

# 美腸活クッキングレシピ

## ○トマトシチュー&パプリカのドルマ（2人分）

シチューとパプリカのドルマを一つの鍋で2品同時に作ります♡  
4人分など、量を増やす場合は、パプリカの数と肉ダネを増やし、  
シチューの量はそのままOKです

- 合い挽き肉 200g
- 木綿豆腐 75g
- もち麦 大3
- ニンニク麴 小1
- 塩胡椒（多め）
- パプリカ4個（色とりどりにするとキレイです）
- トマト 2個（1センチ角切り）
- しめじ 1パック
- 玉ねぎ 1個（くし切り）
- ジャがいも 1個（皮を剥いて、一口大）
- 水200cc
- 玉ねぎ麴 大1
- ケチャップ 大1

- ① パプリカはへたを短くして、上部1.5センチぐらいのところで切り種をとる。（上部も使います。動画参照）
- ② ボウルに合い挽き肉、木綿豆腐、もち麦、ニンニク麴、塩胡椒少々を入れてよく混ぜる。
- ③ パプリカにひき肉を詰める。
- ④ 鍋にトマト、しめじ、玉ねぎ、ジャがいもを入れて、パプリカを野菜の中に入れる。（録画参照）
- ⑤ パプリカの上部をのせる。
- ⑥ 水と玉ねぎ麴、ケチャップを入れて、煮たったら、蓋をして弱火で約30分煮込む。
- ⑦ ひき肉に串を刺して、透明な煮汁が出てきたら出来上がり！

## ○混ぜるだけ！簡単ターメリックライス（2人分）

ターメリックライスを食べる分だけ手軽に作ることができます。

- 温かいごはん（300g）
- お好みのオイル（バターでもOK） 10g
- ターメリック 小1/2
- 塩 小1/4

- ① ボウルにオイル、ターメリック、塩を入れて混ぜる。（ターメリックはオイルに溶ける性質がある）
- ② ボウルに温かいご飯を入れて混ぜたら出来上がり。

## ○塩麹フレンチドレッシング（2人分）

暑い時期にぴったりのサッパリドレッシング

- 塩麹 大1
- オリーブオイル 大1
- 酢（酢麹でもOK） 大1
- きび糖 小1
- 胡椒 少々
- レタスや胡瓜などの生野菜 適量

- ① 瓶にドレッシングの材料を入れてよくふる。
- ② お好みの生野菜にかけたら出来上がり。

## ○人参マリネ（2人分）

- 人参 1本
- 塩 小1/2～
- レモン汁 大1.5～

- ① 人参はスライサーで輪切りにする。
- ② 全ての材料をジップロックに入れて1時間～1晩置いたら出来上がり