

# 美腸活クッキングレシピ

## ○アクアパッツァ（2人分）

- 白身魚（たい、スズキ、たらなど） 2切
- アサリ（砂抜き） 100g
- トマト 1個
- ニンニク麴 小1/2
- 胡椒 少々
- オリーブオイル 大1
- 酒（白ワインでもOK） 大3
- パセリのみじん切

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 白身魚に塩胡椒を振っておく。
- ③ 鍋にトマトを敷き、白身魚、ニンニク麴、アサリの順に重ねる。
- ④ オリーブオイルと、酒を回し入れる。
- ⑤ 蓋をして、中火で7分、蒸し煮にする。
- ⑥ パセリを振って出来上がり。

## ○きゅうりとしらすの簡単和物（4人分）

- きゅうり 2本
  - しらす 大2
  - ごま油 小2
  - 酢 小1/2
  - ごま 大1～
- ① きゅうりをスライサーでスライスして、塩（小1）をして10分ぐらい置いて水気をしぼる。
  - ② ボウルに①のきゅうりとしらす、調味料を入れて混ぜたら出来上がり

## ○重ね煮ラタトゥイユ（4人分）

- 玉ねぎ1個
  - なす 1本
  - ズッキーニ1本
  - エリンギ 1パック
  - パプリカ 1個
  - トマト 2個
  - ニンニク麴 小2
  - オリーブオイル 大1
- ① 野菜を全て1.5センチぐらいの角切りにする。
  - ② 鍋にオリーブオイルを入れて、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、エリンギ、パプリカ、トマト、ニンニク麴を順番に重ねる。
  - ③ 水大100ccを入れる
  - ④ 蓋をして中火で10分蒸し煮にして火を止め、ざっくり混ぜる。
  - ⑤ 塩胡椒などで味を整えたら出来上がり

## ○米粉フォカッチャ（1枚分）

- 充填豆腐 150g（絹豆腐でもOK）
- 米粉 120g
- 塩麴 小1
- 粉チーズ 10g
- オリーブオイル 大1
- ベーキングパウダー 小1

- ① ボウルに絹豆腐を入れて泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- ② 他の材料を全て入れて、よく混ぜて、一塊にする、
- ③ 生地を天板に乗せて、表面を整えて、平たく伸ばす。
- ④ 箸などで窪みを何箇所か作り、オリーブオイル（分量外）をたっぷりまわしかけ、塩、胡椒（お好みでローズマリー）を散りばめる。
- ⑤ 予熱あり180度のオーブンで30分焼いたら出来上がり。