

美腸活クッキングレシピ

鶏肉のあんかけ煮込みハンバーグ

- 鶏挽肉 300g
 - 人参 50g
 - ニラ 多めの半束
 - 玉ねぎ麴 大1
 - おろし生姜 小1
 - 水 400cc
 - 玉ねぎ麴 大1.5
 - みりん 大1
 - 玉ねぎ 1/2個
 - エノキ 1/4袋
 - 人参 30g
 - もやし 50g
 - 片栗粉 大1.5 (+水大3)
- ① ハンバーグの材料を全てボールに入れて、混ぜる。
 - ② 4つに分けて丸めて、フライパンに並べる。
 - ③ 間にオイルを垂らしてから加熱スタート！
 - ④ こんがり焼けたら、裏返して、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
 - ⑤ 裏もこんがり焼けたら、水、野菜、玉ねぎ麴、みりんを入れて煮込む
 - ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

○焼き海苔とレタスのサラダ

- レタス 1玉 (約300g)
 - 焼き海苔 2枚
 - ごま油 大2
 - 醤油 大1
 - ごま 適量お好み
1. ボールに洗ったレタスをちぎって入れる。
 2. ごま油、醤油を入れて混ぜて、食べる直前に焼き海苔と胡麻をかけて、出来上がり

○野菜とレンズ豆のポタージュスープ

- 乾燥レンズ豆 50g
- キャベツ 約150g
- 人参 約50g
- 玉ねぎ 半分 約100g
- 水 500cc
- 玉ねぎ麴 大2
- 豆乳 150cc
- 白味噌 大1
- パセリみじん切り 適量

- ① 鍋にレンズ豆～玉ねぎ麴まで入れて、沸騰して弱火で30分煮る。
- ② 柔らかくなったら、ブレンダーにかける。
- ③ 豆乳、白味噌を入れて、塩麴等で味を整えたら出来上がり

○スナックエンドウのゴマだれ

- スナックエンドウ 適量
- 醤油麴 大2弱
- ごま油 大2
- すりごま 大2
- 酢 小1
- きび糖 小1/2

- ① スナックエンドウは筋をとって、熱湯で1.5～2分茹でる。
(水にさらさない)
- ② ゴマだれの調味料を全て混ぜる。
- ③ スナックエンドウにかけたら出来上がり
ゴマだれは、いろいろなお野菜に合います。