



今回の楽うまLiveでは  
ココットプレートと炊飯鍋を使って  
秋の味覚をコンロで簡単調理します☆



## 秋の炊き込みご飯

- 1 さつまいもとかぼちゃはさいの目に切り甘栗は半分に切る。しめじ、まいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切るか割く。
- 2 米は洗って炊飯鍋で3合の水に浸ける。Aを加え混ぜて上に昆布をのせる。
- 3 炊飯モードで炊く。炊きあがったら三つ葉を細かく切って飾る。



### ココットプレートとは……

- グリル庫内で使用する商品です♪
- ①得意分野は魚や肉などの焼き物調理
  - ②グリル庫内を汚さずに調理ができ、お手入れラクラク
  - ③食材の余分な油をカットするウェーブ形状

(※対応機種は  
お問い合わせ下さい)



### 《秋の炊き込みご飯 3合分》

さつまいも	100g	三つ葉	適量
かぼちゃ	200g	※A	
甘栗	5~10粒	昆布	10cm
しめじ	100g	酒	大さじ2
まいたけ	100g	醤油	大さじ1と1/2
エリンギ	100g	塩	小さじ1/2
米	3合	オイスターソース	大さじ1

(内おこわ2合でもOK)

### 《サンマの香草焼き 4人分》

さんま	4尾	※A	
にんにく	2片	パン粉	大さじ8
香草(バジルなど)	適量	イタリアンパセリ	適量
オリーブオイル	大さじ6	粉チーズ	小さじ2
レモン	4切れ	ガーリックパウダー	少々

## サンマの香草焼き

- 1 サンマは内臓を取り水で洗ったら4つにぶつ切りにして水気をペーパータオルでしっかりふき取る。皮に切れ込みを入れて塩コショウをする。



- 2 ココットプレートにサンマを入れ、スライスしたにんにくを挟むように置く。ボウルに入れたAにオリーブオイルを加えサンマの上のにせる。



- 3 グリルプレート(ココットプレート)オートモード標準で加熱する。焼き上がったら切ったレモンを添える。



後ろコンロとグリルで同時にオート調理！  
ボタンを押したらあとは待つだけ♪