

美腸活クッキングレシピ

○ノンフライチキン

- 鶏もも肉 500g
- 塩麴 大2
- ニンニク麴（なければニンニクすりおろし）小1
- 生姜すりおろし 小2～お好みで
- 米粉 大4
- ジャがいも 5mmスライス
- ブロッコリー（飾りつけ）

- ① ブロッコリーは塩麴で煮ておく。（2月レシピ）
- ② 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 袋にもも肉を入れ、塩麴、ニンニク麴、おろし生姜を入れて30分以上置く。麴の力でお肉が柔らかくなり、消化しやすく、美味しくなります。
- ④ ジャがいもを皮付きのまま5mmスライスする。
型抜きをしたら楽しい☆
- ⑤ 米粉大4を入れて、鶏もも肉にまぶす。
- ⑥ 鉄板に具材を並べる。
- ⑦ ジャがいもに塩胡椒をする。
- ⑧ 予熱なしオーブン、220℃で20分焼く。
- ⑨ お好みで黒胡椒をかけても美味しいです。
- ⑩ ブロッコリーと一緒に盛り付けて出来上がり。

☆オーブンがない場合は、フライパンで焼いてください。

○オニオングラタンスープ

- 玉ねぎ 1個
- 水 600cc
- 麺つゆ 大1～
- パセリ
- ピザ用チーズ 適量

☆玉ねぎを冷凍しておくことで細胞が壊れて、早く飴色になります。バターで炒めてもOK

- ① 玉ねぎは、あればスライサーでスライスして、冷凍しておく☆
- ② 鍋にココナッツオイルを入れ、冷凍玉ねぎを入れて広げるようにして、塩を振り、焦げたら裏返し、蓋をして中火で飴色になるまで炒める。
- ③ 飴色になったら、水を入れる。
- ④ 麺つゆ、塩、胡椒で味付けし、器にチーズを入れて、スープをかける。
- ⑤ パセリをちらして出来上がり。

○春キャベツと卵のお好み焼き風

- キャベツ 350g
- 卵 2個
- 塩・胡椒 少々
- お好みソース
- マヨネーズ

1. フライパンにオイルをいれ、卵液を入れて、半熟の状態を取り出す。
2. 一口大にちぎったキャベツをフライパンに入れて、塩をして炒める。
3. 卵を戻し、ざっくり混ぜ合わせる。
4. お好みソースとマヨネーズをかけて出来上がり。

○春キャベツの浅漬け

- 春キャベツ 約200g (1/4個ぐらい)
- 刻み昆布 2つまみ
- 生姜 少々
- 輪切り唐辛子 少々 (なくてもOK)
- 塩麴 大2

- ① 春キャベツを洗って、手で一口大にちぎる。
- ② 全ての材料をボールに入れて、キャベツに揉み込むように混ぜる。
お好みで人参などを入れても彩りキレイです