- 1 豚肉は筋切をし、ラップなどにくるんで綿棒または肉たたきを用いて薄くのばす。塩こしょうで両面に下味をつける。
- 2 卵をよく溶きほぐし、粉チーズと牛乳を入れてよく混ぜる。
- 3 パン粉はビニール袋に入れて、綿棒や空き瓶を上から転がすなどして細かく碎く。
- 4 豚肉に小麦粉をまぶし、ついで2の卵液、パン粉の順に丁寧に衣をつける。
- 5 包丁の背を使い、両面の衣に講師柄をつける。
- 6 フライパンにオリーブオイルを入れて熱しじっくり揚げ焼きにする。衣の両面がこんがりきつね色になったらできあがり。



◎ シンプルしょうが焼き

材料(2人分)

豚肉	300g
(バラ、ロースなどお好みで)	
玉ねぎ	1個
枝豆	50g
(ゆでて、さやから出したもの)	
しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1

A

作り方

- 1 玉ねぎは半分に切り、くし切り(1cm幅位)にする。
- 2 フライパンに豚肉を入れて熱し、ほぐしながら色が変わるまで炒め、玉ねぎを加えさらに炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、Aを混ぜ合わせて入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 3 最後に枝豆を入れ軽く混ぜ合わせ、できあがり。

Point!

*ご飯の上に乗せても、うどんの上に乗せ、肉うどんとして食べることもおいしい。



◎ エビ餃子

材料(2人分)

豚ひき肉	150 g
エビ	80 g
キャベツ	1/8個
ニラ	1/2束
長ねぎ(みじん切り)	1/2本
しょうが(すりおろし)	1片
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	80~100ml
餃子の皮	25~30枚

A

Point!

*羽根つき餃子にしたい場合は5で入れる水に小麦粉を小さじ1~2入れてよく混ぜてから入れるとよい。

下ごしらえ

- ① キャベツとニラはそれぞれみじん切りにし、塩(分量外)を振って10分くらい置き、しっかりとしぼって水気を取る。
- ② エビは殻と背ワタを取り、よく洗ってから水気を取り、粗めに刻む。

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉・エビ・キャベツ・ニラ・長ネギを入れ、よく混ぜる。
- 2 Aの調味料を一つずつ順番に加え、入れるごとによく混ぜる。
- 3 餃子の皮に2を大さじ1くらい乗せ、皮のフチに水を薄くつけてヒダを取りながら包む。
- 4 フライパンにごま油を入れて熱し、餃子を並べて底の部分に焼き色がつくまで焼く。
- 5 焼き色がついたら、水を入れて中火にし、ふたをする。水分がなくなるまで蒸し焼きにする(6~7分程度)
- 6 水分がなくなってきたらふたを取り、パチパチと音がするまで水分を飛ばして、できあがり。(そうすることで、底がカリッとした食感になります。お好きな方は、ここで少しごま油を足しても可。)
- 7 好みで酢醤油などをつけていただく。



◎海鮮チヂミ

材料(2人分)

あさりのむき身	50g
(缶詰でも可)	
むきえび	50 g
にら	1/2束
ごま油	大さじ2
小麦粉	80g
卵	1個
A 塩	少々
しょうゆ	大さじ1
水	1/2カップ
砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
B しょうゆ	大さじ2
白すりごま	大さじ1
粉唐辛子	小さじ1/2 (一味唐辛子でも可)

Point!

*できるだけこんがり、カリッとなるように焼くのがポイント。フライ返しやへラなどで、軽く押さえつけるように焼くと、おいしく出来上がります。

下ごしらえ

- あさりの水気はキッチンペーパーで取っておく。
- にらは4cmの長さに切っておく。
- Bの調味料を混ぜ合わせタレを作ておく。
- 卵は溶きほぐしておく。

作り方

- ボウルにAを入れ、泡立て器で全体的によく混ぜる。
- 1にあさりとむきえびを入れて混ぜ、にらを加えたら軽く混ぜる。
- フライパンにごま油大さじ1を入れて弱火で熱し、2を流し入れ、ヘラなどで手早くフライパン全体に広げる。
こんがりと焼き色が付いたら、お皿などにいったん取り出して裏返し、フライパンに戻す。ごま油をフライパンの縁から回し入れ、軽くヘラで押しつけてこんがりと焼き色がつくまで焼く。カリッと焼きあがったら、できあがり。
Bのたれをつけていただく。



