

# 美腸活クッキングレシピ

## ○煮込みハンバーグ (4人分)

- 合い挽き肉 350g
- 玉ねぎ 1個
- 卵 1個
- 醤油麴 大1
- パン粉 大4
- 人参 (飾りなのでなくてもOK)

☆ケチャップ 大4

☆お好みソース 大3

☆醤油 大1

☆水 大2

- ① 人参を2mmの厚さに切って、花形にくりぬく (ハンバーグの飾り)
- ② ①の人参をお米の上に乗せて、一緒に炊く
- ③ 玉ねぎと人参の花形の残りをみじん切りにする。
- ④ フライパンに、ひき肉、玉ねぎ、人参、卵、醤油麴、パン粉を入れて、粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑤ 空気を抜くようにしてお好みの形に丸めて、フライパンに並べる。
- ⑥ 中火で熱して、焦げ目がついたらひっくり返して、蓋をして弱火で中まで火を通す。(串を刺してみても、透明な汁が出たら中まで火が通っている)
- ⑦ ハンバーグを寄せて、空いているところに、☆のソースの材料を入れて混ぜ、ハンバーグに絡ませてたら完成。
- ⑧ ハンバーグに①の人参を飾り付けたら出来上がり。

ハンバーグソースにしめじなどを入れてもgoodです。

## ○きのこのポタージュスープ（4人分）

- お好みのきのこ 3パック（約300g）
- 玉ねぎ 1個
- クルミ 10g
- 玉ねぎ麴 大2
- 水 400cc（ヒタヒタまで）
- 豆乳 150cc～
- オリーブオイル
- クルミ（トッピング用）適量

- ① 鍋に塩をひとつまみ入れて、乱切りにしたきのこ、玉ねぎ、クルミ、玉ねぎ麴、水大さじ2を入れて弱火で10分重ね煮する。
- ② 水を加えて、沸騰したら弱火にして10分煮込む。
- ③ ブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- ④ 豆乳を入れて弱火で温める。
- ⑤ 塩胡椒で味を整える。
- ⑥ 器に注いで、クルミ、オリーブオイルをトッピングしたら出来上がり。

## ○キャベツとピーマンのコールスロー（2人分）

- キャベツ 1/4個
- ピーマン 2個（赤ピーマンだと彩きれいです）
- ごま 適量
- マヨネーズ 大2
- 醤油 小1
- すりごま 小3
- 酢 小1
- 塩胡椒 少々

- ① キャベツを千切りにして、ピーマンは横に千切りにする。
- ② ボールに調味料を入れて混ぜて、①を和える。
- ③ ごまをふって出来上がり

## ○ フルーツ寒天ゼリー

- お好みのフルーツ適量（キウイ、ブルーベリーなど何でもOK）
- 粉寒天 2g
- きび糖 40g（ハチミツでも美味しい）
- 水 300cc
- レモンなど柑橘果汁 大1

- ① 鍋に水（300cc）と粉寒天を入れて、混ぜながら沸騰させる。
- ② 沸騰して1分、混ぜながらしっかり加熱し続ける（☆ここがポイント）
- ③ 火を止めて、レモン汁を加えて混ぜる
- ④ フルーツをお好みの大きさに切って、容器に並べる。
- ⑤ 容器に寒天液を入れる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

製氷皿で作っても可愛いです。

お好みのフルーツ何種類かを組み合わせてもステキです♡

冷凍して食べても美味しいです。