

Easy Cooking

『kitchen&gallery AMI』はかせなべ保温料理教室の澤口春江先生に、はかせなべを使ったカンタンで美味しいメニューのレシピをご紹介いただきました。

Let's Cooking!!

- 鶏ささみのすじを取り、ラップに挟んで叩き、薄くのばして下味(塩・少々、胡椒・少々)をつけます。薄くのばした鶏ささみを広げ、もう一枚を十字に重ね、カマンベールチーズをのせて包みます。
- 平鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら①を入れ両面(側面も)を色よく焼きます。
- 白ワインを入れてアルコールを飛ばしてからAを加え、蒸し焼きにします。
- ささみに火が通ったらトマトを入れ、3分加熱し、火から外し10分保温します。
- 鶏肉を取り出し、再度火にかけてとろりとしたら火を止めます。
- 器にフランスパンを置き、ささみをのせ、トマトソースをかけてアスパラを添えて完成です。

煮る! 蒸す!
揚げ! 焼く!
カンタンにご飯まで炊けちゃう!
万能『はかせなべ』



チキンのチーズ風味 トマトソース (6名様分)



完成!

材料・調味料 (6名様分)

- 鶏ささみ……………8枚
- カマンベールチーズ……1個
(4等分に切る)
- オリーブ油……………大1
- にんにく……1片(うす切り)
- 白ワイン……………大2
- A [○水……………1カップ
- 顆粒コンソメ……………小2
- プチトマト……………10個(半分に切る)
- アスパラガス……………1束(ゆでておく)
- フランスパン……………1cmの厚さ4枚(1人分)(軽く焼く)



【素材いきいき】

eco
はかせなべ

ひと煮立ちしたら
火からおろして『適温調理』!
素材そのもののおいしさが味わえます。



「はかせなべ」は加熱後、温められた鍋とスカートの間の空気層と二重蓋の間の空気層によって鍋が保温されるため、ものを煮ることが出来ます。保温で料理をするからガス代が節約できて、栄養素もこわせずに体に素材のおいしさをそのまま届けられます。



(中)19cm/満水容量3.0L プライパン兼用26cm
¥21,000 ¥26,775
26cm ¥4,725

AMIなら定価の1割引で購入できます!

ECOはかせなべ各種+メッシュセットのお得なセットもございます。お気軽にお問い合わせ下さい。

はかせなべ保温料理教室 月曜日～土曜日 10:30～13:00 (不定休)

「はかせなべ」を使ったカンタンで本当に美味しい少人数の料理教室です。どなたでもお気軽にご参加いただけます。はかせなべをお持ちでない方も「はかせなべって何?」というお試し気分が1回だけの参加もOK。もちろんはかせなべの購入をムリにすすめるようなことはありません。1回の教室が4～5品で、その季節の食材を使ってバランスよく1回のお食事になるような献立になっています。

1回 ¥3,000 材料費込
お食事のあとのコーヒーもついてます。

仲良しさん3人からなら新規の日で、1～2人なら教室のある日にお入り下さい。

kitchen&gallery AMI

〒338-0001 さいたま市中央区上落合3-6-10
TEL/048-854-9684

10:30am.～1:00pm.はかせなべ保温料理教室
月曜日～土曜日/不定休
1:00pm.～6:00pm.ギャラリ-喫茶
毎月10～20日まで営業、1・8月休み



<http://www.kabuami.com/> (HPからも商品ご購入いただけます)



kitchen&gallery AMI はかせなべ料理研究家 澤口 春江
1992年に株式会社アミを設立、翌年よりはかせなべを使った料理教室を主宰。はかせなべのレシピ研究に邁進する日々。2009年12月に文芸社から「はかせなべで作る美味しいレシピ ばるえさんのキッチンより」を出版。
『はかせなべで作る美味しいレシピ』 澤口 春江著/文芸社/定価1575円

