

蒸し器がなくてもOK!!フライパンで簡単シュウマイ

材 料

●キャベツorレタス 約130g

●片栗粉 大1/2

❖国産豚ひき肉 200g

❖玉ねぎ 小1個

❖人参 30g

❖生姜 お好みで

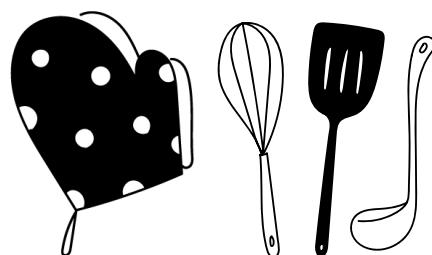
❖醤油麴 小1

❖胡椒 少々

タレ：酢と醤油

お好みでラー油や辛子

- 1.キャベツorレタスを千切りにして片栗粉を混ぜておく。
- 2.人参と玉ねぎをみじん切りにする。
- 3.豚ひき肉、玉ねぎ、人参、（おろし生姜）、醤油麴を入れて、挽肉を潰すようにしてよく混ぜる。
- 4.フライパンにクッキングシートを敷く。
- 5.肉だねを丸めて（10個ぐらい）、周りに千切りキャベツをまぶしてフライパンに並べていく。
- 6.クッキングシートの下に、水100～150ccを入れて、蓋をして中火で加熱する。8分経ったら、水を足して、更に7分中火で加熱する。
- 7.中まで火が通ったら出来上がり。
- 8.タレは、酢醤油やお好みでラー油を入れていただきます。



水戻しなし！切干大根と白菜の浅漬け

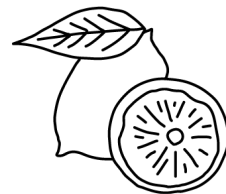
4
人分

切干大根と白菜の水分を利用した簡単浅漬けです

材 料

- 切干大根 15g
- 白菜 約200g
- 人参 約20g
- 刻み昆布 ふたつまみ
- 塩麴 大2
- きび糖 大1/2
- 輪切り唐辛子 適量

- 1.切干大根をハサミで食べやすく切る。
- 2.白菜を1センチぐらいに切る。
- 3.人参は細切りにする。
- 4.全ての材料をジップロックに入れてモミモミする。
- 5.半日ぐらい置いたら出来上がり



炊飯器de鶏肉のフォー

2
人分

炊飯器で簡単にフォーのスープが作りましょう。
かき玉などにして、スープにしてもOK

材 料

- 国産手羽中 250～300g
- 玉ねぎ 小1個
- えのき（きのこ） 半パック
- 輪切り唐辛子 少々（お好み）
- 塩麴 大1
- 醤油麴 大1
- 玉ねぎ麴 大1
- ライスヌードル（カルディ）
- 水菜 トッピング

- 1.えのきを3センチに、玉葱はスライスする。
- 2.全ての材料と水600ccを加えて通常モードで炊飯する。
炊飯器がきれない場合、50分ぐらいで止める。
- 3.スープを鍋に移し、鶏肉は骨と肉をほぐす。
- 4.沸騰したスープにライスヌードルを入れて、ほぐしながら、1分加熱する。
- 5.盛り付けて、水菜をトッピングして出来上がり
(鍋でも作れます。材料を入れて、沸騰したら弱火で50分ぐらい煮込む。)