◎お手軽アクアパッタ

材料(2人分)

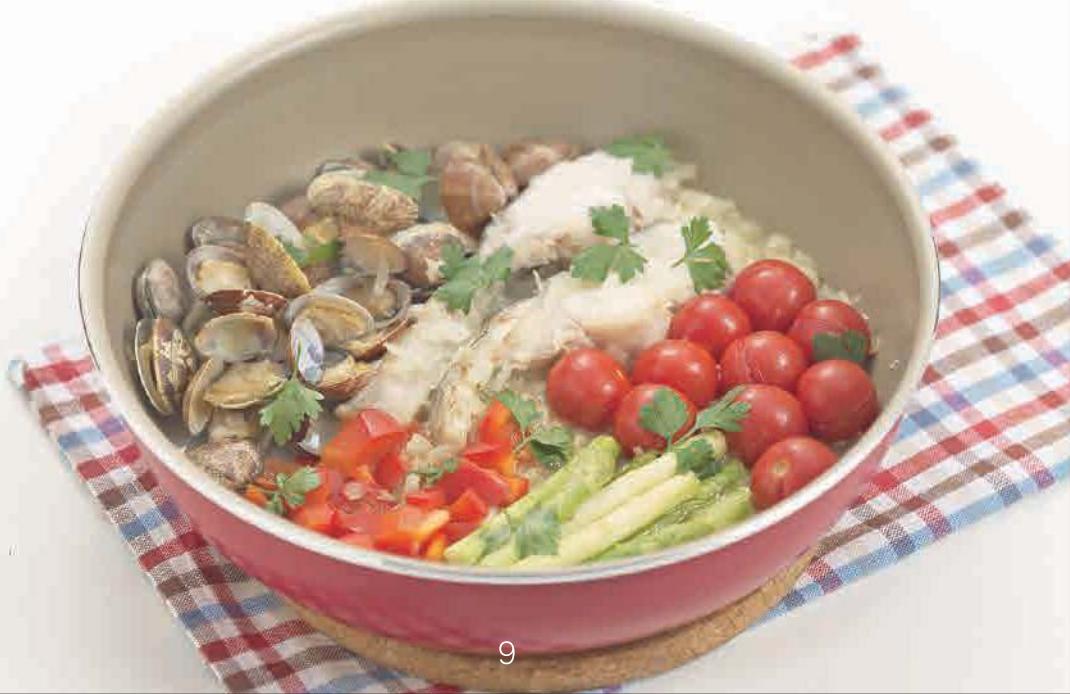
白身魚切り身……………2切
あさり……………200g
パプリカ(赤または黄)……………30g
ミニトマト……………10個
アスパラガス……………2本
オリーブオイル……………大さじ1
にんにく(みじん切り)……………1片
玉ねぎ……………1/2個
白ワイン……………大さじ2
水……………40cc
塩こしょう……………少々
イタリアンパセリ……………適宜

Point!

*白身魚の他に、生鮭でもおいしくできます。

作り方

- 1 白身魚の両面に塩(分量外)で下味をつけ、あさりは砂抜きしておく。
- 2 玉ねぎは粗みじん切りにし、ミニトマトはへたを取り除く。パプリカは1cm角に切り、アスパラガスは下の方の皮をむいて、3等分に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてたら、鍋の端に寄せて、白身魚の皮目を下にして焼く。両面に軽く火が通ったら白ワインを白身魚にかけるように加え、水分を飛ばす。
- 4 あさり、パプリカ、ミニトマト、アスパラガスを白身魚の脇にバランスよく加え、水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 すべてのあさりが開いたら火を止めて、塩こしょうで味をととのえ、イタリアンパセリの葉を散らし、できあがり。



鮭のちゃんちゃん焼

材料(2人分)

A	生鮭(甘塩鮭も可)切身	2枚
	キャベツ	1/4個
	玉ねぎ	1/2個
	しめじ	1パック
	赤ピーマン	1/2個
	みそ	大さじ2
	みりん	小さじ2
B	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	しょうが(せん切り)	1片
	塩こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1/2
	バター	大さじ1

作り方

- 1 鮭に塩こしょうで下味をつける。キャベツはざく切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。しめじは、小房に分ける。赤ピーマンは縦5mm位の細切りにする。
- 2 **B**の調味料を合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油としょうがを入れて火にかけ、香りが出たら鮭を皮目の方から焼き、皮にこげ目がついたら一度取り出す。
- 4 フライパンに**A**の野菜を入れて炒め、全体がなじんだら**3**の鮭をフライパンに戻し、**B**の調味料をまわし入れて、1~2分煮る。
- 5 最後にバターを入れて溶かし、できあがり。

Point!

