



炊飯鍋を使って、コンロで炊こう!

## きのこの炊き込みご飯



〈材料〉3合分

米	3合	A	酒	大さじ3
しめじ	1パック		しょうゆ	大さじ4
まいたけ	1パック		みりん	大さじ3
エリンギ	1パック		砂糖	小さじ2
えのき	1袋		松茸のお吸い物の素	1袋
にんじん(飾り用)	適量			
三つ葉の茎(飾り用)	1/2束			

### 1. 下準備をす?

- 米を洗い、しばらくザルにあげてから3合分の水に浸水させておく。
- きのこ類は食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。Aの調味料を加え、蓋をして15分ほど中火で煮る。



コンロタイマー機能が  
あれば15分にセット♪

### 2. ご飯を炊く

- 米を浸していた水から、煮汁と同量分の水を減らす。
- 炊飯器(炊飯鍋)に米・水・煮汁・味付けしたきのこを入れ、最後に松茸のお吸い物の素を加えて混ぜる。



コンロで炊ける、  
炊飯鍋を使います♪

- 味付けしたきのこは冷ましておく。



- 炊飯をする。



コンロ炊飯機能  
を使って自動で  
炊き上げ♪

- きのこ類のあら熱がとれたら、きのこの煮汁を計量カップにとっておく。

- 飾り用のにんじんは飾り切りし、さっと茹でる。三つ葉は切りそろえておく。

- 器にご飯を盛り付けて、にんじん・三つ葉を飾る。

### 今回の使用機能

### Q. ガスコンロ機能「炊飯機能」とは?

コンロでご飯が炊けます。「ごはん」「おかゆ」の2つのモードを選択でき、炊き込みご飯も美味しく炊き上げます。コンロに合わせて各メーカーから炊飯釜や炊飯鍋も発売されています。鍋の内側に目盛がついている物もあり、とっても便利ですよ♪



土鍋を使って、カンタン美味しく♪

# あんかけ 茶碗蒸し



〈材料〉4人分		【鶏そぼろ】		
卵 (Mサイズ)	3個	鶏ミンチ	100g	
鰹だし汁	150cc	しょうゆ	大さじ1	
A	みりん	小さじ1	B	
	薄口しょうゆ	小さじ1/2	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1/4	酒	大さじ1
【あんかけ】		砂糖	大さじ1	
C	だし汁	200cc	生姜の搾り汁	適量
	しょうゆ	大さじ1	片栗粉	大さじ1/2
	みりん	大さじ1	水	大さじ1/2
にんじん	適量	銀杏	1缶	
三つ葉	1/2束			

## 1. 卵液を作ります

- ボウルに卵をよく溶きほぐす。
- 鍋に鰹だし、Aの調味料を入れてしばらく火にかける。沸騰したら火をとめて粗熱をとる。
- 粗熱がとれたら、卵に加えてザルに通す。
- 卵液を耐熱ボウルに入れてラップをする。



## 3. 鶏そぼろを作ります

- Bの調味料を混ぜ合わせる。
- フライパンに鶏ミンチを入れて強火で炒める。色が変わり、パラパラになったら火をとめてBの調味料を加えて火にかける。
- 調味料がよく絡まったら火をとめる。



## 2. 土鍋を使って蒸す

- 土鍋に水を半量ほど入れ、沸騰させる。
- 1で準備した卵液が入ったボウルが湯に浸からないようにすのこなどでかさ上げをする。その上にボウルを置く。
- 土鍋の蓋をして15分蒸す。
- 火を止め、さらに15分予熱で蒸らす。



コンロタイマー機能が  
あれば15分にセット♪

## 4. 仕上げ

- あんを作る。  
Cの調味料を小鍋に入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。



- 蒸し上がった卵をおたまで器によそう。
- あんをかけ、にんじん・三つ葉・銀杏・鶏そぼろを盛り付ける。



- にんじんはみじん切りにする。三つ葉は切りそろえておく。