美腸活クッキングレシピ

○巻かないロールキャベツ（4人分）

- キャベツ 8～10枚（白菜でもOK）
- 合い挽き肉 300g
- 玉ねぎ 1個
- 卵 1個
- 塩麴 小1
- 胡椒 少々
- 人参（トッピング）
- 水 300cc
- 玉ねぎ麴 大2

- ① 人参を薄切りにしてハート型などに切り抜く。
- ② 合い挽き肉、玉ねぎ、卵、塩麴、胡椒を混ぜて肉ダネを作る。
- ③ 炊飯器に水と玉ねぎ麴を入れる。
- ④ その上にキャベツ4～5枚を炊飯器の底が隠れるように敷き詰める。
- ⑤ キャベツの上に肉だねをのせて、その上にキャベツ2～3枚をのせる。
- ⑥ ハート型の人参を乗せる。
- ⑦ 炊飯器通常炊飯スタート。（50分ぐらい）
- ⑧ 炊き上がったら、炊飯器の内釜に大きめのフライパンを乗せてひっくり返す（ここが一番難しい！？動画確認してください）
- ⑨ 切り分けて出来上がり！
お好みにケチャップをつけて食べて下さい。

鍋で煮込んで作ることも出来ます。鍋の場合、ひっくり返さないで、キャベツ→肉だねキャベツ→肉だねのようにミルフィーユ状にするとキレイです。

○米粉パン（小8個分）

- 充填豆腐 or 絹豆腐 150g
- 米粉 220g
- 塩 ふたつまみ
- きび糖 20g
- オイル 15g
- 国産無調整豆乳 60g
- ベーキングパウダー 8g
- 白胡麻・胡桃など

- ① オーブンを170度に予熱スタートする。
- ② ボールに豆腐を入れて、泡立て器で混ぜてなめらかにする。
- ③ 他の材料を全て入れて混ぜる。
- ④ 8つに分けて丸めて、2～3センチぐらいの厚さにして、お好みで
ごまや胡桃をトッピングする。
- ⑤ 予熱あり170度のオーブンで25分焼く。

☆フライパンの場合、クッキングシートを敷き、弱火で蓋をして
片面8分ずつぐらい焼く。

☆米粉パンは固くなるので保存は1個ずつラップで包んで下さい。

○かぶのマリネ (4人分)

- カブ 200g
- ☆玉ねぎ麴 大1
- ☆柑橘果汁 大1
- ☆エキストラバージンオリーブオイル 大1
- ピンクペッパー あれば

- ① かぶの葉を1センチ残して、スライサーでスライスする。
- ② ボウルに☆を入れて混ぜて、カブを和える。
- ③ お皿に盛り付けて、お好みでピンクペッパーをのせて出来上がり

○混ぜるだけ簡単！レアチーズケーキ

- 国産豆乳ヨーグルト 250g
- クリームチーズ 75g
- きび糖 大2
- 柑橘果汁 20cc
- 白味噌 小1
- 塩 ひとつまみ
- 冷凍ブルーベリー (トッピング)
- ・ゼラチン5g
- ・水 大さじ2

- ① 小さめの耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れて湿らせる。
- ② ボウルに豆乳ヨーグルト～塩までの材料を入れる。
- ③ ①のゼラチンを湯煎して透明になるまで混ぜ溶かす
(電子レンジでラップなしで10秒→混ぜる→10秒→混ぜるでもOK)
- ④ 溶かしたゼラチンを加えて、ブレンダーで混ぜる。
- ⑤ 容器に入れて、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑥ ブルーベリーをトッピングして出来上がり！