*いか、帆立貝柱など、鮭以外の魚介でも作れます。



◎アジのしょうが漬け香草焼き

材料(2人分)

アジ 2尾

しょうが

(すりおろし) 大さじ1

A

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

卵 1個

薄力粉 大さじ1

ドライハーブ 小さじ1

ドライパセリ 小さじ1

B

パン粉 20g

粉チーズ 大さじ3

(パルメザンチーズ)

オリーブオイル 適量

作り方

1 Aの中に、下処理して中骨をとったアジを15分位漬けておく。途中で返して両面に味がつくようにする。

2 深めのトレーなどに卵を溶き、そこに薄力粉も入れ混ぜる。また、別のトレーにBを混ぜ合わせておく。

3 1のアジの水分を切り、2の卵液にくぐらせ、パン粉をつける。

4 フライパンに少し多めにオリーブオイルを入れ、アジを皮の方から入れて、両面カリッとなるように焼いて、できあがり。



◎えびとホタテのクリーム炒め

材料(2人分)

むきエビ 100g
ボイルほたて 100g
片栗粉 大さじ1
塩 少々
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1/2個
にんにく(みじん切り) 1片
しめじ 30g
アスパラガス 4~5本
バター 10g
小麦粉 大さじ2
牛乳 200cc
生クリーム 50cc
塩こしょう 少々

作り方

- むきえびは背ワタを取り、片栗粉をまぶしてもみこんでから、流水で洗い水気を切る。むきエビとほたてに軽く塩をしておく。
- じゃがいもは薄い半月切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。アスパラガスは下の方の皮をむいて、細めの斜め切りにする。しめじはほぐす。
- フライパンにバターとににくを入れて熱し、香りがたつたら玉ねぎとじゃがいもを加えて焦がさないように炒める。全体がしんなりしたら、アスパラとしめじを加えて炒め、むきエビとホタテを加えて焦がさないように炒める。
- むきエビに火が通ってきたら、小麦粉を全体にまぶすようにふりかけてざっくりと混ぜ、牛乳を少しづつ加え混ぜる。
- とろみが出てきたら仕上げに生クリームを回しかけてひと混ぜし、塩こしょうで味をととのえてできあがり。



きのこのサラダ

材料(2人分)

エリンギ 1本(50g)
えのきだけ 100 g
しめじ 50 g
マッシュルーム 4個
オリーブ油 小さじ2
赤唐辛子 1本
にんにく 1片
しょうゆ 大さじ1/2
レタス・ベビーリーフなど
お好みの葉野菜 100g

Point!

