

たっぷりきのこのハヤシライス

○材料:5人分(約679kcal/1人)

米	2.5合
たまねぎ	小2コ(約400)g
ぶなしめじ	100g
まいたけ	50g
にんにく	1片
牛うす切り肉	300g
塩	小さじ1/2
薄力粉	大さじ3
バター	40g
砂糖	大さじ1
牛乳	60cc(大さじ4)
塩・コショウ	適宜
グリーンピース(ゆで)	40g
<A>	
トマトジュース	400cc
顆粒コンソメ	小さじ2
中濃ソース	大さじ4
トマトケチャップ	大さじ4
ローリエ	1枚



○作り方

1.米はといで炊飯鍋に入れて2.5合の目盛りまで水加減し、30分以上吸水させる。ガスコンロの**炊飯機能**で炊く。

2.たまねぎは皮をむいて縦半分に切り、芯を除いて繊維を断つ向きにうす切りにする。

ぶなしめじは石づきを除き、小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに裂く。

にんにくは皮をむき、縦半分に切り、包丁の腹でつぶす。

牛肉は4~5cm長さに切り、塩(小さじ1/2)をふり、薄力粉をまぶす。

<A>は混ぜ合わせておく。

3.フライパンににんにくとバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたらたまねぎを加えて炒める。

全体がほぐれたら、砂糖を加えてしんなりするまで3~5分ほど炒める。(タイマー機能使用)

4.牛肉を加えてほぐしながら肉の色が概ね変わるまで炒める。ぶなしめじとまいたけを加えてきつと炒め、<A>を加えてときどき混ぜながら弱火と中火の間で6~7分ほど煮る。(タイマー機能使用)

5.牛乳を加えて温め、味見をして塩・コショウで味を調える。にんにくとローリエは取り出す。

6.皿にごはんを盛り、5をかけてグリーンピースを飾る。

○無断転載禁止:仙台市ガス局



・・・ぶなしめじについて・・・

ぶなしめじはカルシウムの吸収を助けるビタミンDやビタミンB1、B2、ナイアシンなどを含む、栄養価の高いきのこです。食物繊維も豊富なので、便秘の解消やコレステロール値の低下などにも役立ちます。また、うまみ成分のアミノ酸も多く、煮物、炊き込みごはん、汁物、天ぷら、炒めものなど、和洋中と幅広く利用できます。

【選び方と保存法】

カサの色が濃く、小さめで開きすぎずハリと弾力があるものが新鮮です。軸はかたいものが良質です。

保存はパックのまま、もしくは密閉容器に入れ、冷蔵庫で数日保存できます。

ゆでてもしんなりしにくいので、塩を加えたお湯にサッとくぐらせて冷凍保存するのもおすすめです。

オニオングラタンスープ

○材料:5人分(約156kcal/1人)

たまねぎ	小2コ(約400g)
まいたけ	100g
えのきたけ	50g
しいたけ	1本
塩	ふたつまみ
バター	30g
水	600cc
顆粒コンソメ	大きじ1
コショウ	適量
バゲット(約1cm厚さ)	5枚
シュレッドチーズ	50g
パセリ(みじん切り)	適宜



○作り方

- 1.たまねぎは繊維を断つ向きにうす切りにする。
- 2.まいたけは食べやすい大きさに裂く。
えのきたけは石づきを切り落とし、長さを2等分に切ってほぐす。
しいたけは石づきを除いて軸とカサにわけ、それぞれうす切りにする。
- 3.フライパンにバターを溶かし、たまねぎと塩を加えて中火であめ色になるまで15分ほど炒める。(タイマー機能が便利)
途中、フライパンの底に茶色い焼き色がついてきたら、大きじ1の水(分量外)を加えてフライパンの底をこそげるようにして混ぜながら、炒める。これを2~3回行う。
- 4.2のきのこ類を加えてきつと炒め、水と顆粒コンソメを加えて沸騰させ、弱火で5~6分煮込む。(タイマー機能が便利)
- 5.耐熱容器に4を注ぎ、コショウをふる。
バゲットとシュレッドチーズをのせ、230℃に予熱したガスオーブンで6~7分焼く。
または、両面焼きグリル上下強火で3~5分焼く。
- 6.お好みでパセリを散らしていただく。

