

美腸活クッキングレシピ

○フライパンdeパエリア（4人分）

- 米 2合（洗わずに使います）
- オリーブオイル 大2
- ニンニク麴 小さじ1/2（ニンニク1かけみじん切りでもOK）
- 玉ねぎ 半分
- アサリ 100～200g（イカやエビなどなんでもOK）
- 鶏もも肉 150g
- パプリカ 赤、黄 半分ずつ
- トマト1個
- 水 350cc
- ターメリック 小1
- 玉葱麴 大2
- パセリ 適量
- レモン 飾り用

- ① 玉ねぎをみじん切り、パプリカは1センチ角、トマトはざく切りする。
- ② 鶏肉を小さく切る。アサリは塩抜きしてよく洗っておく
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にして、玉ねぎを炒める。
- ④ ニンニク麴、鶏肉とトマトも加えて炒める。
- ⑤ 鶏肉の色が変わってきたら米を加えて、オイルを絡めるように炒める。
- ⑥ 水、ターメリック、玉葱麴を加えてよく混ぜ、アサリなどの魚介類、パプリカをのせて、蓋をして20分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ 火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす。
- ⑧ パセリやレモンを飾ったら出来上がり。

○牡蠣豆乳スープ（4人分）

時間がない時、忙しい時にさっと作れるスープです。

- 牡蠣 200g
- 水 100cc
- しめじ 1袋
- 豆乳 300cc
- 醤油麴 大1～
- あおさ or 青海苔

- ① 牡蠣は、片栗粉をかけてもみ洗いして、水で洗い流す。
- ② しめじを食べやすくほぐす。
- ③ 鍋にお水を入れて沸騰させて、牡蠣を入れてさっと火を通す。
- ④ しめじを入れて少し加熱する。
- ⑤ 豆乳を入れて加熱し、醤油麴で味を整える。
- ⑥ あおさか青海苔をトッピングしたら出来上がり。
豆乳が分離するので、沸騰させないのがポイントです。

○絶品☆人参麴ドレッシング

- 人参 100g
- エキストラバージンオリーブオイル 50g
- 酢 大2
- 塩麴 大1
- きび糖 大1/2
- ・ サラダ用の野菜、レタスなど何でも

- ① 人参を小さめに切る。
- ② ブレンダーがかけられる容器に人参とオイル、調味料を入れて、ブレンダーにかける（ミキサーでもOK）
- ③ 野菜にドレッシングをかけたら出来上がり。

○クリスマスゼリー

- ローズヒップハイビスカスティーパック 2個
- 水 350cc
- ハチミツ 大2
- 柑橘果汁 大1
- ゼラチン 5g
- 輪切りレモンやミントの葉（飾り）

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸々してきたら弱火にしてティーパックを入れて、色を出す。
- ② 柑橘果汁とハチミツを入れてよく混ぜる。
- ③ ゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ④ 型に入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ レモンやミントの葉を飾ったら出来上がり。