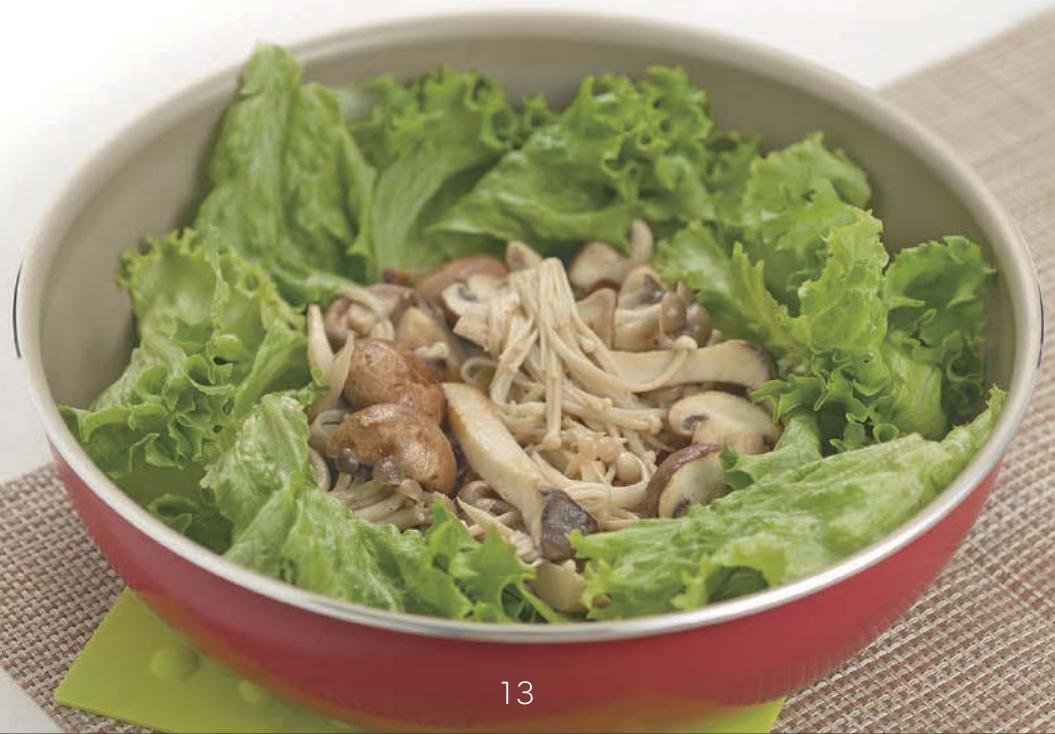
*きのこはお好みの種類を使ってても
おいしく召し上がれます。

下ごしらえ

- ① エリンギは縦8つくらいに切る。
- ② えのきだけとしめじは石づきを取って、食べやすい大きさに分ける。
- ③ マッシュルームは縦二つまたは四つの食べやすい大きさに切る。
- ④ 赤唐辛子は種を取って小口切りにし、にんにくは薄くスライスする。
- ⑤ レタス・ベビーリーフなどは水につけてシャキッとさせ、よく水気を切る。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルとにんにく・赤唐辛子を入れ、弱火にかける。
- 2 にんにくの香りがしてきたら、きのこ類を入れ炒める。
- 3 きのこ類がしんなりしてきたらしょうゆを回し入れ、炒め合わせる。
- 4 3にレタスなどを添える。



◎ カレービーフン

材料(2人分)

ビーフン	100 g
人参	30 g
ピーマン	1 個
もやし	100g
玉ねぎ	1/4 個
しょうが(みじん切り)	1 片
にんにく(みじん切り)	1 片
豚もも肉(薄切り)	100g
サラダ油	1 個
しょうゆ	少々
カレー粉	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
塩こしょう	少々
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
水	50cc

A

下ごしらえ

- ① ビーフンはお湯(熱湯でなくて良い)に7~8分つけ、少し固めに戻してから、ざるにあげておく。
- ② 豚肉は5mm幅の細切りにし、塩こしょうで下味をつける。
- ③ にんじん・ピーマン・玉ねぎは細切りにする。
- ④ Aをよく混せておく。

作り方

- 1 フライパンにサラダ油としょうが・にんにくを入れ、弱火にかける。
- 2 しょうがとにんにくの香りが出てきたら、豚肉を加え、火力を強めの中火にする。
- 3 肉が白っぽくなってきたら、人参・ピーマン・もやし・玉ねぎも加えて炒める。
- 4 3にAを加えて全体によく混ぜ、ビーフンを加える。
全体的に調味料がなじんだら、しょうゆを鍋肌から回し入れて火を止め、できあがり。
- 5 皿に盛りつける。



◎ ゴーヤチャンプルー

材料(2人分)

ゴーヤ(にがうり) 1/2 個
木綿豆腐 1/2 丁
（150～200g）
もやし 1/2 袋
豚バラ肉(薄切り) 100g
卵 2 個
赤唐辛子 1～2 本
ゴマ油 小さじ 1

A [めんつゆ(市販品) 大さじ 2
酒 大さじ 1

Point!

