

揚げ出し豆腐（焼き焼きバージョン）

材 料（2人分）

木綿豆腐(小さめサイズ)	1パック
切り餅	2個
サラダオイル	小さじ2
舞茸(またはシメジ)	1/2パック
小麦粉	小さじ2
だし汁	100cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/3
大根おろし	1カップ
おろししょうが	適量
刻みネギ	適量

- ① 豆腐は4等分に切り、ペーパータオルに包んで水切りをして小麦粉をまんべんなくつける。切り餅は焼いておく。だし汁から塩までの調味料を合わせておく。
- ② 焼き焼きグリルを中火にかけ、サラダオイルを入れて①の豆腐を並べ、焼き色がついたら余分な油をペーパーでふきとる。
- ③ 舞茸と焼いた餅を焼き焼きグリルに入れて豆腐と並べさっと加熱し、水気をかるく絞った大根おろしをのせ、合わせておいたたれをそそぎ入れ火をとめる。おろししょうがと刻みネギをのせる。



焼き焼きグリル活用術 (焼き)

はんぺんのグリル はんぺん+海苔・スライスチーズ

- ① 焼き焼きグリルを中火にかけ熱くなったら4等分にしたはんぺんをのせ火を少し弱めます。
- ② こんがり焼けたらそっとはがしてひっくり返します。
- ③ 両面焼けたら醤油を塗り海苔をまきます。
- ④ 焼きたての温かいうちに4等分にしたスライスチーズを乗せても良いでしょう。



焼きもち 切り餅

- ① 焼き焼きグリルを中火にかけ熱くなったら切り餅を並べ、少し火を弱めます。
- ② こんがり焼けたらそっとひっくり返し両面焼きます。
- ③ お好みの味でめしあがれ。

焼きおにぎり

- ① 焼き焼きグリルを中火にかけ、あつくなったらおにぎりを並べます。
(おにぎりは少し固めににぎります)
- ② 火を弱めてじっくりと焼きます。鍋肌からそっとはがし両面しっかりと焼き、味噌又は醤油を塗って焦げないように注意して仕上げます。

