

Happyガスで Cooking!!

保存版
245

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

さつまいもの味噌肉じゃが

さつまいもの甘さと味噌のコクや塩気が絶妙なアレンジ肉じゃがを、無水で調理します！
野菜の水分で煮るので、素材の旨味と甘みが存分に味わえます。



さつまいもの味噌肉じゃが 材料

豚バラ薄切り肉 …… 150g	白ネギ …………… 1本
さつまいも …………… 1本	糸こんにゃく …… 1袋
にんじん …………… 1本	サラダ油 …………… 大さじ1
玉ねぎ …………… 1個	

<調味料>

酒 …………… 大さじ1
みりん …… 大さじ2と1/2
味噌 …… 大さじ2と1/2



作り方

1、さつまいもは皮ごと、にんじんは皮を剥いて3~4cm大の乱切りにする。

さつまいもは水にさらしてザルに上げる。



2、玉ねぎは薄切り、白ネギは緑の部分を少し残して斜め切りにする。

豚肉は10cm幅に切る。
糸こんにゃくはさつと茹でて半分に切る。



3、調味料を合わせておく。

4、無水鍋【レジェロ】にサラダ油を入れ、玉ねぎと豚肉を広げて入れ、炒める。

豚肉の色が変わったらいったん火を止める。



5、3で合わせた調味料を入れ、さつまいも、にんじん、白ネギ、糸こんにゃくを入れる。

クッキングシートで落とし蓋をして、鍋の蓋をし、コンロの自動調理機能の湯沸しモードでタイマーを45分に設定し、点火する。



自動調理機能の付いていないコンロでは、沸騰後弱火にして約45分煮込んでください。

6、煮込み終わったら木べらで全体をひと混ぜして、再度蓋をして味をなじませる。



7、器に盛り、ネギの青い部分を細かく切って散らす。

リンナイ無水調理鍋【レジェロ】



無水調理をはじめ、様々な調理方法での調理が可能です。ガスコンロに搭載されている「温度調節機能」や「湯沸かし機能」を「タイマー機能」と併用することで、毎日の調理を普段よりも格段に手間なく行えます。

4月の放送は… HappyガスでCooking! 楽うまLive「お豆腐ドーナツ」をお送りします。

放送日：4月20日(日) 19:15 ~ 4月26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>