

美腸活クッキングレシピ

○ボーンブロススープカレー (2人分)

- しめじ 1/2袋
 - キャベツ
 - 人参（銀杏切り） 約1本
 - 玉ねぎ（くし切り） 1こ
 - トマト（角切り） 1こ
 - じゃがいも（皮ごと厚めの銀杏切り） 1こ
 - 生姜（薄切り） 1/2かけ
 - 鶏手羽元 8本（塩麴？）
 - 酢 大2（ミネラルを溶け出しやすくする）
 - 玉ねぎ麴 大2
 - ターメリック 小1
 - クミン 小1
 - コリアンダー 小1
 - ケチャップ 大1
 - 黒糖 小2
 - 黒胡椒 適量
- カレールー大1でもOK（辛いです）

- ① 野菜を一口大に切る。
- ② 厚手の鍋に、野菜を入れて、上に鶏手羽元と玉ねぎ麴を入れる。
- ③ 酢と水をヒタヒタまで加えて沸騰したら弱火で1時間以上煮こむ。
加熱時間が長いほど、骨から栄養が溶け出るので、可能な時は煮込んで下さい。（圧力鍋でもOK）
- ④ 煮込んだら、カレールー、ケチャップ、黒糖、黒胡椒を入れて、味を整える。

ゆで卵をトッピングして、タンパク質UPしましょう！

○たくあん風浅漬け（4人分）

- 大根 150g
- 塩麴 大2
- きび糖 大1

- ① 大根は5ミリの厚さの銀杏切りにする。（皮はどちらでもOK）
- ② ジップロックなどに全て入れて30分以上置いたら出来上がり。

↑超お気に入りレシピです！

○レンコンと水菜のサラダ（2人分）

- レンコン 100g
- 水菜 3株
- 人参 5センチぐらい
- マヨネーズ 大2
- ポン酢（麵つゆでもOK）大1
- すりごま 大1

- ① レンコンは薄い半月切りにして、熱湯で1分茹でてザルにあげる。
- ② 水菜は3センチぐらいに切る。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 全部の材料を和えたら出来上がり。

○ビタミンCたっぷり♡カボスゼリー（4人分）

- カボス 80cc（2～3個）
- 水 200cc
- きび糖 大3
- 粉ゼラチン 5g

- ① カボスを絞っておく。
- ② 鍋に水ときび糖を入れて中火にかけて砂糖を煮溶かす。
- ③ 砂糖が溶けて、沸々してきたら火を止めて、粉ゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ④ カボスの搾り汁を入れてよく混ぜる。
- ⑤ お好みの容器に入れて、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
固まるのに時間がかかります。

柑橘果汁ならなんでもOK!

お砂糖の量は調整されてください。