

Happyガスで Cooking!!

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

無水鍋でつくるチリコンカン

リンナイの無水鍋レジェロを使って、チリコンカンを作ります。
ピリッと辛い、トマト風味の野菜たっぷりなお料理です。
フランスパンと共に召し上がれ…。



チリコンカン 材料 4人分

ミックスビーンズ水煮 … 200g	トマト缶 …… 200g	チリパウダー … 大さじ1~3
合い挽きミンチ …… 200g	ローリエ …… 1枚	ガラムマサラ … 大さじ1
塩コショウ …… 少々	コンソメ …… 1個	フランスパン … 1本
ナツメグ …… 小さじ1	ケチャップ …… 大さじ2	
鷹の爪 …… 適量	砂糖 …… 大さじ1	
玉ねぎ …… 1個	ウスターソース … 小さじ1	
にんにく …… 適量	クミン …… 小さじ1/3	
オリーブ油 …… 適量	赤ワイン …… 50cc	



作り方

1、鍋にオリーブ油とニンニクと鷹の爪を入れ、香りがたってきたら、ミンチ、玉ねぎ(みじん切りにしておく)を入れ、塩コショウとナツメグを入れて炒める。



お肉の色が変わったら、温度を150℃に設定します。そしてふたをして火を通します。

鷹の爪はお好みの辛さで調節してください。

2、火が通れば、ミックスビーンズを加えAを入れる。



3、ふたをして弱火で煮込む。

汁気が出てきたら、150℃で40分タイマーを設定するのがオススメ!

4、汁気が無くなれば、ローリエを取り出し、チリパウダーとガラムマサラを加える。

チリパウダーで辛さを調節し、ガラムマサラは香りが飛ぶので、一番最後に入れて下さい。

5、フランスパンを焼く。
フランスパンを切って、グリルでトーストモード(標準)に設定し、焼く。

レジェロについて

リンナイより発売中の無水調理鍋、レジェロをご紹介します!

おすすめポイント

① 無水調理鍋とは…

素材がもつ水分を活用することにより、素材の甘さやうまみを活かします!

② 軽いお鍋

アルミで出来ているから、どなたでも扱いやすい重量感!



ぜひ使ってみて下さいね!

色は2色(白・黒)、サイズも2種類からお選びいただけます♪

詳しくは上野ガス 0595-21-3611までお問い合わせください!

9月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「揚げ大豆の甘辛がらめ」をお送りします。

放送日: 9月25日(日) 19:30 ~ 10月1日(土) 17:45

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。 <https://www.ueno-gas.co.jp>