

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!!



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

チャーハン・エビチリ

中華の王道、チャーハンとエビチリを、ガスコンロならではの高火力であっという間に仕上げます！
誰もが知る料理だからこそ、より美味しく作りたい！
ちょっとしたコツを、山本先生がお教えします！



チャーハン 材料 2人分

ご飯 …………… 茶碗2杯分
卵 …………… 1個
ベーコン …………… 1/2枚
ネギみじん切り …………… 大さじ2
かにかま …………… 2本

塩 …………… 小さじ1/4
こしょう … 少々
しょうゆ … 少々

サラダ油 … 大さじ2



作り方

- 1、ベーコンは細切りに、かにかまは小さく切っておく。
- 2、フライパンを熱し、サラダ油を入れて溶いた卵を流し込む。

サラダ油はマヨネーズにしても良いでしょう！

- 3、すぐにご飯を入れて一緒に炒める。

ご飯が冷めている時は、温めてから入れると混ぜやすいです。

- 4、ベーコンとかにかまとネギを加え、よく混ぜ合わせる。

- 5、塩、こしょうを加えて混ぜる。
醤油を鍋肌から回し入れ、サッと混ぜて香りをつけたら出来上がり！

エビチリ 材料 2人分

<下処理用>
塩 …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 大さじ1

<下味用>
酒 …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 小さじ2
塩こしょう … 少々

<水溶き片栗粉>
水 …………… 小さじ2
片栗粉 …………… 小さじ1

エビ(殻付・無頭) …… 12尾

<調味料>
水 …………… 50cc
トマトケチャップ … 大さじ2
酒 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ2
酢 …………… 小さじ1
豆板醤 …………… 小さじ1/3
鶏ガラスープの素 … 小さじ1
塩こしょう …… 少々



サラダ油 … 小さじ3
生姜 …… 1/2片
にんにく … 少々
長ネギ …… 適量

作り方

- 1、エビの下処理をする。エビは尾を残し、殻を剥いて背ワタを取る。塩と片栗粉をまぶし、よく揉み込む。
水で洗い、キッチンペーパーなどで水気を取る。

エビの臭みが取れます。

- 2、ボウルにエビを入れ、下味をつける。
サラダ油小さじ1をまぶしておく。

サラダ油でコーティングすることで食感が良くなります。

- 3、生姜とにんにく、長ネギをみじん切りにする。
調味料を混ぜ合わせておく。

- 4、フライパンにサラダ油小さじ2を入れ、弱火でしょうがとにんにくを炒める。
香りが立てばエビを加え、中火で炒める。長ネギも加える。

- 5、合わせた調味料を加え煮立てる。

- 6、一度火を止め、水溶き片栗粉を加える。
再度中火にかけ、混ぜながらトロミを出す。
最後にごま油(分量外)を回し入れ、サッと絡めて火を止める。



9月の放送は… HappyガスでCooking! これ、やってみてー! 「さば缶で作る魚そば寿司」 をお送りします。

放送日: 9月21日(日) 19:15 ~ 9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>