

Happyガスで Cooking!!

保存版
246

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

デミソース仕立て 白菜の重ね焼き

旬の白菜を、おしゃれな重ね焼きにします！
デミソースととろ〜りチーズで、心も身体も温まりましょう。



デミソース仕立て 白菜の重ね焼き 材料

白菜 …………… 1/4個
しめじ …………… 1パック
ピザ用チーズ …… 適量

A
合いびきミンチ … 400g
パン粉 …………… 大さじ2
牛乳 …………… 大さじ2
卵 …………… 1個
塩こしょう …… 少々



B
デミグラスソース缶 …… 1缶
カットトマト水煮缶 …… 1缶
水 …………… 300cc
赤ワイン …………… 50cc
ケチャップ …………… 大さじ3
ソース …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
コンソメキューブ …… 1個



作り方

1、白菜の葉を柔らかい部分と硬い部分に分け、硬い部分の半分を粗みじんに切る。残りの白菜は食べやすい大きさに切る。しめじをほぐしておく。



2、みじん切りにしていない白菜を軽く茹でる。硬い部分を先に茹で始め、少ししてから柔らかい部分を入れる。茹でた白菜を3等分しておく。



3、Aとみじん切りにした白菜を混ぜ、捏ねる。捏ねたものを2等分しておく。



4、2の白菜の1/3をフライパンに敷き、その上に3のミンチの1/2を載せる。ピザ用チーズを載せ、再度2の白菜の1/3を重ねて3の残りのミンチ、チーズ、残りの白菜の順に重ねる。

5、4の上にしめじを載せBを全て加えて蓋をする。



6、コンロの煮物機能を使って、20分煮込む。



自動調理機能の付いていないコンロでは、蓋をせずに強火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をして20分煮込んでください。

7、出来上がったら食べやすく取り分ける。



5月の放送は… HappyガスでCooking! これ、やってみてー! 「やさしい焼き肉丼」 をお送りします。

放送日：5月18日(日) 19:15 ~ 5月24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>