

あつとおどろく ガスコンロの裏ワザ 3選

ガス屋のスタッフがよく使う
ズボラなコンロの使い方を大公開!

1 温度調節機能で 目玉焼き!

目玉焼き

140度で3分

作り方

鍋に油を敷き、卵を割り入れ、140度になったら3分タイマー設定をして待つだけ。水を入れなくてもふっくらきれいな目玉焼きに。



2 自動湯沸かし機能で ゆでたまご

ゆでたまご

作り方

鍋に水を2cmほど入れて蓋をして、自動湯沸かし機能で沸騰後タイマー3~4分に設定。



3 魚焼きグリルで トースト

トースト

作り方

両面焼きグリルで5~10分。片面焼きは4分程でひっくり返して2~3分。

ピザトースト

食パンにオリーブオイル、トマトソースを塗り、刻んだピーマンと玉ねぎ、サラミ、チーズをのせるだけ!



point

パンは水分を外に押し出す力があるので魚くさくならないよ!



グリルでできる簡単調理 簡単きのこアヒージョ

- 【材料】
- マッシュルーム.....2個
 - ぶなしめじ.....1/3株
 - エリンギ.....半分
 - ミニトマト.....3個
 - ブロッコリー.....4房
 - ニンニク.....1かけ
 - オリーブオイル.....大さじ4
 - 塩.....少々
 - 鷹の爪.....1~2本
 - ベーコン.....1枚

- 【作り方】
- 食べやすい大きさに切った具材をグラタン皿に盛り、すべての調味料を加える。
 - 魚焼きグリルで10分焼く。
※直火対応の耐熱皿をお使いください。



レシピはインスタでもチェック!



これ知ってる?! お手入れ楽ちんグリルプレート

グリルプレートは魚に限らず、肉も野菜もおいしく焼き上げます。
汚れるから使いたくないと思っていたグリルも、プレートを使えばお手入れ簡単!



ココットプレート

- 直火が届いてふっくらとした焼き上がり
- 油がほとんど飛び散らないからキレイ!
- 油が切れるウェーブ形状で、お肉もヘルシーに



リンナイ



ロティプレート

- 奥行き315mmで大きな食材もラクラク調理可能
- サンマもそのまま並べて焼ける便利なデザイン
- グリル庫内への油はねを99.9%カット



ノーリツ



ラ・クックグラン

- 専用クッキングシートと蓋でお手入れラクラク
- 遠赤外線効果でふっくらジューシー&焼き目キレイ
- かわいいデザインで焼き上がったらそのまま食卓へ



パロマ

グリルプレートを使った アレンジおやつ

スモアトースト

食パンに板チョコとマシュマロをのせて焼いて食べるおやつ。表面はサクサク、中はトロトロのおいしさ!



おたよりコーナー

今回のテーマ「これって我が家だけ?」

みなさまの家でやっているこだわりの風習を集めました!

7~8月号掲載!

次回募集テーマ

夏を涼しく過ごすアイデア

ハガキもしくはスマートフォンからご応募下さい。

採用された方に
QUOカード
500円分を
プレゼント!



甘酒の中にお餅を入れて食べます。友達が生まれて初めてお餅入りの甘酒を食べたとき嬉しかったです。(N.M様/藤枝市/76才)

お米の研ぎ汁は、大根の下茹でや、畑やプランターなどの水やりに使っています。(なつめぐ様/藤枝市/34才)

家族の誕生日はお赤飯をプレゼントにしています。義母の代からずっとわが家に続いていきます。(I.S様/焼津市/68才)

朝、テレビに向かい6時25分からのNHKのラジオ体操を毎日続けています。5年目突入です。(はなび二様/焼津市/65才)

お餅を焼く時、電子レンジで少し膨らむまで温めてから、網をのせてガス台で焼くとすぐ焼き餅ができます。(しまさん様/焼津市/53才)