

Happyガスで Cooking!!

保存版
2021

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

韓国風タラのホイル焼き

今流行りの韓国風でタラのホイル焼きを作ります。
ピリ辛で寒い冬にもピッタリ!
ホイルに包むひと手間でご馳走に! グリルで簡単調理しちゃいましょう♪



韓国風タラのホイル焼き 材料 2切れ分

タラ …………… 2切れ	A	コチュジャン …………… 大さじ2~3	B	キャベツ …… 2、3枚
ごま油 …………… 少々		砂糖 …………… 大さじ2		エリンギ …… 1本
ピザ用チーズ … 適量		醤油 …………… 大さじ3		しめじ …… 1/4パック
キムチ …………… お好みで		酒 …………… 大さじ2		さつまいも … 1/2本
		すりおろしんにんにく … 1片分		玉ねぎ …… 1/4個
		すりおろし生姜 …… 1片分		トッポギ …… 8本



作り方

- 1、Aを混ぜ合わせタラを30分程つけておく。



ラップで包むと、
味が早くしっかりしみこみます!

- 2、Bの野菜は食べやすい大きさに切り、さつまいもは火を通しておく。



さつまいもは少し固めに!

- 3、トッポギも柔らかく茹でておく。



トッポギの袋に記載の時間通りに茹でてください。

- 4、アルミホイルにごま油を塗り、野菜を置いた上にタラをのせ、チーズやキムチとつけていたタレもかけて包む。

加熱後にタレをかける際は、タレに火を通してからかけて下さい。

- 5、グリルで加熱する。(タイマー設定で10分~15分)



タラの大きさによって加熱時間が変わります。随時見ながら調整してください!

タイマー設定

設定した時間になると自動消火!

「煮すぎ」「焼きすぎ」の心配がありません♪

① タイマーボタンを押し、時間を設定します。

② 設定時間終了後は、合図とともに自動消火!

グリルにも搭載されているから、グリル料理も簡単に作れます!

※タイマー機能が搭載されていない機種もあります。



4月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「春の抹茶ロールケーキ」をお送りします。

放送日: 4月16日(日) 19:30 ~ 4月22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>