

12月
122号

エプロン

TOKAI GROUP TOKAI GAS

〈暮らしに役立つ情報誌〉

エプロンは東海ガスと貴方の暮らしを結ぶコミュニケーション誌。
毎日の暮らしに役立つ情報を、毎月お届けします。

<http://www.tokaigas.co.jp>

このコーナーでは、エプロンの人気連載企画『炎の達人店』による直伝レシピをご紹介します。
今月は『かつ亭 膳』です。



炎の達人レシピ

ふわトロっとしたやわらかな口当たり! 『揚げ出しなす』



材料 (3~4人前)

- ・なす 3本
- ・だし汁 200cc
- ・みりん 少々
- ・つゆの素 50cc
- ・大根おろし ひと握り
- ・にんにくおろし 少々
- ・一味 少々
- ・あさつき 適量

Recipe

- ① 器にだし汁、みりん、つゆの素、大根おろし、にんにくおろし、一味を入れて混ぜ合わせる。
- ② なすは乱切りにし、180°Cの油で素揚げする。
- ③ 揚げたなすを①に入れ、器に盛る。
- ④ 小口切りにしたあさつきをふりかければできあがり!

レシピ提供: 『かつ亭 膳』焼津市三ヶ名 店舗情報の詳細は本誌7ページをご覧ください。

真ん中に突き出た長さ23cmもある大きなエビと、豚ヒレ、イカ、キスが盛られた『ミックスフライ定食』1,600円。
ご飯、味噌汁、小鉢、香物、デザート付きでボリュームも満点です!



年末の大掃除スペシャル企画 ①

コンロと換気扇の油污れに! 技あり『お掃除術』.....P2.3

年末の大掃除スペシャル企画 ② 東海ガスのリフォーム提案 第10回

コンロ&換気扇の簡単リフォーム.....P4.5

『完成現場見学会』取材レポート (納得住宅工房様).....P6

『炎の達人』かつ亭 膳.....P7

ショールーム
「くりっぴープラザ」の
ページもあります!



情報満載の東海ガスホームページはこちら! → <http://www.tokaigas.co.jp/>
料理教室・クイズへのご応募、ご意見や資料請求がホームページからできます!

