

お鍋もサラサラ洗いやすい！サッパリビーフシチューです。
何のお肉でも美味しく食べられますので色々お試しください

材料

- 牛肉or豚肉or鶏肉 350g
クッキングでは、煮込み時間短縮のため、牛肉薄切り肉で作ります

- しめじorマッシュルーム 1パック

- じゃがいも 2こ

- 人参 小1本

- 玉ねぎ 小2こ

- 酒orワイン 約300cc（水でもOK）

- ★八丁味噌（赤味噌、豆味噌）大1

- ★玉ねぎ麴 大2

- ★ニンニク麴 小1

- ★醤油麴 小1

- ★トマトペースト 大1（1本）

- ★ケチャップ 大2

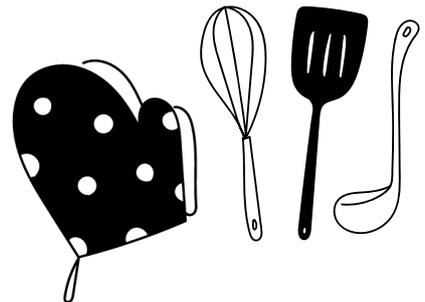
- ★お好みソース 大1
（ソースなら何でもOK）

- ★黒糖 小1

- ★無糖ココアパウダー 小1

- 1.人参は銀杏切り、玉ねぎを薄切り、じゃがいもは、大きめの一口大に切る。
お肉も食べやすく切る。
- 2.きのこ類、人参、玉ねぎ、じゃがいもお肉の順に重ねて入れる。
- 3.水カップ1を入れて、中火で8分蒸し煮にする。
- 4.お酒かワインを300cc入れる（水でもOK）
水分がヒタヒタになるまで水を足して、
強火で加熱する。
- 5.煮立ったらアクをすくって、弱火で加熱する。
薄切り肉の場合40分、塊の場合1時間以上。
- 6.★の調味料を入れて味を整えたら出来上がり。

オムレツにかけたり、ビーフシチュードリアにしても美味しいです。



ブロッコリー塩麴煮

4

人分

塩味がついているので、お弁当にも重宝します

材料

- ブロッコリー 1株
- 水 100cc
- 塩麴 大1

- 1.ブロッコリーを洗って小さく切り分ける。
- 2.小鍋に水と塩麴、ブロッコリーを入れて中火で加熱スタートする。
- 3.沸騰したら、1分、かき混ぜながら加熱する。
- 4.ザルにとって出来上がり。

玉ねぎ麴ドレッシング

4

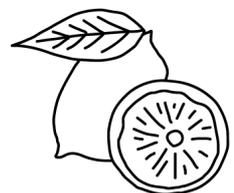
人分

このドレッシングのために玉ねぎ麴が作りたくなる♡
市販のドレッシングは、卒業しましょう。

材料

- ❖玉ねぎ麴 大2
- ❖酢 大2
- ❖柑橘果汁 大1
なくてもOK
- ❖きび糖 大1
- ❖オリーブオイル 大2
- グリーン野菜 適量

- 1.瓶などにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。
- 2.グリーンの野菜などにかけてお召し上がりください。



生チョコプリン

バレンタインにヘルシーチョコプリンはいかがですか？

材料

- 粉寒天 2g
- 米粉 12g
- 無糖ココアパウダー 15g
- 黒糖 50g
- 国産無調整豆乳 400g
- トッピング
アーモンドやイチゴ 適量

1. 小鍋に粉寒天から順番に豆乳まで入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. 中火で加熱スタートして、沸々してきたら、弱火で約1分、かき混ぜながら加熱して、寒天を煮溶かす！ここがポイントです。
3. ポテッとしてきたら火を止めて、容器に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
4. アーモンドやイチゴをトッピングしたら出来上がり♡

