

第22回 **ココチ**
楽楽Cooking
 らく らく クッキング

バッファローチキン

ガスマイルでは3ヶ月に1度の掲載ですが、メール配信サービスにご登録いただくと月1回配信いたします。詳しくは、ショールームここちまでお問い合わせください。

材料(4人分)

鶏手羽元 …………… 12本
 パセリ(みじん切り) …… 少々

<タレ>

玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個
 にんにく(みじん切り) ……1片
 カイエンペッパー
 ……………小さじ1/4~1/2
 酢 ……………大さじ2
 ケチャップ ……………大さじ4
 タバスコ ……………小さじ2
 バター ……………40g

<ブルーチーズソース>

ブルーチーズ ……………20g
 ヨーグルト ……………大さじ2
 マヨネーズ ……………大さじ3
 玉ねぎ ……………1/8個
 にんにく ……………1/2個
 パセリ(あればコリアンダー)少々
 塩 ……………少々
 こしょう ……………少々

<付け合わせ>

セロリ ……………適量
 人参 ……………適量

作り方

- ①ブルーチーズソースを作る。フードプロセッサーに、ブルーチーズソースの材料を入れてみじんにし、ボウルに移す。
- ②タレを作る。フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら他の材料を入れてとろりとなるまで煮る。
- ③鶏手羽元は水分を拭き取り軽く塩をふる。カラッときつね色になるまで素揚げして②のフライパンの中に入れタレを絡める。
- ④お皿に盛り付け、お好みで付け合わせの野菜を盛り付けたら完成

こちらから作り方の動画をご覧ください。



大神 佳奈子 先生
 プロフィール

Coffee&Kitchen sketchers
 オーナー
 ここち料理教室「多国籍」講師

ワンポイント!

お子様がいる家庭ではタバスコなど辛いものは入れず、トマトソースやケチャップでOK!



ニビシクッキング おからのガトーショコラ

材料:(3個分)

おから …………… 75g
 (*おからパウダーの場合は、20gに水55cc)
 豆乳(牛乳でも可) …………… 60cc
 ココアパウダー …………… 25g
 ナッツ(お好みのもの) …………… 30g
 無塩バター …………… 30g
 砂糖 …………… 40g

卵 …………… 1個
 サラダ油 …………… 大さじ1
 とっても甘いうまくち …… 大さじ1
 マフィンカップ(5.5cm) …… 3個
 ラム酒 …………… 大さじ1
 粉砂糖(仕上げ用) …………… 適量

作り方

- ①ボウルにおからと豆乳を入れて混ぜたら、ココアパウダーをムラなく混ぜ込み、更に刻んだナッツを加えて混ぜる。
- ②別のボウルで無塩バターを柔らかくなるまで練り、砂糖を加えてよく混ぜたら、溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、更にサラダ油ととっても甘いうまくちを加えてよく混ぜる。
- ③②に①を2回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③をマフィンカップの7分目程度まで流し入れ、170℃に余熱しておいたオーブンで約15分焼く。(※表面が膨れて、ひび割れしてくるまで。焼く前の段階で冷凍保存も可能。)
- ⑤オーブンから取り出し、水で濡らして固く絞った布巾を上から掛けて粗熱を取ったら、ラム酒を振りかけて冷蔵庫で冷やす。(※一晩以上置いた方が美味しいです。)
- ⑥粉砂糖を振り、お好みでホイップクリームやフルーツを添えたらできあがり。



とっても甘いうまくち



2022年3月1日発売