* 辛味が苦手な方は、赤唐辛子の量を加減してください。

下ごしらえ

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取り除く。薄くスライスし、塩(分量外)を振って少し置き、もんでから水洗いして水気を絞っておく。
＊苦味が苦手な人はさっとゆでると苦味が減ります。
- ② 木綿豆腐は手で一口大にちぎり、キッチンペーパーを敷いた耐熱容器で2～3分レンジにかけ、水切りをする。
- ③ 豚肉は3cm幅程度に切り、塩こしょう(分量外)で下味をつける。
- ④ 赤唐辛子は種を取って、小口切りにしておく。
- ⑤ 卵は割って、溶きほぐしておく。

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ、強めの中火で熱し、豚肉を炒める。
- 2 豚肉の色が変わったら豆腐とゴーヤを加え、サッと炒め合わせたら、もやしを加えてさらに炒める。
- 3 もやしがしんなりしてきたらAを加え、全体に味がなじんだら、溶き卵を回し入れ、半熟の状態になるように混ぜ合わせてできあがり。



◎ フライパン焼きビビンバ

材料(2人分)

- 豆もやし 1袋(150g)
にんじん 40g
ほうれん草 1束(300g)
しめじ 1パック
しょうゆ 小さじ4
白ごま 大さじ1
A 粉とうがらし 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
にんにく(すりおろし) 少々
ごま油 大さじ1+1/2
牛肉 100g
(切り落としやこま切れなど)
焼肉のたれ 大さじ1+1/2
B ごま油 大さじ1
卵 2個
塩 少々
C 温かいごはん 適量
ごま油 大さじ1
コチュジャン 適量

作り方

- 豆もやはしひげを取り、にんじんは細めのせん切りにする。ほうれん草は根の部分を取り、5cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
- フライパンに水を100ccほど入れ、にんじん、しめじ、ほうれん草、もやしの順(煮えにくいものから順番に)重ね、ごま油を回しかけ、(あれば蓋をして)蒸し煮にする。
- 2**をザルにあげ、水気をよく切って(軽く押しても良い)ボウルに移し、**A**で味をつける。
- フライパンで牛肉を焼き、色が変わったら焼肉のたれで味付けをし、器にとっておく。
- B**の卵を溶きほぐし、塩少々で味付けする。フライパンに**B**のごま油を入れて熱し、卵を入れて大きく混ぜ、半熟のうちに火を止めて器にとっておく。
- フライパンに**C**のごま油を入れて熱し、ごはんを広げてごはんがカリッとなるまで少し炒める。その上に、**3**の野菜、**4**の牛肉、**5**の卵を乗せて、できあがり。好みでコチュジャンを加え、全体を混ぜながら食べる。



◎ フライパンピザ

材料(2人分)

◆ピザ生地

強力粉	160g
ドライイースト	小さじ1
ぬるま湯	80cc (40℃くらい)
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1

◆チャーシューピザ

ピザ生地	1枚分
チャーシュー	80g (市販品)
長ねぎ	1/4本
パプリカ(赤または黄)	15g
ピザソース(市販品)	大きじ4
ピザチーズ	60g

作り方

- 1 強力粉をボウルに量り入れ、砂糖とドライイーストを同じ位置に、あまり広げずに入れる。砂糖とドライイーストから離れた位置に塩をあまり広げずに入れる。
- 2 40度のぬるま湯とオリーブオイルを合わせたものを砂糖とドライイーストの上へ一気に流し込み、手で全体を混ぜ合わせ、手に生地がつかなくなるまでまとめあげる。↗

作り方

- 1 長ねぎは細めの斜め切り、パプリカは細切りにする。
- 2 両面を1度ずつ焼いたピザ生地(ピザ生地の作り方⑤)にピザソースをまんべんなく塗り、その上に重なるようにピザチーズの分量の2/3を均等に散らす。
- 3 チャーシューを一口大にちぎりながら均等に散らし、長ねぎ・パプリカをバランスよく乗せる。その上に残りのピザチーズを均等に散らし、蓋をして強めの弱火で5分焼いて、できあがり。



- 3 生地を二等分して、まな板等に打ち粉（分量外）をふり、綿棒を使って厚さ2～3mm、直径25cm位の円形に延ばす。
- 4 フライパンに生地を入れて熱し、蓋をして強めの弱火で片面を5分焼く。
- 5 生地を裏返し、再び蓋をして強めの弱火でもう5分焼く。
- 6 再度生地を裏返し、具材を乗せて、強めの弱火で5分焼いて、できあがり。

Point!

