

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

がっつりスタミナピラフ

夏を乗り切った後は、新米で作ったピラフでスタミナをつけましょう!
お米でがっつり、お肉でがっつり、にんにくでがっつり!
具材とタレを炊飯鍋に入れて、簡単に仕上げることができます!
一品でもご馳走になること間違いなしです♪



がっつりスタミナピラフ 材料 2合分

米	2合	枝豆	大さじ1	鶏がらスープの素	小さじ1
水	2合分	コーン	大さじ1	醤油	小さじ1
にんじん	30g	牛肉	100g	焼き肉のタレ	大さじ3
まいたけ	1/2パック	焼き肉用の牛肉	100g	ネギ	適量
さつまいも	100g	ごま油	小さじ1	糸唐辛子	お好み



作り方

1、米は洗い、水を切っておく。

お水をあらかじめ切っておくことで、おいしいタレを吸い込んで、おいしく仕上がります♪

2、にんじんとさつまいもは、いちちょう切りにする。(さつまいもは厚めに)

野菜の切る形は揃えて下さい!



3、まいたけはほくし、牛肉は食べやすい大きさに切る。

4、炊飯鍋に米と具材と水、調味料と焼き肉のタレを加え混ぜて炊く。

上に焼き肉用の牛肉をのせてください♪ 具材にふたをするイメージです!

5、出来上がったご飯を盛り付ける。ネギをトッピングする。お好みで糸唐辛子をトッピングしてください。



焼き肉のタレ

玉ねぎ	1/4個	すりごま(白)	大さじ1
生姜	1片	ネギ(白い部分)	適量
にんにく	1片		
醤油	大さじ1		
酒	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
コチュジャン	小さじ1		
砂糖	小さじ1		



作り方

1、玉ねぎ、生姜、にんにくをすりおろす。調味料を加えてひと煮立ちさせる。

※加熱後、ネギは取り除いてください!

とても簡単なので、ぜひチャレンジしてみてください♪



1月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「韓国風タラのホイル焼き」をお送りします。

放送日：1月22日(日) 19:30 ~ 1月28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>