

Roomスタッフ佐藤のグリルクッキング！

今回は行楽にぴったり！冷めてもおいしいレシピをご紹介します！

トマトの炊き込みごはんと3種の変わりちくわ天

材
料

〈炊き込みご飯〉

・米…2合 ・鶏もも肉…1/2枚
・しめじ…1パック ・トマト…2個
・白だし…大2 ・醤油、酒…各大1

〈ちくわ天〉

・ちくわ…1袋 ・明太子…1腹
・大葉…1枚 ・7吋スチース…1ヶ
・青のり…適量 ・天ぷら粉…適量

冷めても
おいしいので、
おにぎりにも
おすすめ！



作り方

- ①米をとぎ、トマトの水分を考え、1.5合位の水量にし白だし、酒、醤油を入れる。その上に食べやすい大きさに切った鶏肉、しめじ、十字に切り込みを入れたトマトを乗せ炊飯のスイッチを入れる。後は、コンロにお任せ！
- ②(1)ちくわに7吋スチースを詰め、天ぷら粉にくぐらせる。
(2)ちくわを開き明太子を入れ切れ目から明太子がはみ出ないように大葉でカバーし天ぷら粉に。
(3)天ぷら粉に青のりを入れちくわをくぐらせる。
- ③自動温調機能で180度に設定し3分程揚げる。
- ④炊けたご飯に大葉やゴマ、ネギなどお好みの薬味を散らし天ぷらと一緒に盛り付けて完成！



材料の上にどーんと
トマトをのせます！



炊飯機能のスイッチを
押して後は待つだけ！
とっても簡単！！



ガスの炊飯は直火、
短時間でふっくら
炊き上がります！



トマトをくずし
ながら混ぜます。



自動温調機能であげ
たちくわ天と一緒に
盛り付けました！