- * 焼いている時についた蓋の水滴はキッチンペーパーなどでこまめにふき取りましょう。
- * ピザ生地の作り方③で、生地が固い場合は、ラップをして少し室温に置いておくと発酵してやわらかくなります。

◆チーズピザ

- | | | |
|-----------|-------|----------------|
| ピザ生地 | | 1枚分 |
| ピザチーズ | | 50g |
| カマンベールチーズ | | 100g
(1箱目安) |
| ブラックペッパー | | 適宜 |

作り方

- 1 両面を1度ずつ焼いたピザ生地（ピザ生地の作り方⑤）にピザチーズを均等に散らす。カマンベールチーズを一口大にちぎりながら、全体的にバランスよく乗せる。
- 2 蓋をして、強めの弱火で5分焼いて、できあがり。お好みでブラックペッパーをふる。



◎洋風チャーハン

材料(2人分)

- ごはん……お茶碗2～3膳分
牛肉(薄切り)……………30g
玉ねぎ……………1/2個
ピーマン……………1個
人参……………1/4個
マッシュルーム……………4個
にんにく……………1片
ウスターソース……大さじ2
スイートチリソース 小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
コンソメスープの素 小さじ2
塩/こしょう(粗挽き) 各少々
バター……………10g
サラダ油……………小さじ2
パセリ……………少々
- A

Point!

- *ご飯は冷凍ごはんでも可。
その際は電子レンジで解凍し、ほぐしておく。
*辛めがお好きな方は、スイートチリソースを
チリソースに換えても良い。

下ごしらえ

- ①牛肉は細切りにする。
- ②玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにくはみじん切りにする。
- ③マッシュルームは薄くスライスする。
- ④Aを混ぜ合わせておく。

作り方

- 1 フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、強めの中火にかける。
- 2 にんにくの香りがしてきたら、牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルームを炒める。
- 3 全体的に火が通ったら、Aを入れて混ぜ合わせ、ごはんを入れてさらに炒め合わせ、パセリをふりかけたらできあがり。



◎ ガパオ炒めごはん

材料(2人分)

鶏ももひき肉 300g
玉ねぎ 1/2 個
パプリカ(赤または黄) 30g
にんにく(みじん切り) 1 片
しょうが(みじん切り) 1 片
赤とうがらし 1 本
酒 大さじ 1
オイスターソース 大さじ 1
ナンプラー 大さじ 1
スイートバジル ひとつかみ
サラダ油 大さじ 1
卵 2 個
ごはん 適量

作り方

- 1 フライパンにサラダ油(分量外)を入れて熱し、目玉焼きを2つ(人数分)作り、取り出しておく。
- 2 玉ねぎは粗みじん切りにし、パプリカは1cm 角に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、にんにく・しょうが・赤とうがらしを炒める。香りがでたら玉ねぎを炒め、しんなりしてたら鶏ももひき肉を加えて、菜箸を2膳くらい使って、ひき肉をほぐしながら炒める。
- 4 ひき肉に半分くらい火が通ったら、パプリカと酒を加え、水分がなくなるまでよく炒める。
- 5 4にオイスターソースとナンプラーを加えて混ぜ合わせ、スイートバジルの葉をひと混ぜし、火を止める。
- 6 湯かいご飯の上に5をかけ、目玉焼きを添える。



◎チキントマトリゾット

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚
トマト(中) 1個
シメジ 1パック
オリーブオイル 大さじ2
にんにく(みじん切り) 1片
バター 10g
米 1/2合
パルメザンチーズ 大さじ4
塩こしょう 少々
ドライパセリ 小さじ1
白ワイン 大さじ3
ローリエ 1枚
パセリ(あれば) 適量
トマトジュース 180cc
A [水 200cc

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。トマトはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、バター、にんにくを入れ弱火で炒め、香りがたつたら鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わってきたら米を洗わずにそのまま加えて炒める。
- 3 2にローリエと白ワインを入れ、一度煮立たせてアルコールを飛ばす。その後、**A**を半分くらいとトマトを入れ、混ぜながら中火で煮つめる。
- 4 汁気がなくなってきたら、また**A**を少しずつ加え煮つめる。途中でしめじを入れ、米の芯が残る程度で火を止め、パルメザンチーズとパセリをふりかけて、できあがり。



◎ フライパン製アーモンドクッキー

材料(30枚分)

薄力粉 120g
アーモンドプードル 20g
有塩バター 40g
砂糖 40g
卵(M サイズ) 1/2個
アーモンドスライス 適量

Point!

