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 じます。



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

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 🚻 🛤 2切れ分

タラ ……… 2切れ

ごま油 ……… 少々 ピザ用チーズ … 適量

キムチ ……… お好みで

コチュジャン ……… 大さじ2~3

砂糖 …… 大さじ2 醤油 …… 大さじ3 酒 …… 大さじ2

すりおろしにんにく … 1片分 すりおろし生姜 ……… 1片分

キャベツ …… 2、3枚

エリンギ …… 1本 しめじ …… 1/4パック

さつまいも … 1/2本 玉ねぎ …… 1/4個 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!



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。

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。



5、グリルで加熱する。(タイマー設定 で10分~15分)

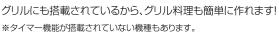
> タラの大きさによって加熱時間 が変ります。随時見ながら調整 してください!



### 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!



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