

# Siセンサーコンロを活用して、おもてなし料理を作りましょう。

今年も「親子クッキングコンテスト」の季節がやってまいりました!

そこで今回は、レシピ作りのヒントや普段の料理にも使える

ちょっとした裏技などをお教えします。

料理を効率良く仕上げるには、段取りが重要。

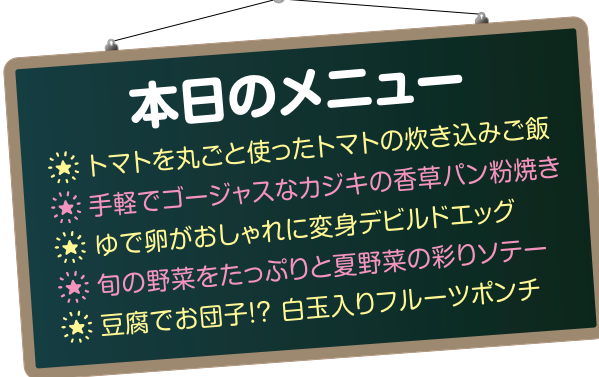
親子の連携プレーとSiセンサーコンロの

使いこなして家族が喜ぶ、

おいしい料理を作ってくださいね♪



教えてくれたのは松川亜矢子さん



【表の見方】★1時間で5品作る場合は番号に従って作業するといいでしょ。★**ピンクの枠**が親御さん、**黄色い枠**がお子さんで手分けをする参考にしてください。★単品で作る場合は、番号は気にせず左から右への手順となります。

	材料 (4人分)	~10分	~20分	~40分	~50分	~60分	
トマトの炊き込みご飯	白米……………1.5合 水……………300cc エリンギ……………1本 マイタケ……………1/3P ベーコン(塊)……………30g 玉ネギ……………1/3個 トマト(小)……………1個 ニンニク……………1片 塩・コショウ……………適量 バター……………5g×2 パセリ(乾燥)……………適量	①米は洗ってザルにあげておく。 ②玉ネギとニンニクはみじん切り。エリンギは長さ4等分にして薄切り。マイタケは手で小さく裂く。ベーコンは5cm角に切る。 ※ここでデビルドエッグの玉ネギと夏野菜のソテーのニンニクも一緒に準備!	⑤炊飯鍋にバターを入れてから点火。玉ネギとニンニクを炒める。ベーコン、エリンギ、マイタケ、米の順に入れて炒め、塩・コショウ、水を入れて消火する。ヘタを取ったトマトを上のにせ、蓋をして <b>自動炊飯機能</b> で炊く。		⑪蒸らしが終わったら、トマトの皮を取り、残りのバターを入れ、全体を混ぜ合わせる。		初めに皮をむかなくても、後から簡単にむくことができます。
香草パン粉焼き	カジキ……………4切れ パン粉……………20g クレイジーソルト……………2g パセリ(乾燥)……………1g バジル(乾燥)……………1g 粉チーズ……………2g オリーブオイル……………大さじ2		⑦カジキは斜めにそぎ切りにし、焼き物用ホイルの上に置く。ボウルにカジキ以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。カジキの上に押さえるようにのせ、ホイルをかぶせ端を閉じる。		⑩⑧のタイマーが切れたら、⑦をグリルに入れ、上火を弱火、下火を強火で7分に <b>タイマーを設定</b> する。 ※焼きが足りない場合は、ホイルを開いて数分焼く。		たくさん入れる場合は、ハの字型に並べます。
デビルドエッグ	卵……………4個 玉ネギ……………1/8個 粒マスタード……………小さじ1 マヨネーズ……………小さじ2 塩・コショウ……………少々 パセリ……………適宜 パプリカパウダー……………適宜		⑨キッチンペーパーで卵を包み、水でぬらす。その上からホイルで包む。グリルにセットし、上下強火で4分に <b>タイマーを設定</b> する。 ※玉ネギはみじん切り ※単品の場合は11分加熱		⑫グリルが消火したらホイルのまま水に取り、粗熱が取れたら殻をむく。ゆで卵は縦半分に切り、黄身と分ける。		⑭黄身、みじん切りにした玉ネギ、粒マスタード、マヨネーズ、塩・コショウを混ぜ合わせて絞り袋に入れ、白身のくぼみに絞り出す。お好みでパセリやパプリカパウダーをふる。
夏野菜の彩りソテー	パプリカ(赤)……………1/2個 パプリカ(黄)……………1/2個 ズッキーニ……………1/2本 オクラ……………4本 ニンニク……………1片 アンチョビ……………3枚 塩コショウ……………適量 オリーブオイル……………大さじ2		湯沸し機能をセットすれば、沸騰後自動で消火、または保温が可能です。		⑬パプリカ、ズッキーニ、オクラは食べやすい大きさに切る。アンチョビは小さく刻む。 ※ニンニクはみじん切り		⑮フライパンにオリーブオイル、アンチョビのオイル、ニンニクを入れて火にかけ、香りを出す。パプリカ、ズッキーニ、オクラの順に炒め、アンチョビ、塩・コショウで味を整える。
白玉入りフルーツポンチ	白玉粉……………30g 絹ごし豆腐……………40g キウイ……………1/2個 桃の缶詰……………適量 好みのフルーツ……………適量 水……………100cc 粉寒天……………1g サイダー……………150cc	③フルーツ類は食べやすい大きさに切って冷蔵庫で冷やしておく。鍋に水を入れ、 <b>湯沸し機能</b> をセットする。 ④ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、耳たぶ程の硬さになるまでこねる。	⑥沸騰した鍋に、小さく丸めた④を入れて茹でる。浮き上がってきたら氷水に取り、ザルにあげて冷蔵庫で冷やす。	⑨小鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、1~2分煮る。粉寒天が溶けたら、サイダー100ccと混ぜながらパットなどに流し入れて冷やし固める。		⑯ボウルにフルーツと白玉団子を入れ、桃の缶詰のシロップ50ccと⑨の寒天ゼリーを粗く崩して加えて混ぜる。器に盛り、残りのサイダーを注ぐ。	