

蒸気の魔法で野菜も鶏肉もしっかりおいしく

鶏の味噌だれ野菜ロール

直火

材料(2人分)

鶏胸肉……………	1枚	A	
にんじん……………	1本	味噌……………	大さじ2
ピーマン……………	2個	砂糖……………	大さじ1.5
セロリ……………	1/2本	みりん……………	大さじ1.5
塩・コショウ…	少々	白ごま……………	適量
ごま油……………	適量		

Recipe

- 1 鶏肉は薄く削ぎ切りし塩・コショウをする。
- 2 にんじん、ピーマン、セロリはそれぞれせん切りにする。
- 3 ①で②を巻く。
- 4 タジン鍋にごま油をひいて③を並べ、蓋をして中火で加熱する。
- 5 5分ほどしたらAをかけて蓋をし、さらに7～8分ほど加熱する。

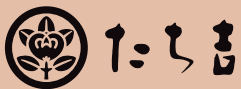


ポイント !!

- タジン鍋だと野菜が色鮮やかに仕上がります!
- いんげん、きのこ、ねぎなどでも。
- 野菜の色がきれいなので、おもてなしにも。

タジン鍋とは…

タジン鍋は、アフリカのモロッコで伝統的な煮込み料理に使われるお鍋。水を使わずに、食材の水分を循環させ、本来の素材のおいしさを引き出します。



ヘルシー

簡単

美味しい

タジン鍋で 旨味も栄養も ぎゅっ。



ここがPOINT 直火や電子レンジで加熱、そのまま食卓へ。

ヘルシー

油を使わないのでカロリーダウン。

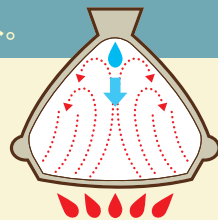
簡単

野菜や肉、魚介類を入れて加熱するだけ。

美味しい

素材の水分だけで調理。持ち味を引き出します。

三角帽子の
ユニークな形も
アクセントに!



具材から上がる水蒸気が蓋の上に集まり、水滴になって落ち、無水で煮込みが出来るのが特徴です。具材は自由ですが、水分を多く含むものを加えることがポイント。円錐形の蓋は、見た目以上に容量があり、野菜たっぷりのヘルシーメニューに適しています。

山盛り野菜とお肉を電子レンジでチン

水菜と豚肉の あっさりレンジ蒸し

電子
レンジ

材料(2人分)

水菜……………	1束	しいたけ……………	2個
豚薄切り肉		ポン酢……………	適量
(しゃぶしゃぶ用) ……	150g	七味……………	適量

Recipe

- 1 水菜は5cm位に切る。
- 2 豚肉は2等分に切る。
- 3 しいたけは薄切りにする。
- 4 タジン鍋に①、②、③を交互に重ねる。
- 5 蓋をして電子レンジでしんなりするまで10分～13分加熱する。(500Wの場合)
- 6 ポン酢と七味でいただく。

ポイント !!

- 簡単調理で野菜がたっぷり食べられます。
- (しゃぶしゃぶと比べて)豚肉の旨味がそのまま残り、しかも油っぽくないですよ。
- 加熱時間は水菜の分量で変わるので、好みの歯ごたえになるよう調節してください。



直火調理で焼きりんごも簡単に

焼きりんごの クリームチーズ添え

材料(2人分)

りんご：1個	シナモン：少々
バター：15g	クリームチーズ：40g
はちみつ：大さじ2	

Recipe

- 1 りんごは皮つきのまま薄切りにする。
- 2 タジン鍋に①を渦巻状に並べ、ちぎったバターとはちみつをかけ蓋をする。中火で10分加熱する。
- 3 蓋をとって強火で約3分煮詰めて、水分をとばし軽く焦げ目をつける。
※焦げつきやすいので時間は調整してください。
- 4 シナモンをふってクリームチーズのをせ、蓋をして火を止める。
- 5 余熱でチーズがやわらかくなったら出来上がり。

ポイント !!

- ほんのり焦げ目がカラメルのように香ばしい。
- はちみつがなければ、砂糖でもいいですよ。
- 香りもよく、おもてなしのデザートにもどうぞ。タジン鍋ごとテーブルにお出しして華やかに。



直火