

ガスで
おいしく
楽しく
便利に！

簡単！プロが教える！
お弁当のおかずレシピ

4月から新学期・新生活が始まって、気が付くとあっという間にもう5月…
毎朝のお弁当作りに頭を悩ませている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
そこで今回のエプロンでは、くりっぴープラザの料理教室でおなじみの望月先生に
簡単に作れるお弁当のおかずレシピを聞いてきました！

お料理と
レシピの監修は…



くりっぴープラザ
料理教室でおなじみの
望月 幹生先生



コロコロかわいい

オムライススティック

材料：4人分

- 米…………… 1.5合分
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- 鶏もも肉…………… 1/2枚
- バター…………… 20g
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- 卵…………… 3個
- 水溶き片栗粉…………… 大さじ1
- トマトケチャップ…………… 適量

作り方

- ①お米は洗って水けを切る。
- ②鶏肉は小さめに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに分量のバターを半量を入れ、鶏肉と玉ねぎを炒める。
- ④お米と③とケチャップ、残りのバター、分量の水を加え、ご飯同様に炊く。
- ⑤卵を溶き、水溶き片栗粉を加えよく溶きほぐす。
- ⑥厚焼き卵用のフライパンで、薄焼き卵を6枚ほど焼く。
- ⑦ラップを用意して、握りこぶし1個分のチキンライスをラップに包み、棒状にする。
- ⑧新たなラップに薄焼き卵を1枚のせ、チキンライスを包む。包み終わりにケチャップを少量つけ巻きあげる。



ここがポイント
ワンポイント
アドバイス

ラップに握りこぶし1個分のチキン
ライスをのせてラップの両端を持ち、
くるくると棒状に巻いていきます。



夕飯の残り物を使って…

ポテトサラダコロック

材料：4人分

- じゃがいも…………… 300g
- 人参…………… 1/4本
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 胡瓜…………… 1/3本
- ベーコン…………… 2枚
- スライスチーズ…………… 2枚
- 酢…………… 小さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- 塩・胡椒…………… 少々
- 溶き卵…………… 適量
- 小麦粉…………… 適量
- パン粉…………… 適量

作り方

- ①じゃがいもは茹でて皮をむきボールに入れ軽くつぶし、酢をまぶす。
- ②人参は銀杏切りにし、下茹でする。
玉ねぎ、胡瓜はスライスして塩でもみ、水気を切る。
- ③ベーコンは千切りにしフライパンで軽く炒める。
- ④チーズは細かく切る。
- ⑤全てを混ぜ合わせて、マヨネーズで和え塩、胡椒をする。
- ⑥小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ180℃の揚げ油で色よく揚げる。



ここがポイント
ワンポイント
アドバイス

揚げるときは、コンロの
温度調節機能を使うと
便利！お好みの温度を
一定に保ってくれます。



ここがポイント
ワンポイント
アドバイス

オーブンを使うことでお肉
がふっくらジューシーに♪
コンロと同時調理も可能
なので時短にもなります。



みんな大好き！

手羽先のローストチキン

材料：4人分

- 手羽先…………… 8本
- 塩・胡椒…………… 少々

- 醤油…………… 大さじ4
- みりん…………… 大さじ4
- 酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- おろしニンニク…………… 3cm
- おろし生姜…………… 3cm

作り方

- ①手羽先に塩、胡椒しておく。
 - ②Aの調味料と共に手羽先を袋に入れ30分おく。
 - ③オーブンを240℃に温めておく。
 - ④手羽先の皮を下にして並べ5分焼く。
 - ⑤一度取り出して手羽先を裏返す。
 - ⑥刷毛でつけ汁を塗り、再びオーブンに入れ6～7分目で焼き上げる。
- ※ガスコンロのグリルで焼く場合は、
弱火にして④は5分、⑥は4分を目安に焼いてください。



使って
みよう！

お弁当の
出来上がり！



おいしいそうなお
お弁当
いただきます！

料理をもっと手軽に！ガスコンロの便利機能

現在のビルトインガスコンロには多彩な機能が満載！使い方を覚えればとっても便利な機能です。まだ使ったことの無い方はこの機会にぜひ活用してみてください。



タイマー機能

調理にあわせてお好みの設定
時間で自動消火します。



温度調節機能

揚げる材料に応じて、お好み
の温度に設定すれば、火加減
を自動調節します。



オートグリル機能

魚の姿焼きや切り身・干物など
が簡単においしく焼けます。



機能は商品により搭載内容が異なります。
詳しくはエプロンがきまたはお電話にてお問い合わせください。

コンロの
上手な使い方が
わからない

簡単な
お手入れ方法
が知りたい…

そんな方は
「キッチンCafe」に来てください！

キッチンCafeとは…？

毎日のお料理を楽しくするための
「ガスコンロ使い方講座」です。
料理の実演を見て、試食して、
楽しみながらコンロの使い方と、
効果的なお手入れ方法を
伝授いたします。



場所 東海ガスショールーム くりっぴープラザ

開催時間 10:30～12:00(予定)

参加費 無料

要予約
先着順

ご家族やお友達と一緒に申し込みます。

◎ご予約はお電話にてお待ちしております



ガスコンロについての
お問合せ・ご相談はこちら

お問い合わせ：くりっぴープラザ
TEL 054-646-2711