

『ガスでおいしい料理レシピ』 “番外編”

ノーリツ・ハーマン研修で実際に作った料理を紹介します

ローストポーク



作り方

豚肉全体に塩とこしょうをやや多めにふります。

野菜はきれいに洗い、皮をむかずにヘタ芽の出た部分のみを取り除き、大きめの乱切りにします。

ダッチオーブンに付属の網をしき豚肉を入れます。

肉のまわりに野菜を入れ、肉の上にはローズマリーを散らします。

グリルに入れ、加熱25分・余熱20分で完成です。

材 料 (1回分)

豚肩ロースブロック 400g
にんじん 1本(中)
じゃがいも 2個(中)
玉ねぎ 1個(中)
塩 小さじ2
あらびきこしょう 小さじ1
ローズマリー(ドライ可) 少々

使用調理道具

ダッチオーブン
包丁
まな板
トンガ
クッキングペーパー



お肉は柔らかく、野菜は甘い！これはお勧めです！

旬野菜のクリームパスタ(ペンネ)



作り方

ブロッコリーは一口大の大きさに切ります。

中華鍋にたっぷりの湯を沸かします。【湯沸かしタイマー利用】沸騰したら、塩を大さじ1を入れ、ペンネとブロッコリーを入れてパスタの袋の茹で時間を調理タイマーにセットします。(ブロッコリーも同じ鍋の中でパスタと同じ時間茹でます)

タイマーが止まったら、ざるにあげ、中華鍋を再度火にかけます。

中華鍋の水分を蒸発させて、オリーブ油、にんにくを入れ中火にかけます。にんにくの香りが出てきたら生クリームと牛乳を入れてひと煮たちさせ、を入れてよく混ぜ合わせます。

火を止めて、チーズを入れて混ぜ、塩こしょうで味を整えます。

材 料 (2人分)

パスタ(ペンネ) 200g
ブロッコリー 1束
オリーブ油 大さじ2
にんにく 1かけ
生クリーム 150cc
牛乳 150cc
パルミジャーノ 50g
塩・こしょう 少々

ブロッコリーをアスパラガス、菜の花などの旬野菜に応用しても美味しいですよ！茹で時間は7～10分がお勧め！

フライパンで同時に茹でれば
「時間短縮」エコ料理です！
また全口同時に使えるのも、ガスの魅力！
一気に4品できちゃいます！



きのこのスープ

材 料 (4人分)

しめじ 1/2株
エリンギ 1本
えのき 1/2株
コンソメの素 2個
水 600cc
塩 適量
こしょう 適量

作り方

しめじは小房に分け、エリンギ、えのきは食べやすい大きさに切ります。

鍋に のきのこ類と水、コンソメの素を入れて沸騰までは強火、沸騰したら弱火にして煮ます。

火が通ったら、塩・こしょうで味を整えます。