

美腸活クッキングレシピ

○魚のパン粉香草焼き（2人分）

- 魚の切身（何でもOK） 2切
- ニンニク麴 小2
- オリーブオイル 大2
- パセリみじん切り 大1～（生でも乾燥でもOK）
- パン粉 大4

- ① 魚の切身2切を酒（大1）に漬けて、臭みをとる。
- ② オーブンを170度に予熱スタートする。
- ③ ニンニク麴、オリーブオイル、パセリをよく混ぜてからパン粉を混ぜる
- ④ 魚をキッチンペーパーで拭いて、鉄板に並べて③をかける。
- ⑤ 予熱したオーブンで15分焼いて出来上がり。

○コーンポタージュスープ（4人分）

- 水 800cc
- とうもろこし 2本
- 玉ねぎ 1個
- 玉ねぎ麴 大3
- 豆乳 120cc～
- パセリ 少々

- ① とうもろこしは3つにカットして、包丁で芯と実を分ける。
- ② 鍋に豆乳とパセリ以外の材料を入れて、沸騰したら弱火にする。
- ③ 30分経ったら、芯を取り出し、粒が滑らかになるまでブレンダーにかけて、皮をザルで漉す。
- ④ 豆乳を入れて、塩、胡椒などで味を整えたら出来上がり！
とうもろこしの大きさもありますので、水や豆乳の量は調整ください。

○パプリカときのこの焼マリネ（4人分）

- 赤パプリカ 1個
（赤パプリカ1/2個+黄パプリカ1/2個でもキレイです）
 - しめじ 1パック（キノコなら何でもOK）
 - レタス 適量
 - 酢麴（酢でもOK） 大1.5
 - 塩麴 大1.5
 - きび糖 小1/2
- ① 酢麴、塩麴、きび糖を混ぜてマリネ液を作る。
 - ② しめじをほぐして、パプリカは一口大に切る
 - ③ フライパンにパプリカと水大1を入れて、蓋をして中火で約2分蒸し焼きする。
 - ④ 蓋をとり、箸で混ぜて軽く水分を飛ばし、しめじを入れて弱火にする。
 - ⑤ しめじがしんなりしたら、火を止めて、マリネ液に入れる
 - ⑥ 器にレタスを敷いて、その上にマリネ液ごとかける。
 - ⑦ 食べる直前にオリーブオイルをかける
（パプリカのβカロテンはオイルと一緒に摂取すると吸収率UPします）

○乳製品不使用バナナジェラード

- バナナ 1本
 - ココナッツクリーム 1缶（140ml）（ココナッツミルクでもOK）
 - 塩麴or塩、ほんの少し
 - メープルシロップorハチミツ 大1（黒糖やきび糖でもOK）
 - ココアパウダー大1～2（抹茶パウダー、きなこなど）
- ① 全ての材料を入れて、ブレンダーにかける。
 - ② ジップロックに入れて、平らにして冷凍したら出来上がり。
可愛い製氷器に入れて作っても♡
お好みの味でお楽しみください。

○コンポタのカスで作るカップケーキ

- 搾りかす 100g
- 米粉 75g
- キビ糖 大1
- 菜種油 15g
- 卵 1個
- ベーキングパウダー 小1/2

全ての材料を混ぜて、カップケーキ型に入れる。

予熱あり180度25分