

美腸活クッキングレシピ

鶏と卵の親子チリソース（4人分）

- 鶏ムネ肉 300g
 - 塩麴 大1
 - 片栗粉 大2
 - 卵 3個
 - 玉ねぎ 半分（長ネギ1本でもOK）
 - ニンニク麴 小1（なければおろしニンニク）
 - おろし生姜 小1
 - ケチャップ 大2
 - 豆板醤 小1/4（入れなくてもOK）
 - 水 100cc
 - 酒 大1
 - きび糖 小1
 - 酢 小1
 - レタス
- ① 鶏胸肉を一口大に切り、袋に入れて、塩麴を入れて30分以上置く。
 - ② 袋に片栗粉を入れて鶏肉にまぶす。
 - ③ フライパンに、ココナッツオイルを入れて、卵で半熟のスクランブルエッグを作り、お皿に盛り付けておく。
 - ④ 同じフライパンに、ココナッツオイルを入れて、鶏胸肉に焼き目をつけて、蓋をして中までじっくり焼いてはじに寄せて、火を切っておく。
 - ⑤ 玉ねぎをみじん切りにする。
 - ⑥ フライパンに、生姜、ニンニク麴、ケチャップ、豆板醤小さじ1/4、玉ねぎ、水、きび糖、酒を入れて、火をつける。
 - ⑦ フツフツしたら、鶏肉をタレと絡める。
 - ⑧ 火を止めて、酢を入れたら出来上がり。
 - ⑨ レタスと卵を入れたお皿に盛り付ける。

エビで作られてたらエビチリになります。

旬の南瓜を使ったアレンジ4品です。

○南瓜の塩麴煮

- 南瓜 約600g
- 塩麴 大1～
- 水 ヒタヒタ

- ① 南瓜は3cm角に切る。
- ② 鍋に南瓜を敷き詰め、塩麴、水を入れて蓋をして、煮たったら、弱火で約10分、南瓜が柔らかくなるまで煮る。

南瓜は味付けをしなくても美味しいです。

塩麴だけのシンプルな煮物もお楽しみください。

○南瓜と胡桃のサラダ

- 南瓜の塩麴煮 約200g
- 胡桃 15g
- 塩胡椒
- マヨネーズ 大1/2
- レタスやプチトマト適量

- ① 胡桃を細かく割っておく。
- ② カボチャを熱いうちに塩胡椒して、ざっくり混ぜる。フォークで皮を中心に荒く潰す。
- ③ 南瓜の粗熱が取れたら、胡桃、マヨネーズを加えてざっと混ぜたら出来上がり。
- ④ レタスの上に盛り付ける

塩揉みきゅうりやブロッコリーを加えてもOKです。

○カボチャプリン（4人分）

- 南瓜の塩麴煮（わた、皮を取り除いた部分）200g
- きび糖 大2～3
- 無調整豆乳 200g
- ゼラチン 5g
- 胡桃 適量

- ① ゼラチンを大3の水でふやかす。
- ② 南瓜、きび糖、豆乳を容器に入れて、ブレンダーで攪拌する。
- ③ ゼラチンを電子レンジで20秒加熱して溶かす。
- ③ ②にゼラチンを加えて更に攪拌する。
- ④ 茶漉しやざるで漉しながら容器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 胡桃をトッピングして出来上がり

○カボチャスープ

- 残りの南瓜の塩麴煮（スープだけで作る場合南瓜約300g）
- 豆乳 250cc～
- 玉ねぎ麴 大1～
- 塩麴・胡椒 適量
- 乾燥パセリ、胡桃 適量

- ① 残りの南瓜の塩麴煮に（必要なら水）と玉ねぎ麴を加えてブレンダーで攪拌する。
- ② 豆乳を加えて、必要なら塩胡椒で味を整える。
- ③ 乾燥パセリや胡桃を飾って出来上がり。