

2019
7月

アイクック iCook ~知的な鍋で、賢い料理~ Intelligent Cook

1. オクラのお星様ピラフ／中ソースパン
2. ミンチカツ／大フライパン
3. かぼちゃのスープ／小ソースパン
4. コールスロー／フープロ
5. いきなりババロア／フープロ

2019/7/7 樋口宅

オクラのお星様ピラフ

●材料

米…2カップ (30分前に洗って水切り) 水…2カップ
オクラ…1袋 (約10本、2~3mmの小口切) バター…大2 塩…小1 こしょう適量

●作り方

- ①オクラ以外の材料を中ソースパンに全て入れてIR6でスタート
- ②カタカタ→IR2で15分→オクラをご飯の上ののせて10分蒸らして出来上がり。
※米と水は、3又は4カップでもOKです。

ミンチカツ

●材料

玉ねぎ…1ケ パン粉…適量
A) 合挽きミンチ…400g 小麦粉…大さじ2 卵…1ケ 塩コショウ…適量

●作り方

- ①玉ねぎをFP (メタル) でみじん切りにする。
- ②FPの刃をダブルレードに換えて、Aも入れてこねる。
- ③パン粉の入ったボウルの中に2を丸めて落として衣をつけて形を整える。
- ④フライパンにエサントオイルを1cm程入れて、IRフライ160°Cで揚げる。

かぼちゃのスープ

●材料

かぼちゃ…1/4 (一口大) 水…万1
★牛乳…400~500cc 白だし…大さじ1 塩、こしょう…少々

●作り方

- ①小ソースパンにかぼちゃと水を入れ、フタをしてIR8スタート→フタがカタカタ→IR3で10分。
- ②茹で上がったらFP (メタル) に入れて、★を加えなめらかになるまで回す。
- ③最後に塩、こしょうで味を整える。

コールスロー

●材料

キャベツ…1/4 人参…1/2本 ★塩…小さじ2 ★米酢…小さじ2
☆コーン缶…1缶 ☆マヨネーズ…大さじ3 ☆はちみつ…大さじ1/2 ☆黒胡椒…適量
※イタリアンパセリ…適宜 (なくても良い)

●作り方

- ①FP薄切でキャベツ、細切りで人参をシュレッダーにかける。
- ②1をボウルに入れて★を加え、手でもみ込むように全体を混ぜる。(10分ほど置いて水分が出たら、しっかり水気を絞る。)
- ③2に☆を加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛りパセリを飾る。
※水っぽくならないように、野菜の水分をしっかり絞ってからマヨネーズとはちみつを加えてください。お好みでハムや玉ねぎなどを加えても美味しいです。

いきなりババロア

●材料

冷凍フルーツ…250g 砂糖…万1弱 生クリーム…1パック ゼラチン…10g

●作り方

- ①冷凍フルーツと砂糖をFPメタルでON→生クリームを入れる→溶かしたゼラチン入れる。
※ゼラチンは浄水100ccでふやかして小ソースパンで煮溶かしておく。