

■ノンフライコロツケ



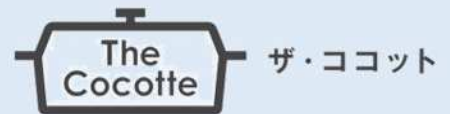
【材 料】 (8個分)

- ・じゃがいも(男爵芋)…… 500 g
- ・玉ねぎ…………… ½個
- ・サラダ油…………… 大さじ1
- ・合い挽き肉…………… 100 g
- ・塩(下味用)…………… 小さじ½
- ・砂糖…………… ふたつまみ
- ・コショウ(下味用)…… 少々
- ・塩(たね用)…………… 小さじ¾
- ・コショウ(たね用)…… 少々
- ・溶き卵…………… 1個分
- ・パン粉…………… 45 g
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1

【作り方】

1. ジャがいもは洗って、オーブンシートを敷いたザ・ココットに入れます。
2. グリルにセットし、オートメニューで加熱します。

～【グリル】 オートメニュー タイマー・温度モード ～



3. オートメニューで「**タイマー・温度**」を選択します。
4. 調理器具を「**ザ・ココット**」を選択しOKを押します。
5. **温度は▼で設定せず**、タイマーを「**30分**」にセットします。
6. ジャガイモを焼いている間に玉ねぎを炒め、透き通ってきたら挽肉を入れて炒めます。
7. 砂糖・塩・コショウを入れ火が通ったら平皿に移し、**粗熱を取ります**。
8. ジャがいもは焼けたら皮をむき、つぶし、塩・コショウを入れます。
9. **7**の粗熱が取れたら**8**と混ぜ合わせます。
10. 混ぜたら**8等分に分け丸めます**。
11. 丸めたら、**溶き卵に浸し**、その後**パン粉をまぶします**。
※パン粉はあらかじめ大さじ1のオリーブオイルで焼き色が付くまで炒めておきます
12. **ココットプレート**に均等に並べて**グリルにセット**します。

～【グリル】 オートメニュー タイマー・温度モード ～



13. オートメニューで「**タイマー・温度**」を選択します。
14. 調理器具で「**プレート**」を選択し、タイマーを「**7分**」にセットし点火します。
15. 焼き目がついたら完成！

・協力会社：リンナイ(株)
・使用機器：DELICIA

■ 無水ポークカレー



【材 料】 (6皿分)

・豚肩ロース塊	400 g
・塩	小さじ1
・こしょう	適量
・プレーンヨーグルト	大さじ6
【A】・ニンニクすりおろし	2片分
・生姜すりおろし	1片分
・玉ねぎ	2個
・人参	1本
・じゃがいも	2個
・しめじ	1パック
・トマト	3個
・カレールー(粉末)	6皿分
・サラダ油	大さじ1

【作り方】

～下準備～

1. 豚肉は**2cm幅に切って**から筋切りし、包丁の背で**両面をたたき**4×5cm幅に切る。
2. ビニール袋に**1**と塩、こしょうを入れて揉み込み、さらに【A】の調味料を入れて揉み込んだあと、**空気を抜いて**袋を閉じ、冷蔵庫で**30分以上寝かせる**。
3. 玉ねぎは**みじん切り**にし、人参は皮をむいて小さめの**乱切り**にする。じゃがいもは皮をむき**4cm角に切って**から水にさらし、水気を切る。
4. しめじは**石突きを取ってほぐし**、トマトは**ざく切り**にする。

～カレー準備～

5. **Leggiero**にサラダ油をひき、**3**の具材を入れる。(玉ねぎ、人参、じゃがいも)
6. **5**の上に**2**の豚肉とカレールー、トマト、しめじの**順にのせ**、蓋をする。

～コンロ 無水ポークカレーモード～

7. 鍋をコンロにセットしたら、**コンロの電源を入れ**、スマホの**アプリと接続させる**。
8. アプリで「**ポークカレー**」を検索し、コンロセット前まで進み、「**自動調理をスタート**」ボタンを押す。
9. 煮込み終わったら、蓋を開け、**全体的に混ぜる**。
10. お皿に盛り付けて完成！

・協力会社：リンナイ(株)
・使用機器：DELICIA



+R RECIPE



Leggiero