○無断転載禁止:仙台市ガス局

・・・ えのきたけについて ・・・

流通しているのは、軟白栽培した白くて細長いものが多く、野生種は茶褐色です。
カロリーはほとんどありませんが、疲労回復に効果のあるビタミンB1や血圧・神経の安定に役立つギャバという成分を多く含んでいます。
クセがない味なので、どんな素材とあわせても美味しくいただけます。

【選び方と保存法】

きれいな白色で、軸にハリのあるものが新鮮です。カサが開いておらず、長さがそろっているものが良質とされています。
保存する時は水気があればふき取り、保存袋に入れて野菜室に立てて保存します。
冷凍する場合は、根元を切り落としてほぐし、使いやすい長さに切り分けて保存袋に入れて冷凍すると便利です。

・・・ まいたけについて ・・・

歯ごたえと独特の香り、うまみが人気のきのこです。
免疫力アップなどに役立つと言われるβ-グルカンやカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを豊富に含んでいます。

【選び方と保存法】

さわるとパリッと折れるようなものが新鮮です。
カサが肉厚でしっかりしているもの、軸がかたくしまり、ピンとしているものが良質です。
保存はパックのまま冷蔵庫で保存します。小分けにして保存袋に入れ、冷凍することも可能です。
調理するときは冷凍のまま加熱し、火を通します。

グリルきのこのマスタードサラダ

○材料:5人分(約72kcal/1人)

ぶなしめじ 100g
まいたけ 100g
しいたけ 100g
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/3

<A>

りんご酢(米酢) 大さじ3
粒マスタード 大さじ1
はちみつ 大さじ1
オリーブ油 大さじ1/2

レタス 2と1/2枚
リーフレタス 2と1/2枚
パプリカ 1/4コ



○作り方

1.ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。

まいたけは食べやすい大きさに裂く。

しいたけは石づきを除いて軸とカサにわけ、軸はうす切り、カサは4~6等分の放射状に切る。

2.1をビニール袋に入れ、オリーブ油をまぶす。ココットプレートに広げて塩をふる。

ココットプレート・タイマー設定で5~6分焼く。

3.ボウルに<A>を入れて混ぜ、2を加えて和える。

粗熱が取れるまで置き、味をなじませる。

4.レタス、リーフレタスは洗って水気をきり、ひと口大にちぎる。

パプリカは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。●パプリカは赤と黄色を計1/4コ分使うと彩りがきれいだが、1色でも可。

5.皿に4を盛り付けて3をのせ、きのこ野菜を一緒にいただく。

○無断転載禁止:仙台市ガス局

・・・しいたけについて・・・

低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富なしいたけは、生活習慣病を気にされている方にもおすすめの食材です！

【保存法】

ひだを上にして密閉保存容器に入れ、冷蔵庫で保存します。

保存性が低いので早めに使い切るか適当な大きさに切って冷凍するのがおすすめです。

冷凍すると生のものよりうまみ成分が出やすくなり、美味しくなるといわれています。

【しいたけは洗う??】

菌床栽培、原木栽培ともに、栽培物はほぼ無農薬でゴミや虫の心配もありません。

水で洗うと風味が落ちるので、汚れが気になる場合は軽く払って落とすか、しめらせたキッチンペーパーでふき取りましょう。

お手軽フルーツあんみつ

○材料:5人分(約217Kcal/1人分)

白きくらげ	25g
ライチリキュール	小さじ1/4
キウイフルーツ	1コ
果物缶詰	180g
(みかん、パイナップル、さくらんぼなど)	
果物缶詰のシロップ	50g
ゆで小豆	1缶(約190g)
粉寒天	小さじ3/4(1.5g)
水	250cc
バニラアイスクリーム	適量



○作り方

- 1.白きくらげは沸騰したお湯で30秒～1分ほど茹でて(タイマー機能が便利)、冷水に取り、冷やす。
キッチンペーパーに挟んで水気を取り、石づきを除いて2～3cm長さのせん切りにする。
ボウルに入れてライチリキュールを加えて和える。
- 2.キウイフルーツは皮をむいて7～8mm厚さのいちょう切りにする。果物缶詰は一口大に切る。
- 3.ゆで小豆は1/4量を飾り用に残し、残りをガラスの器に入れる。2も飾り用に少量残し、分け入れる。
1の白きくらげも分け入れる。
- 4.鍋に粉寒天を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火にして2分ほど煮る。
(タイマー機能使用)果物缶詰のシロップを加えてよく混ぜる。
- 5.3の器に4をそっと流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
●3を果物にかけるように注ぎ入れると寒天液が濁りにくいです。
- 6.5が固まったら、バニラアイスクリーム、飾り用のゆで小豆、果物を飾っていただく。

