

美腸活クッキングレシピ

○ ビーフシチュー

- 牛肉（薄切りでも塊でも） 400g
- 人参 1本
- 玉ねぎ 2個
- ジャがいも 2個
- しめじ 半パック
- 酒・ワイン 300cc（水でもOK）
- 玉ねぎ麴 大2
- ニンニク麴 小1
- 醤油麴 小1（なくてもOKですが、コクが出ます）
- トマトペースト 大1（一本）
- ケチャップ 大2
- お好みソース 大1
- 八丁味噌 大1
- 黒糖 小1
- （バター 15g）
- ココアパウダー 小1（なくてもOK）
- 塩胡椒

- ① 鍋にココナッツオイルを入れ、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがある程度炒まったら、人参、しめじ、ジャがいもを入れて炒める。
- ③ 一口大に切った牛肉を加える。
- ④ 牛肉の色が変わったら、お酒を具材のヒタヒタの半分+水をヒタヒタの半分入れて、煮立ったら灰汁をすくう。
- ⑤ 弱火で、1時間以上煮込む。水分が減っていたらヒタヒタまで水をたす。
- ⑥ 具材に火が通ったら、調味料を入れて味を整えたら出来上がり！
お肉は、塊肉でもOKです。

○キャベツの卵の彩サラダ

- キャベツ 500g
- 人参 半本
- 卵 4コ
- ブロッコリースプラウト
- ポン酢 適量
- えごま油 適量
- すりごま 適量

① キャベツ、人参は、千切りにする。

② 卵は半熟に茹でる。

(冷蔵庫から出した卵を沸騰したお湯で6分茹でて、冷水にとる)

③ 卵の皮を剥いたら、8等分に切る。

④ 食べる直前にキャベツと人参に調味料を和え、卵を盛り付ける。

※えごま油は、酸化しやすいので、食べる直前に和えて食べ切りましょう。

○ブロッコリー塩麴煮

- ブロッコリー 1株
- 水 100cc
- 塩麴 大1

① ブロッコリーを洗って、小さめに切り分ける。

② 小鍋に水と塩麴、ブロッコリーを入れる。

③ 全て入れたら、中火にかける。

④ 沸騰したら、約1分、かき混ぜながら加熱する。

⑤ ザルにとったら出来上がり。

塩麴味がついているので、お弁当にもそのまま入れられます。

○胡瓜が美味しい！つけ味噌

- 八丁味噌 大1
- 醤油 小1
- 黒糖 大1
- ごま油 大1

調味料を混ぜたら出来上がり！

胡瓜の季節になったらぜひお試しください。

冬に胡瓜を食べると、体を冷やします。野菜は、季節感が大切です。

お子様にも注意してあげてください。