

LPガスがち情報

Vol. 8

2015年春号

魚を焼くだけじゃ、もったいない コンロのグリル活用術

コンロの魚焼きグリルは「魚を焼く」だけではなく、実は万能な調理器具だっただけで存知でしたか？今回は、魚を焼くだけじゃもったいない、グリルの上手な活用法とお手入れ方法を紹介していきます。



かくれた優秀調理器具！グリルde簡単レシピ

サクサク&ふんわりトースト

短時間で表面に焦げ目が付くので、外はこんがりサクサク！でも中はふんわり！



トーストと一緒に
おかずも！

【作り方】

- ① 食パンを網にのせる
- ② 片面1分、裏返して1分弱火で焼いて出来上がり！
(両面焼きの場合、裏返しは不要)

温め直しにも大活躍

天ぷら、コロッケ等の温め直しは『グリル』でどうぞ！表面の水分を高温で蒸発させるため、外はカリッ！中はホクッ！



餃子を温めると
皮がパリパリに！

【やり方】

- ① 食材を焼網に並べる
- ② 温め直しの目安は、約1分！

ヘルシーサクサクから揚げ

唐揚げだってグリルで出来るんですよ！揚げ油は不要！お肉の脂分が焼網から落ちるので、とってもヘルシー！



“揚げない”
ヘルシー
から揚げ！

【作り方】

- ① 鶏肉に卵、片栗粉の順番で衣をつける。
- ② 油を表面にまぶす
- ③ 火が通るまで焼く！

即席&ヘルシー漬物風

グリルで漬物？と思うかも知れませんが、簡単美味しい即席漬物ができます！



←両面焼きなら
強火で5分

【作り方】

- ① 一口サイズの乱切りにする
- ② 塩をふってアルミホイルに重ならないように包んで焼く
- ③ 塩を洗い落とす

簡単お掃除 & お手入れ方法



グリルの臭いをすっきり除去

湿ったままのコーヒー、紅茶、緑茶の絞りカスを入れて乾燥するくらいまで加熱する！

※使用後の乾燥したコーヒーの絞りカスは、靴箱や押入れ等の脱臭剤としても活用できます。



受け皿に敷いて
加熱するだけ！

お料理後の簡単おそうじ

お料理をする前のちょっとした一工夫で簡単きれいにお掃除できる方法をご紹介します。

【焼き網】

⇒魚を焼く前に『サラダ油』か『酢』を網に塗ると、網への焦げ付きがほとんどありません！

※網は、はじめに加熱してから塗った方が効果的
※鶏の照り焼きや酒蒸し等での汁物はアルミを使えば汚れません



キッチンペーパーに
湿らせて、塗ると良
いですよ

【受け皿】

⇒重曹2杯を水に溶かし受け皿に注ぎ、そのまま調理すれば、片付けの時はご覧の通り真っ白な層が出来ます。これを水で流すだけです！

※今までに付いた油分まで落としてくれます。
※片栗粉でも出来ますよ。(→箸で片栗粉の塊をペロッと剥がしてください。)



重曹はまるで
塩釜みたい！



ガス・水道工事・ガス器具等販売修理
キッチン・浴室の修繕・リフォーム

笠岡LPガス株式会社

〒714-0012 笠岡市小平井1709-1

☎ 0865-62-4014