

ノンフライからあげ



**お料理
教室**

今回はお手入れラクラクな
「**グリルプレート**」と
「**クッキングプレート**」を使って
グリルでお料理を作ります！



《**材料**》 **2~3人分**

鶏もも肉	300g	にんにく(すりおろし)	少々
しょうゆ	大さじ2	しょうが(すりおろし)	少々
みりん	大さじ1	ごま油	少々
酒	大さじ1	片栗粉	大さじ4



グリルでも
カリッヒ
ューターに!



油が落ちマ
ホロリハット!



- ① 鶏もも肉は10等分に切る。
片栗粉以外の調味料を混ぜ合わせ、切った鶏肉を30分漬けておく。
- ② 片栗粉を①の表面にまぶし、5分ほどおいて粉をなじませる。
- ③ 余分な片栗粉をはたき、②の皮面を上にしてグリルプレートに並べる。
- ④ **オート** を押して、【グリルプレート】を選び、**▼▲** を押して、
【ノンフライからあげ】を選び、**−+** で【仕上がり】を選び、
点火する。

★自動調理機能がない場合はグリルを点火し、上下強火で9分焼く

クリスピーピザ

《**材料**》 **1枚分**

A	強力粉	75g	ピーマン	1個	ケチャップ	大さじ2
	ぬるま湯	50ml	コーン	大さじ2	ハーブソルトか塩コショウ	少々
	オリーブオイル	大さじ1	ソーセージ	1本	ピザ用チーズ・マヨネーズ	お好みで
	塩	1g	玉ねぎ	1/8個	バジル	6~8枚

- ① Aをボウルに入れ、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ② 打ち粉をし、生地を麺棒でのばし、クッキングプレートに置く。
- ③ 玉ねぎを薄くスライスし、ソーセージも食べやすい大きさに切る。
ピーマンは輪切りにする。
- ④ ②にケチャップをぬり、③とコーンをちらす。
ハーブソルトをふり、チーズとマヨネーズをお好みでかける。
- ⑤ グリルの焼網に④のクッキングプレートをセットし、オートメニューから
ピザを選び、点火する。焼きあがったらバジルをちらす。



【クッキングプレート】
大きなピザがそのまま
焼けるビッグサイズ!

