

# 美腸活クッキングレシピ

## ○味噌ラーメン（出汁は2～3人分）

- 豚ひき肉 150g
- 長ネギ 1/2本
- キャベツ 200g
- もやし 1袋
- 人参 1/4本
- ニラ 4本
- 生姜 1かけ
- ニンニク麴 小1
- 味噌 大5～
- 水 800cc
- 麺つゆ 大1.5
- 黒糖 小1
- 玄米ヌードルや米粉麺 2袋

- ① 長ネギをみじん切りにする。
- ② キャベツはざくざり、人参は細切り、ニラは3センチに切る。
- ③ 鍋に豚ひき肉とおろし生姜、長ネギを入れて炒める。
- ④ ニラ以外の野菜を入れて軽く混ぜて蓋をして、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 水と調味料を入れて味を整える。
- ⑥ 麺を入れてほぐす。
- ⑦ 出来上がる30秒前にニラを入れたら出来上がり。

## ○炊飯器de鶏チャーシュー

- 鶏もも肉 1枚
- 生姜 スライス
- 酒 大1
- みりん 大2
- 醤油 大3
- 黒糖 大2
- 水 100~200cc (鶏肉ヒタヒタぐらい)
- サラダにする場合はレタス

- ① 炊飯器に調味料入れて混ぜる。
- ② 鶏肉を入れて水を入れて通常炊飯する。
- ③ 炊き上がったら (50分ぐらい経ったら) 鶏肉を裏返して、保温でしばらくおいておく。
- ④ 粗熱取れたら、鶏肉を1センチぐらいに切る。
- ⑤ レタスにのせて、タレとごま油をかけたら、チャーシューサラダに♡

## ○小松菜の浅漬け

- 小松菜 半袋 約100g
- 塩麴 小1
- 刻み昆布 少々
- 輪切り唐辛子 少々

- ① 小松菜は洗って3センチに切る。
- ② ザルに入れて、熱湯をかけてしんなりさせて、ビニール袋に入れる。
- ③ 塩麴、刻み昆布、唐辛子を入れて、モミモミして、空気を抜いて冷蔵庫で半日程度保存したら完成。