○無断転載禁止:仙台市ガス局

．．． 生きくらげと乾燥きくらげ ．．．

【生きくらげ】

●調理方法:食べる前には必ず加熱が必要です。

- ①生きくらげをさっと水洗いする。
- ②石づきを落とし、好みの大きさに切る。
- ③炒めるまたは、沸騰したお湯で30秒ほど茹でる(煮る)。

●保存方法:生きくらげは冷蔵庫に保存します。保存温度は4～16℃くらいが適温です。

基本的には冷蔵庫の「野菜室」で保管しましょう。

使い切れなかった生きくらげは乾燥を防ぐためにビニール袋に入れたり、ラップで軽く包んで保管しましょう。

【乾燥きくらげ】

●基本の戻し方:①軽く洗い、きくらげが完全に浸かるくらいまで冷水を入れる。

②冷蔵庫に入れて、ひと晩おく。(約6時間)

きくらげの戻し汁は、乾しいたけとは違い、うま味成分が出ているわけではないので料理には使用しません。

●乾燥きくらげは、水で戻すと約7倍の大きさに膨らみます。

戻しすぎて使い切れなかった場合は、食べやすい大きさに切ってから冷凍保存しておくと同様に調理に使えて便利です。

・・・料理の楽しさを広げる うれしい便利機能・・・



お料理を作るときに便利な、ガスコンロの機能を紹介します！
ご自宅のガスコンロにも同じ機能があるかも!?ぜひチェックしてみてください。

●炊飯モード

ガスならではの強い火力で米のうまみを引き出します！点火してから蒸らしまで、火加減は自動でコンロにおまかせ♪ふっくら美味しいご飯が炊けます。鍋の内側にテフロン加工を施し、水加減用の目盛りの付いた炊飯専用鍋もあります。



<使い方>

- ①『茶碗のマーク(炊飯スイッチ)』のボタンを押す。
- ②『∧』『∨』のボタンを押して炊飯量を設定し、『OK』を押す。
- ③点火する。

●コンロタイマーモード

お好みの設定時間で自動消火。「茹ですぎ」「煮すぎ」を防ぎます。
とろ火でじっくり調理する煮物や煮込み料理はタイマー機能を設定しておく、消し忘れを防ぐこともできて便利です。



<使い方>

- ①『時計のマーク(コンロタイマースイッチ)』のボタンを押す。
- ②『∧』『∨』のボタンを押して、時間を設定する。
- ③点火して、火加減を調節する。
- ④設定時間になるとメロディーでお知らせし、自動で火が消える。

・・・忙しい毎日でも、家事をラクに！ココットプレート／ザ・ココット・・・

ココットシリーズは汚れないのがあたりまえ。

お手入れが面倒な油のべたつきや焦げつきを防ぐから、お手入れ簡単。ニオイ残りも防ぎます。



●ココットプレート

蓋に空いた開口スリットで直火が届き、外はカリッと、中はふっくら美味しく焼き上がります。
魚はもちろん、トーストやお総菜の温め直し、ノンフライ調理も可能です。
バーナーと同じ大きさのスリットによって、グリル庫内に油を飛ばさずキレイな状態が長続き、ニオイ残りも防ぎます。



●ザ・ココット

コンロ上でもグリルでも使え、なにかとおいしくできる万能鍋。
コンロ上では煮物はもちろん、無水調理や80℃低温調理、蒸し物などの調理が可能です。
グリルではオープン調理が可能。焼きいもやケーキ、パンなども美味しく焼け、料理の幅が広がります。

・・・ガスならではのパワフルな炎で素早くオープン調理・・・

●たくさん作りたいパン、お菓子作りにおすすめのガスオーブン

- ・卓上タイプとビルトインタイプの電子コンベックは、オープン機能はもちろん、電子レンジ機能も使えて便利です。
- ・2段のオープン皿を同時使用でき、大量に作りたい料理も一度でOK！
- ・パン作りに便利なイースト発酵機能(35・40・45℃)も搭載されています。
- ・予熱もスピーディで、温度設定は100～280℃まで加熱可能です。

その他にも便利な機能を多数搭載☆彡



●無断転用禁止：仙台市ガス局