

# 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!!



保存版  
233

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

### 洋風炊き込みご飯とあったかうま煮スープ

きのこの洋風炊き込みご飯と、食べ応えのある白菜と鶏肉のスープを作ります。いつものお鍋の材料で作る、簡単あったか料理です！



#### 洋風炊き込みご飯

材料 4人分

米 …………… 2合  
しいたけ …………… 1パック  
舞茸 …………… 1パック  
エリンギ …………… 1パック  
しめじ …………… 1株  
ベーコン …………… 100g  
さば水煮缶 …………… 1缶  
ニンニク(チューブ) …… 少々  
オリーブオイル …… 大さじ1  
塩 …………… 小さじ1



コショウ …………… 少々  
コンソメキューブ …… 1個  
白ワイン …………… 大さじ2  
パセリ …………… 適量

#### 作り方

- 1、米は洗っておく。  
きのこ類は石突を取り、食べやすい大きさに切る。
- 2、ベーコンは2センチ角に切る。
- 3、フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて加熱し、香りが立てばきのこことベーコンを炒める。きのこがしんなりしたら、塩、コショウ、コンソメ、白ワイン、さば缶を汁ごと加え、煮立てる。
- 4、炊飯鍋または炊飯器に米を入れ、通常目盛りまで水を入れて、炒めた具材を加え、炊飯する。
- 5、炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛り、刻みパセリをかけて出来上がり。



#### あったかうま煮スープ

材料 4人分

鶏もも肉 …………… 200~250g  
白菜 …………… 1/8個  
白ネギ …………… 1/2本  
豆腐 …………… 1/2丁  
春雨 …………… 適量  
ニンニク(チューブ) …… 少々  
ごま油 …………… 小さじ1  
水 …………… 300g  
しょうゆ …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1



みりん …………… 大さじ1  
鶏がらスープの素 …… 大さじ1  
塩 …………… 少々  
コショウ …………… 少々  
お好みできのこ類 …… 適量

#### 作り方

- 1、鶏もも肉と豆腐は食べやすい大きさに切る。  
白菜はざく切り、白ネギは斜めに切る。
- 2、春雨は茹でておく。
- 3、ごま油とニンニクを鍋に入れて加熱し、香りが立てば鶏肉を加え、焼き色がつくまで加熱する。
- 4、白菜とネギを加え、サッと炒めたら豆腐ときのこを入れ、水と調味料を加えて蓋をし、鶏肉にしっかり火が通るまで煮込む。
- 5、最後に春雨を加えて出来上がり。

今回は炊き込みご飯の材料のきのこを少し使います！



4月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「鶏肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き」をお送りします。

放送日：4月21日(日) 19:15 ~ 4月27日(土) 18:30

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>