

美腸活クッキングレシピ

○ グルテンフリー ♪♪ ライスペーパー餃子 (2人分)

- 豚挽肉 200g
- ニラ 半袋 1cmに切る
- 長ネギ 1/2本 みじん切り
- おろし生姜 1かけ
- 醤油麹 大1
- 胡椒 少々
- ごま油 小1
- ライスペーパー 6枚
- タレ (醤油+酢+お好みでラー油適量)

- ① ビニール袋にライスペーパー以外の材料を入れてモミモミ混ぜる。
ビニールで作ると洗い物が少なくなって楽々です。
- ② フライパンにオイルを入れてライスペーパーを2枚、水に潜らせてから重ねる。
- ③ 具の半分を乗せて平らにして、その上に水に潜らせたライスペーパーをのせる。
- ④ フライパンに蓋をして、中火で4分加熱スタートする。
- ⑤ 裏返して、蓋なしで3分焼いて、両面カリッと焼く。
- ⑥ クッキングシートの上に出して、お好みの大きさにカットしたら出来上がり。

☆焼き方にポイントがありますので、動画でご確認ください。

○まな板を使わない味噌汁(4人分)

- 豚ひき肉 100g
- 切り干し大根 20g
- 水 600cc
- 味噌 適量
- 乾燥ワカメ 適量

- ① 切り干し大根は大きかったらハサミできる。
- ② 鍋に豚ひき肉と水を入れて中火で熱し、沸騰したらアクをとりながら2分煮立たせる。
- ③ 切り干し大根を入れて、柔らかくなるまで約2分加熱する。
- ④ 味噌を入れる。
- ⑤ お椀に乾燥ワカメを入れて、お味噌汁を入れたら出来上がり。

☆切り干し大根は出汁が出るので、煮込まず、簡単に汁いらずの味噌汁ができます。

切り干し大根を戻した水は、味噌汁に有効活用しましょう。

忙しい時は、他にも、なめこ、豆腐、あおさのりなど、まな板いらずの具を入れると簡単に味噌汁が作れます。

○サニーレタスと豆腐のサラダ（2人分）

- サニーレタス 6枚ぐらい
- 木綿豆腐 150g
- きゅうり 1本（生わかめでもOK）
- 人参 適量

- 醤油麹 大2弱
- ごま油 大2
- すりごま 大2
- 酢 小1
- きび糖 小1/2

- ① 木綿豆腐を一口大にちぎってキッチンペーパーの上で水切りをする。
（ちぎって水切りをすると時短になります。）
- ② レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりは、縦半分に切って、スライサーでスライスする。
- ④ ゴマだれの材料を混ぜておく
- ⑤ 器に野菜と豆腐を盛り付けて、人参をピーラーでスライスしながらトッピングする。
- ⑥ ゴマだれをかけたら出来上がり！

ゴマだれは、スナップエンドウ、ブロッコリー、アボカド、胡瓜など何でも合います♡