

“おとう飯”大使 石橋 尊久のおとう飯レシピ

レンジで簡単！ クラムチャウダー



<材料>

- ・アサリ 1パック (200g~250g)
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・じゃがいも 1 個
- ・ベーコン 2 枚
- ・牛乳 250cc
- ・小麦粉 大さじ 1
- ・顆粒コンソメ 小さじ 1
- ・塩胡椒 少々

- ① 約 50 度のお湯にアサリを入れ、殻を強めにこすり合わせるように洗い、15 分置いて砂抜きをします。
- ② 玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンを 1 センチ角に切ります。
- ③ 耐熱容器にアサリ、コンソメ、②の材料を入れ、ラップしレンジ 600 ワットで 6 分加熱します。
- ④ 別容器に牛乳 50cc を入れ、小麦粉を入れてよく混ぜてから③に入れ混ぜ合わせます。
- ⑤ 残りの牛乳と塩胡椒を入れて、全てよく混ぜ合わせたら、フタをせずレンジ 600 ワットで 3 分加熱し、一度取り出し混ぜてから、再度レンジ 600 ワットで 3 分加熱します。
- ⑥ 取り出して混ぜ、トロミがつけば完成！

レンジで作る ローストチキン！



<材料>

- ・骨つき鶏もも肉：2 本
- ・醤油：大さじ 2
- ・塩胡椒：少々
- ・みりん：大さじ 2
- ・砂糖：大さじ 1

- ① 鶏もも肉をフォークで全体的にプスプスと刺してから、塩胡椒を塗り込みます。
- ② 耐熱容器に鶏肉を入れて、ふんわりとラップして電子レンジ 600 ワットで 6 分加熱。
- ③ 熱したフライパンで、鶏肉の皮の方から中火でしっかり焼きます。
※皮から焼くことで鶏の脂でこんがり焼けるのでサラダ油は不要です！
- ④ ひっくり返したら、混ぜ合わせておいた調味料を入れて、鶏肉の両面に絡め、少しトロミがつけば完成！
※焦げ付きやすいので要注意！
- ⑤ アルミホイルで足を巻いて、持ちやすくしてね！
※お好みで、調味料に苺ジャム小さじ 2 を加えると、程よい酸味が効いてオシャレな味になりますよ！

子ども大人も大好き！ カボチャのグラタン



<材料>

- ・カボチャ：400g 程度
- ・牛乳：100cc
- ・ベーコンスライス：2 枚
- ・玉ねぎ：1/2 個
- ・コンソメ顆粒：小さじ 2
- ・油：大さじ 1

- ① カボチャのタネを取り除いてラップで包み、電子レンジ 600 ワットで 7 分加熱、耐熱皿に移してスプーンで潰して潰します (マッシュポテトみたいになれば OK です！)。
- ② ベーコン 2 枚を 1 センチ程度に、玉ねぎは薄くスライスして、フライパンに油をひいて炒めます。
- ③ ①に牛乳、コンソメ顆粒を入れてよく混ぜたあと、②を加えてさらに混ぜます。
- ④ 最後にとろけるチーズをかけて、オーブントースターで 10 分温めたら完成！
※電子レンジの出力に合わせて分数は調節してください。

かわいいぞ！ ジンジャーマンクッキー！



<材料>

- ◎クッキー
 - ・薄力粉：200 グラム
 - ・バター：50 グラム
 - ・チューブ生姜：3 センチ
 - ・砂糖：80 グラム
 - ・卵：1 個
 - ・シナモンパウダー：少々
- ◎アイシング (顔や服を書くのに使うよ！)
 - ・アイシングシュガーパウダー：150 グラム
 - ・水：20 グラム

- ① ボウルにバターを入れて電子レンジ 600 ワットで 30 秒加熱、取り出して泡立て器で良く混ぜます。
- ② ①に、砂糖、卵、チューブ生姜、シナモンパウダーを入れてよく混ぜ、薄力粉を加えたらゴムベラで再びよく混ぜます。
- ③ 平らな場所にクッキングシートを敷き、②のクッキーの生地を乗せ、上からクッキングシートをかぶせて挟みます。麺棒でコロコロして 5 ミリくらいの厚さにします。
※生地の両端に割りばしを置いてその上に麺棒を乗せてコロコロすると簡単に均等な厚さにできますよ！
- ④ ジンジャーマンの型に抜いた生地をクッキングシートを敷いた天板の上に並べ、オープン 180 度で 25 分焼きます。
※トースターの場合は、650 ワットなら 6 分、1300 ワットなら 2 分、10 分放置してから蓋を開けて冷ましてください。(お家のトースターに合わせて調節してね！)
- ⑤ クッキーが冷めたら、水を加えたアイシングシュガーをコルネに入れて、顔や服を描いて完成！
※色付きのアイシングシュガーを使うか、食紅を加えるとカラフルになって可愛いよ！