

# Happyガスで Cooking!!

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

山本隆子先生の 楽うまLive

## アレンジ春巻き

ライスペーパーを使って、中身を様々なアレンジした春巻きをご紹介します！  
グリルで焼くとモチモチの新食感が楽しめます♪



ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

### ウィンナー

材料

ライスペーパー …… 5枚      すりおろしにんにく … 少々  
豚挽き肉 …… 200g      塩コショウ …… 適量  
玉ねぎ …… 1/8個      サラダ油 …… 適量  
大葉 …… 5枚

#### 作り方

- 1、玉ねぎをみじん切りにし、豚挽き肉とにんにく、塩コショウを加えてよく練る。
- 2、水で戻したライスペーパーに大葉を置き、その上に1をのせて巻く。

- 3、フライパンに油を熱し(170℃)、揚げ焼きにする。

ライスペーパーの綴じ目を下にして油に入れましょう



### 梅ささみ

材料

ライスペーパー … 5枚      酒 …… 大さじ1/2  
鶏ささみ …… 2と1/2枚      塩コショウ …… 少々  
大葉 …… 5枚      サラダ油 …… 適量  
梅肉 …… 2個分

#### 作り方

- 1、鶏のささみは開いて筋を取り、半分に切って酒をまぶし、塩コショウしておく。
- 2、水で戻したライスペーパーに大葉を置き、その上に1と梅肉をのせて巻く。
- 3、フライパンに油を熱し(170℃)、揚げ焼きにする。

### ピザ味

材料

ライスペーパー …… 5枚      ケチャップ・ピザ用チーズ  
ハム …… 5枚      バジル・塩コショウ  
オリーブオイル …… 適量      …… 各適量

#### 作り方

- 1、水で戻したライスペーパーに、ハム、ケチャップ、バジル、チーズをのせ、塩コショウをして巻く。
- 2、グリルプレートに並べ、オリーブオイル少々をかけてグリルで3～4分焼く。

### アボカドチーズ

材料

ライスペーパー …… 5枚      ピザ用チーズ …… 適量  
アボカド …… 1個      オリーブオイル …… 適量  
生ハム …… 5枚

#### 作り方

- 1、アボカドを縦に長く、5等分に切る。
- 2、水で戻したライスペーパーに生ハム、アボカド、チーズをのせて巻く。
- 3、グリルプレートに並べ、オリーブオイル少々をかけてグリルで3～4分焼く。



### チョコバナナ

材料

ライスペーパー …… 5枚      チョコレート …… 適量  
バナナ …… 1本      オリーブオイル …… 適量

#### 作り方

- 1、バナナは斜めに5等分に切る。
- 2、水で戻したライスペーパーに1とチョコをのせて巻く。
- 3、グリルプレートに並べ、オリーブオイル少々をかけてグリルで3～4分焼く。

9月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「サバの味噌煮・味噌ポテト」をお送りします。

放送日：9月22日(日)・祝 19:15 ~ 9月28日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>