

しまじろうのシリコンスチーマー

カンタン!

おいしい!

かわいい!

レシピ

「しまじろうのシリコンスチーマー」で作れるレシピを特別にご紹介! おうちのかたも楽しく作れて、お子さまもおいしく食べられるレシピです。毎日の料理やお弁当、そしてパーティでご活用ください

※電子レンジ加熱時間はすべて500Wを基準にしています。※レンジ加熱の際は、必ず蓋をしてください。

パーティにうれしい! 見た目もかわいい!

りんごとさつまいもの蒸しケーキ



材料 1個分

- りんご…1/8個 (約40g)
- さつまいも…2cm厚の輪切り (約30g)
- 薄力粉…大さじ2
- ベーキングパウダー…小さじ1/3
- たまご (溶いたもの)…1/2個分
- 砂糖…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- ヨーグルト 100g
- 砂糖 大さじ1程度 (甘さはお好みで)

作り方

- ①りんご・さつまいもは皮をよく洗い、5mmくらいの角切りにする。シリコンスチーマー (以下、スチーマー) に入れて、レンジで3分加熱する。
- ②ボウルに薄力粉・ベーキングパウダーを入れ泡だて器でよく混ぜる。そこに、たまご・砂糖・サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②に①の加熱したりんごとさつまいもも加えて、さっくり混ぜ合わせたらスチーマーに流し入れ空気を抜いてレンジに入れ3分~4分加熱する。
- ④ケーキを冷ましている間にヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたザルに入れて水を切る。クリーム状になったら砂糖でお好みの甘さに整え、冷めたケーキにデコレーションする。

自然な甘さでふっくらおいしい

かぼちゃのマーブルチーズケーキ



材料 1個分

- かぼちゃ…約30g
- クリームチーズ…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 薄力粉…大さじ1
- ベーキングパウダー…小さじ1/3
- ココアパウダー…小さじ1/2
- たまご (溶いたもの)…1/2個分
- お好みの果物 (デコレーション用)…適量

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて、さっと水にくぐらせてスチーマーにいれ、レンジで3分加熱する。さらに、クリームチーズも入れて1分加熱する。
- ②加熱が終わったらボウルに取り出し、熱いうちに砂糖を加えフォークなどでペースト状につぶす。そこに薄力粉・ベーキングパウダー・たまごを加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③②の1/2量をスプーンでポトポトとスチーマーに落とし入れ、残りの1/2にココアパウダーを加えてよく混ぜ、それもスプーンでまだらになるように落とし入れる。生地を全て入れたら、箸などで軽く混ぜてマーブル模様を作り、空気を抜いてレンジで3分加熱する。
- ④ケーキが冷めたら、お好みの果物を食べやすい大きさに切ってデコレーションする。

野菜と肉を重ねてカンタン！

白菜とひき肉のミルフィーユ蒸し



材料 1個分

- 白菜…1枚
- 豚ひき肉…30g
- ミックスベジタブル…大さじ2
- パン粉…大さじ1
- 牛乳…大さじ2
- 塩こしょう…少々
- ウスターソース…小さじ2
- ケチャップ…大さじ1
- (あればお好みで)
パセリみじん切り・粉チーズ…適量

作り方

- ① 白菜は縦半分に切って2cm幅位のザク切りにする。
- ② 豚ひき肉に解凍したミックスベジタブル・パン粉・牛乳・塩こしょうを加えてよくこねる。
- ③ スチーマーに切った白菜を敷き詰める。その上に②の1/3量を厚さが均一になるようにのせる。これをさらに2回繰り返して層を作り、最後に残った白菜をのせる。
- ④ ③をレンジで4分加熱する。加熱が終わったら蓋をしたまま蒸らすようにして粗熱をとる。
- ⑤ スチーマーから白菜やひき肉タネから出た水分をこぼさないように中身を取り出し残った水分にウスターソースとケチャップを混ぜ合わせてレンジで1分加熱しソースを作る。

野菜とチーズのお星さまでかわいらしく！

お星さまパエリア



材料 1個分

- 米…1/2合
- 野菜ジュース…75cc
- コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
- むき海老…1尾
- ブロッコリー…1切れ
- 黄色パプリカ…
(星のクッキー型で抜いて)3切れ
- スライスチーズ…
(星型に抜いて)3切れ

作り方

- ① さつと水で洗った米、野菜ジュース、コンソメをスチーマーに入れて蓋をし、レンジで4分加熱する。そのまま5分ほど蒸らしてからスプーンでよく混ぜる。
- ② ①に背ワタをとった海老、小房に分けたブロッコリー、パプリカをのせて蓋をし、さらに2分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら星型チーズものをのせる。

お弁当のおかずにピッタリ！

鶏ささ身のおくらロール



材料 2切れ分

- 鶏ささ身…1切れ
- 塩こしょう…少々
- おくら…1本
- スライスチーズ…1枚
- 味付け海苔…2枚
- 水溶き片栗粉(片栗粉:水=1:2)
…少々

作り方

- ① ささ身は筋を取って、全体を包丁の背でたたいて厚みが5mmくらいになるようにのばす。塩こしょうを振って下味をつける。
- ② ささ身の片面に水溶き片栗粉を塗って、味付け海苔を縦に繋げるように張り付ける。ひっくり返して、半分に切ったスライスチーズも縦に繋げるようにのせ、へたを取ったおくらものをのせてくるっと巻いたら、つまようじで端を留める。
- ③ ②をスチーマーに入れて蓋をし、レンジで1分加熱する。そのまま蓋をして蒸らし、冷めたらつまようじをはずして、半分に切る。

苦手な野菜もすすんでおいしく食べられる！

にんじん・ピーマン入リスコッチエッグ



材料 4個分

- にんじん…1 cm輪切り
- 合いびき肉…40 g
- ピーマン…1/4 個
- 塩こしょう…少々
- 玉ねぎ…1/8 個
- うずらたまご (固ゆでにしておく) …4 個

作り方

- ① にんじん・ピーマン・玉ねぎはみじん切りにしてスチーマーに入れ、塩こしょうして蓋をし、レンジで1分加熱する。
 - ② ①の粗熱が取れたらボウルにあげ、合いびき肉とよくこね合わせる。それを4等分して、うずらたまごを1個ずつ包むように丸める。
 - ③ ②をスチーマーに入れて(2個ずつ、2回に分けて)蓋をし、レンジで1分加熱する。
- ※お好みでケチャップやソースをかけて食べる。

栄養たっぷりで赤ちゃんも食べやすい！

彩りトマトクリームシチュー(離乳食)



材料 1食分

- 鶏胸肉…15 g
- 牛乳…大さじ1
(※アレルギーの心配がある場合、粉ミルク適量をお湯で溶いたものに代えてください。)
- じゃがいも (2 cm角切り) …1 個 (15 g)
- いんげん…1/2 本
- 水溶き片栗粉…小さじ1
- トマトジュース(無塩)…大さじ3

作り方

- ① 皮を除いた鶏胸肉、じゃがいも、いんげんは3 mm角位に刻む。トマトジュースと共にスチーマーに入れて蓋をし、レンジで1分加熱し3分ほど蒸らす。
- ② ②の具をスプーンでほぐし(加熱の際くっついてしまうことがあるので)、牛乳・水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに1分加熱する。
- ③ 加熱が終わったら全体をよくかき混ぜて、冷ます。