* 焼いている時にいた蓋の水滴は
キッチンペーパーなどでこまめに
ふき取りましょう。

作り方

- 1 バターと卵は室温に戻しておく。
- 2 ボウルにバターと砂糖をへら等ですり混ぜ、均一にする。
- 3 2 によくときほぐした卵を少しづつ加えてなじませる。
- 4 3 にアーモンドプードルを加えて混ぜあわせ、薄力粉をふるいながら加え、さっくりと混ぜる。
- 5 生地が均一になったら、全体をまとめるように手でこね、生地を25~30個分けてそれぞれを丸め、2~3mmの厚さに手のひらでつぶす。
- 6 フライパンに並べ、表面にアーモンドスライスを軽く埋め込みながら、各生地に乗せていく。少し強めの弱火で蓋をして20分焼き、一度火を止めて裏返す。再び少し強めの弱火で10分ほど焼き、両面ほど良く焼き色がついたらできあがり。



◎フレンチトースト 焼きバナナ添え

材料(2人分)

食パン	2枚 (6枚切りくらいの厚さ)
卵	2個
A 砂糖	大さじ 1+1/2
牛乳	200ml
B バター	10g
バナナ	2本
グラニュー糖	大さじ 3
B バター	15g
レモン汁	大さじ 1
ラム酒	大さじ 2 (ブランデーでも可)

下ごしらえ

- ① **A**を良く混ぜ合わせ、半分に切った食パンを裏表返しながら浸す。
- ② バナナを1cmくらいの輪切りにし、**B**のグラニュー糖をまぶしておく。

作り方

- 1 フライパンに**B**のバターを入れ、強めの中火にかける。そこにバナナ(グラニュー糖もすべて)を入れ、茶色くカラメル状になるまで炒める。
- 2 1にラム酒とレモン汁と入れ、混ぜ合わせたら、一度皿などに取り出しておく。
- 3 バター10gをフライパンに入れ、弱めの中火にかけ、フライパンが温まったら食パンを入れる。
- 4 きつね色に焼き色が付いたら裏返し、さらに焼き色がつくまで焼く。
- 5 裏表にこんがりと焼き色がついたら、できあがり。



りんごケーキ

材料(2人分)

A	りんご	1個
	塩	小さじ1(0.5%塩水)
	水	600cc
	バター	10g
	砂糖	大さじ2
B	卵	1個
	牛乳	200cc
	りんごジャム	大さじ2
	はちみつ	大さじ1
	ホットケーキミックス	50g
	クリームチーズ	50g

Point!

- *焼いている時に蓋の水滴はキッチンペーパーなどでこまめにふき取りましょう。
- *焼き時間が足りない場合は、同じ火加減で5分ずつくらい、生地の様子を見ながら焼き足してください。

作り方

- 1 リンゴは皮つきのまま5mm厚さのくし切りにし、30秒ほどAの塩水にくぐらせて取り出し、水気を切る。
- 2 フライパンにバターを熱し、リンゴと砂糖を炒め、全体がしんなりして茶色っぽく色づいたら火を止め、リンゴをらせん状に並べる。
- 3 ボウルにりんごジャムとはちみつを入れて混ぜ、そこに卵と牛乳を加えて泡立て器で全体的に混ぜ合わせたら、ホットケーキミックスを加え、粉がみえなくなるまで混ぜ合わせる。
- 4 3の生地にクリームチーズを一口大にちぎりながら加え、2のフライパンのリンゴの形状を崩さないように、円状に生地を回し入れる。
- 5 強めの弱火で蓋をし、25分じっくりと焼く。焼き上がりはフライ返し等で焼いた面を見て、こんがりと焼き色が付き、直接焼いていない表面がしっかりと乾いていたらできあがり。

※画像は完成品を裏返して撮影しています。





Memo

evercook



このたびは、当社製品をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
品質には万全を期しておりますが、万一不具合や、お気付きの点がございましたら、
ご使用にならずに、当社お客様相談室までご連絡ください。

輸入発売元 株式会社ドウシシャ www.doshisha.co.jp

お客様
相談室

〒556-0023 大阪市浪速区稻荷1-6-25

0120-104-481

【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

※商品名、品番をご確認の上、お電話を頂きますようお願い致します。

※お電話を頂いた際にお話し頂く情報は、お客様へのアフター

サービスにおいて利用させて頂きますので、ご了承ください。

※料理画像はすべてイメージです。