

## 栗とりんごのカップケーキ

### 材料(4個分)

- 薄力粉…100g
- 塩…1つまみ
- りんご…1/2個
- ベーキングパウダー…小さじ1弱
- 砂糖…50g
- むき甘栗…60g
- 牛乳…100ml

### 作り方

- 1 りんごは1cmの角切り、栗は半分切る。プリンカップに紙のケースを敷き入れる。
- 2 ボウルに薄力粉とベーキングパウダー、塩を合わせてふるう。砂糖を溶かした牛乳を加え、泡立て器を使って混ぜる。
- 3 2にりんごと栗の3/4量を加えて混ぜ合わせ、ケースに等分に入れ、最後に残りのりんごと栗を飾る。

フライパンにペーパータオルを敷いて3のプリンカップを並べ入れ、水をカップの半分の高さまで入れる。

4

#### ハイパワーですばやく湯沸かし

通常は沸いた湯を入れてつくる蒸しケーキも、IHならすばやくお湯が沸くので、水から入れても大丈夫です。



強火(7)にかけ、水が沸いたら布巾をかけてフタをし、中火(3)で10分蒸す。

5

#### タイマーで加熱時間を設定

IHは火力を数値で表すので、火力調節が簡単。タイマーで加熱時間を設定でき、終了したらピピッとお知らせしてくれます。



### くわしくは、あなたの街のでんき屋さんへ

エコナビがお料理の量や鍋を見分け、設定温度をしっかりとキープ。

パナソニック IHクッキングヒーター  
3口IH ダブルオールメタル対応  
幅75cmタイプ  
KZ-PLT75VS 新商品  
オープン価格(工事費別)  
2011年9月5日発売予定



### 材料(4人分)

- 生鮭…4切れ(400g)
- 卵…1個
- 塩…小さじ2/3
- プロセスチーズ…4個(60g)
- なす…2本
- こしょう…少々
- じゃがいも…2個(200g)
- いんげん…10本
- 片栗粉…小さじ3
- 揚げ油…適量

### 作り方

鮭は2等分し、背の方は厚みを半分切る。腹の方は厚みに切り込みを入れて平らに開く。包丁の背で軽くたたいて厚みを均一にし、塩を振っておく。チーズは1cm角の棒状に切る。

2

じゃがいもは皮をむいて千切りにし、5分ほど水にひたしてから水気を拭き、片栗粉をまんべんなくつける。なすは縦4つに切り、細かい切り込みを入れる。いんげんは筋を取り、長さを半分切る。

3

鮭の水気を拭き、こしょうを振って、チーズを芯にして巻いていく。巻き上がった鮭のまわりに軽く片栗粉をつけ、溶き卵にくぐらせてから、じゃがいもを周りにつける。

揚げ物温度調節で揚げ油を170℃に温め、いんげんを色よく揚げる。温度を180℃に上げてなすを揚げ、続いて3の鮭を揚げる。

4

#### 揚げ物温度を自動でコントロール

「光・揚げ物温度調節」を使えば、140℃～200℃を10℃きざみで設定可能。鍋底温度を検知して、揚げ物温度を自動でコントロールします。



#### 炎がないから、あわてずゆっくり油へ

IHなら、鍋まわりが熱くなりにくいので、じゃがいもの衣をつけた鮭も形を崩さず、そっと投入できます。



秋のテーマ!  
IHなら  
揚げ物を上手に  
おいしく調理

## 秋鮭のパリパリじゃが揚げ

油の温度管理が難しい揚げ物も、IHなら自動で設定温度をコントロール。チーズを秋鮭でぐるりと巻いて、じゃがいもの千切りをつけて揚げれば、外はパリパリ!中は紅色の鮭ととろけたチーズが絡み合う、素敵な秋の一品に。