

お料理  
教習所



今回は「グリルを楽しむ  
使いこなしBOOK」を参考に、  
『ココット』でお料理を  
作ります!



アスパラの肉巻き



茹で野菜のタルタルソース添え

＜アスパラの肉巻き 材料＞ 2～3人分

アスパラ	6～8本	A	しょうゆ	大さじ1
豚バラ薄切り肉	6～8枚		みりん	大さじ1
塩こしょう	適量		砂糖	小さじ2
片栗粉	適量		白ごま	適量

① アスパラは根元の硬い部分を少し切り落とし、硬い皮をピーラーで剥く。

② アスパラを芯にして、豚バラ肉が重ならないように巻きつける。  
塩こしょうをふり、片栗粉を全体にまぶす。

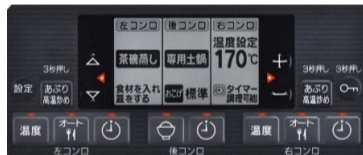
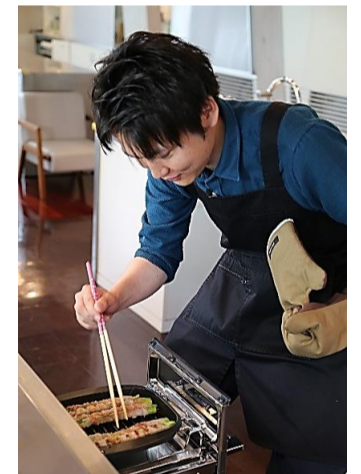
③ ココットに②を並べ、ふたをしてグリルに入れる。



を押して【ココット】を選び、 を押して、【タイマー設定】を  
選び、 でタイマーを【12分】に設定し、点火します。

④ でき上がったら、Aの調味料をあわせ、温かいうちに全体にかける。

⑤ 皿に盛り付け、白ごまをふる。



＜タルタルソース 材料＞ 2人分

卵	2個	マヨネーズ	大さじ3
らっきょう	10粒	塩こしょう	少々
(らっきょうの汁	小さじ1)	粉チーズ	お好みで
パセリ	適量		

① 野菜はお好みのものを食べやすい大きさに切り、茹でる。  
★茹でもの機能があれば設定する。

② 卵はゆで卵にする。  
ゆで卵・パセリ・らっきょうを細かく刻む。

③ ②と残りの調味料を混ぜ合わせる。



今回の伊賀の食材



『ココット』とは?



瑞雲アスパラガスファームさんより採れたてのアスパラ  
ガスをご提供いただきました。

比自岐の土と美味しい水で育ったアスパラは、美肌・  
疲労回復・肝機能改善・抗酸化作用など身体に嬉しい  
栄養がたっぷり！伊賀地域のスーパーなどでも  
お買い求めいただけます。

♪ココットはグリル庫内で使用する商品です♪

- ①得意分野は魚や肉などの焼き物調理
- ②グリル庫内を汚さずに調理ができ、お手入れラクラク
- ③食材の余分な油をカットする、ウェーブ形状
- ④両面同時に加熱するから食材の形が崩れない

(※ココットの対応機種はお問い合わせ下さい)

