

Recipe card
01

えびほたてきのこの
和風ホイル焼き



材料 (2人分)

- 有頭えび…2尾
- ほたて貝柱…4個
- しめじ…1/2パック
- しいたけ…2個
- にんにくの薄き切り…3枚
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…大さじ2
- 万能ねぎの小口切り…2本分

作り方

1. えびは竹串で背わたを取る。しめじは石づきを落として小房に分ける。しいたけは石づきを落として半分に切る。
2. 長めにカットしたアルミホイル2枚を十字に重ね、しめじ、しいたけ、えび、ほたて貝柱、にんにくをおき、しょうゆ、酒をふって汁けが漏れないようにしっかりと包む。
3. 両面焼グリルは【上火、下火強】で3分予熱して2を入れ、【上火、下火強】で8分ほど蒸し焼きにする。
4. アルミホイルを開いて器に盛り、汁をかけて万能ねぎを散らす。

Recipe card
02

材料 (2人分)



- 鶏むね肉…200g
- 塩、こしょう…各少々
- 片栗粉…小さじ1
- にんじん…1/4本
- きゅうり…1/2個
- 酒…大さじ2

【たれ】

- ねぎ…5cm
- 酢…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 鶏肉の蒸し汁…全量
- ラー油…少々
- はちみつ…小さじ1
- 水…大さじ1

作り方

1. 鶏肉は身の厚い部分を包丁で開いて薄く平らにし、塩、こしょうをして片栗粉をまんべんなくまぶす。
2. にんじんは皮をむいて細切り、きゅうりも細切りにする。
3. 長めにカットしたアルミホイル2枚を十字に重ね、鶏肉、にんじん、きゅうりをのせ、酒をふって汁けが漏れないようにしっかりと包む。
4. 両面焼グリルは【上火、下火強】で3分予熱して3を入れ、【上火、下火強】で8分ほど蒸し焼きにする。
5. たれを作る。ねぎは粗みじん切り、ほかの材料と混ぜ合わせる。
6. 鶏肉の粗熱が取れたら、手で裂いて器に盛り、にんじん、きゅうりも添え、5のたれをかける。

Recipe card
03

野菜のグリル焼き



材料 (2人分)

- オクラ…6本
- 塩…少々
- ズッキーニ…1/2本
- かぼちゃ…1/8個
- 【ドレッシング】
- 塩…少々
- こしょう…少々
- オリーブ油…大さじ2
- 酢…大さじ1

作り方

1. オクラはへたを切り落とし、塩をまぶしてまな板の上で転がし、産毛を取る。水洗いして水けをきる。ズッキーニは8mm幅の輪切りにする。かぼちゃは種とわたを取り除いて薄いくし形切りにする。
2. 両面焼グリルは【上火、下火強】で3分予熱して1のオクラ、ズッキーニ、かぼちゃを並べて入れ、【上火、下火強】で5～6分焼く。
3. ドレッシングの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
4. 2を器に盛り、ドレッシングをかける。
※ドレッシングにパセリのみじん切り、ミントのみじん切りを加えても良いですよ♪

Recipe card
04

豆腐の田楽



材料 (2人分)

- 木綿豆腐…1丁
- 赤みそ…大さじ1
- みりん…大さじ2
- 砂糖…小さじ1/2

作り方

1. 豆腐はペーパータオルで包んで重石をし、20分ほどおく。
2. 1の豆腐を縦4等分に切り、竹串をさす。
3. 小さめの器に赤みそ、みりん、砂糖を入れてよく混ぜる。
4. 両面焼グリルは【上火、下火強】で3分予熱して3を入れ、【上火、下火強】で3分ほど焼く。
5. グリルを引き出し、3の合わせみそを刷毛などでぬり、再び戻して【上火、下火強】で3分ほど焼く。
6. こんがり焼けたら、器に盛る。
※練り辛子をつけて食べても美味しいですよ♪