

家族でホットプレートパーティーしませんか？

ホットプレートでみなさんは何を調理しますか？焼肉？お好み焼き？自宅でできる鉄板料理のイメージですよね。ホットプレートって実はすごく万能な調理器具なんです。そんなホットプレート料理の中から3品紹介します。



ホットプレート料理の定番！ビビンバ



●材料

ごはん 2 合、卵 4 個、牛肉こま切れ 500g
人参 1 本、ほうれん草 1 袋、もやし 1 袋

- ① 人参は千切り、酢大 1 + 砂糖小 2 + 塩小 1/2 + 白ごま小 1 で調味。
- ② ほうれん草は茹でて硬く絞り 3 cm 幅にカット。白ごま小 1 + 醤油小 1 + ごま油小 1 で調味。
- ③ もやしは茹でて、鶏がらスープの素小 1 + 白ごま小 1 で調味。
- ④ ホットプレートにごま油をしき、牛肉を軽く炒め、焼肉のたれで調味し（少し濃いめがお勧め）一旦皿に取る。
- ⑤ ④のホットプレートを温めた状態で、ごま油を敷き、ご飯を広げます。
- ⑥ ⑤の上に①②③④を順番にのせ、卵を割り、蓋をして蒸し焼きし、卵に少し火が通ったらできあがり。
- ⑦ お好みでキムチを添えてもおいしいです。



蒸しシュウマイはいかがですか？

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、豚ひき肉と○の調味料を混ぜ合わせます。
- ② 焼売の皮で①の種を包み、真ん中にグリーンピースを埋め込みます。



← 包み方はこんな感じで。



※写真は 60 個

- ③ ホットプレートに洗ったもやしを敷き、上に②を並べ、水を適量入れ、蓋をして、ここで電源を入れ蒸し焼きにします。
- ④ お肉にしっかり火が通ったら出来上がり。
- ⑤ 下に敷く野菜はたっぷりある方が焦げにくく、野菜もおいしく食べられます。（カット野菜でも良いです）

●材料(20 個分)

豚ひき肉 200g、玉ねぎ 1 個
焼売の皮 20 枚、もやし 1 袋

○砂糖・醤油各大 2、ごま油大 1

鶏がらスープの素・おろし生姜各小 1



ホットプレート煮込みハンバーグ



●材料

合いき肉 150g × 人数分、パン粉適宜
玉ねぎ 30g × 人数分、卵 1/2 個 × 人数分
カットマト缶 1 缶、スライスチーズ
煮込み用野菜(しめじ、人参、インゲンなど)

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてフライパンでさっと炒め、粗熱をとります。
- ② 合いき肉、①、パン粉、卵、コンソメ顆粒(小さじ 1/2 × 人数分)、塩コショウをよく混ぜ合わせます。
- ③ ②の種で 70g 程度のハンバーグを作りホットプレートに並べた後、ここでようやくホットプレートの電源を入れ、両面軽く焼きます。
- ④ 隙間にほぐしたしめじ、厚めの短冊切りした人参など好みの野菜をちらし、カットマト缶を入れます。
- ⑤ ④に水 100 cc とケチャップ大 1 × 人数分、ウスターソース大 1/2 を煮込みます。
- ⑥ ⑤ができあがったらお好みでハンバーグの上にスライスチーズをのせ少し溶けてから食べてもおいしいです。

