

美腸活クッキングレシピ

○美腸カレー

- 玉ねぎ 1コ
 - 人参 小1本
 - きのこ 1パック
 - トマト 1コ
 - 芋類（じゃがいも、さつまいも、南瓜など）小1コ分
 - キャベツやカリフラワーなどの淡色野菜 100g
- ☆緑の野菜だと緑色のカレーになります。

- おろし生姜 大1

- 玉ねぎ麴 大2

- 塩麴 大1

- トマトペースト 1本

- 白味噌 大1

- カレー粉 大1～

（ターメリック、クミン、コリアンダー各小1でもOK）

☆辛くて大丈夫なら、カレー粉を使うと簡単です！

- 合い挽き肉 400g（お肉なら何でもOK）

① 野菜を乱切りにして鍋に入れる。

② ①の鍋に水をヒタヒタに入れて、野菜が柔らかくなるまで加熱する。

③ その間に、フライパンでお肉を炒めておく。

④ 柔らかくなったら、ブレンダーやミキサーで攪拌する。

⑤ お肉を加える。

⑥ 調味料を入れて味を整えたら出来上がり。

○簡単キャベツサラダ

- キャベツ適量をちぎって、ポン酢で和えて添えましょう。
食べる直前にえごま油をかける。

○米粉ナン（1枚分）

- 米粉（パン用ミズホチカラ） 60g
- きび糖 5g
- ベーキングパウダー 4g
- 塩麴 小1
- 豆乳ヨーグルト 45g
- 充填豆腐 30g

- ① ボウルに粉類を全て入れて、泡立て器で混ぜる。
- ② 塩麴。ヨーグルト、充填豆腐を加えて、トロトロになるまでヘラなどで混ぜる。
- ③ フライパンに油を敷いて、ヘラで生地を伸ばして、ナンの形にする。
- ④ 蓋をして加熱スタート。弱火で約5分。
- ⑤ 焼き目がついたら裏返して蓋をして弱火で5分。
- ⑥ 両面に程よい焼き目がついたら出来上がり！

○福神漬

- 大根 200g
- 刻み昆布 少々（なくてもOK）
- 醤油 大2
- 黒糖 大1.5
- 酢 大1

- ① 大根を皮ごと薄切りにして、お好みの大きさに切って、さっと茹でて、ザルにとる。
- ② 醤油と黒糖を小鍋に入れて、一煮立ちさせ、黒糖が溶けたら、火をとめて酢を入れる。
- ③ 大根と②を合わせて30分以上置く。

☆お好みで、生姜やレンコン、人参を入れて作られても♡