

美腸活クッキングレシピ

鱈の南蛮漬け

- 鱈 3枚下ろし 4尾
- 片栗粉 適量
- 玉ねぎ 1個 スライス
- 人参 小半分 細切り
- 輪切り唐辛子 適量
- 酢 大4
- 醤油 大3
- 黒糖 大1
- 水 30cc (大2)

- ① マリネ液の材料を混ぜておく。
- ② マリネ液に切った野菜を入れる。
- ③ フライパンにオイルを入れて、片栗粉をつけた鱈を焼く。
- ④ 焼けたら、マリネ液に入れて出来上がり！

☆魚も野菜も何でもアレンジ自由です。

☆手作りめんつゆの作り方☆

- 醤油 1ℓ
- みりん 500cc
- 鰹節 1袋 (約80g)
- 昆布 5センチ角ぐらい (1センチの棒状に切る) なくてもOK

鍋に全ての材料を入れ、加熱し、沸騰したら弱火で10分。

一晩置いて、濾したら出来上がり。

☆甘みが足りないと感じた場合は、みりんを増やして下さい。

(醤油と同量の1ℓまで増やせます)

☆麺つゆは、冷蔵庫で4ヶ月ぐらい保存可能です。

重ね煮ミネストローネ

- 塩 ひとつまみ
- きのこと 1パック
- キャベツ 1/4個
- トマト 1個
- じゃがいも 1個
- 玉葱 1個
- 人参 半分
- 玉葱麴 大1～（塩麴でもOK）
- 水 50cc
- 無塩トマトジュース（150～200cc）
- 茹でたレンズ豆 適量（トッピング）
（レンズ豆の茹で方：沸騰したお湯で5分）
お好みの野菜何でもOK！

- ① 材料を1センチ角に切る。
- ② 鍋に上から順に重ねて入れていく
- ③ 水50ccを入れる。（水分が出る野菜が少ないため入れます）
- ④ 蓋をして弱火で加熱スタート（約20分）
- ⑤ 野菜がクタクタとなって、水分が出ていたら、トマトジュースを入れて、更にヒタヒタまで水を入れ、沸騰したら弱火で20分更に煮込む。
（お肉を入れる時はここで入れます。）
- ⑥ 味見をして麴や胡椒で味を整えて、レンズ豆をトッピングしたら出来上がり！

☆お好みで、水分を全てトマトジュースにしたり、トマトピューレを加えるとトマト感が増します。

☆ファスティング以外の時は鶏肉などタンパク質を入れても美味しいです。
お肉は無水調理が終わって煮込む時に入れます。

☆ファスティング以外の時は、カップにピザ用チーズを入れて、スープを入れても美味しいです。

○カラフル簡単白和え

- 人参 半分
- 水菜 約2株
- 乾燥ひじき 大2
- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- 麺つゆ 大2～
- すりごま 適量
- くるみ 6粒

- ① 木綿豆腐は、水を切っておく。
- ② ひじきは水で戻す。
- ③ 人参は、細切り、水菜は3センチの長さに切る。
- ④ くるみは粗く刻む。
- ⑤ ボールに木綿豆腐を入れて、粗く潰す。
- ⑥ その他の全ての材料を入れて混ぜる。
- ⑦ 麺つゆを入れたら出来上がり。

時間が経つと味が薄くなるので、味付けは食べる直前にしましょう。

○手作りマヨネーズdeコールスロー

- キャベツ 1/4玉 (約150g)
- 人参 1/3本 (約50g)
- きゅうり 一本 (約100g)

豆乳マヨネーズ 大3～

白胡麻 適量

☆豆乳マヨネーズレシピ☆

- 米油 50g
- 無調整豆乳 30g
- 酢 大1.5
- 塩 小1/2
- きび糖 小1

ブレンダーで混ぜたら出来上がり

- ① キャベツ、人参、きゅうりを、千切りにする。
- ② 豆乳マヨネーズで和える。
- ③ 白胡麻を飾って出来上がり。