

巻かないロール白菜

白菜でもキャベツでもどちらでも作れます

材料

- 白菜 8枚ぐらい
キャベツでもOK
- 国産合挽肉 300g
- 玉ねぎ 1個
- 卵 1個
- 塩麴 小1
- 胡椒 少々
- 人参 2センチ（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 ボウルに合挽肉、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 その上に白菜4～5枚を葉の部分を中心に炊飯器の底が隠れるように敷き詰める。
- ⑤ 白菜の上に肉だねをのせて、その上に白菜を2～3枚のせる。
- 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）自動できない場合は、50分で止める。
- 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！動画確認して下さい！）
- ⑨ 切り分けて出来上がり。

お好みでケチャップをつけて食べても♡

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、白菜→肉だね→白菜→肉だねのようにミルフィーユ状にするとキレイです。

あれば、土鍋がオススメです。



白菜の浅漬け

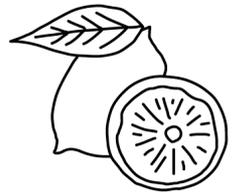
4
人分

常備菜にしていただきたい簡単浅漬けです

材料

- 白菜 200g
- 刻み昆布 2つまみ
- 塩麴 大2
- 柚子果汁 大1(なくてもOK)
- 輪切り唐辛子(なくてもOK)

- 1.白菜を洗って、1センチぐらいに切って、ジップロックに入れる。
- 2.刻み昆布と塩麴、お好みで柚子果汁や輪切り唐辛子を入れる。
- 3.モミモミして、半日ぐらい置いたら出来上がり
お好みで柚子の皮を入れても美味しいです。



ひらひら人参のマリネ

4
人分

常備菜にしていただきたい簡単マリネです

材料

- 人参 小1本(約100g)
- ★玉ねぎ麴 大1
- ★オリーブオイル 大1/2
- ★柑橘果汁or酢 大1

- 1.ボウルなどに、調味料を混ぜておく
- 2.人参をピーラーでひらひらにスライスして、調味料と混ぜたら出来上がり



混ぜて焼くだけ！簡単米粉パン

発酵なし！ノンオイルで素朴な米粉パンができました

材料

- 国産木綿豆腐 150g
- 米粉 100g
- 黒糖orきび糖 10g
- 海塩 ふたつまみ
- ベーキングパウダー 小1
アルミニウム不使用がgood
- ★胡桃や白胡麻 トッピング

- 1.オーブンを180度で予熱スタートする。
- 2.ボールに水切りなしの豆腐、米粉、きび糖、海塩、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- 3.ある程度混ぜたら、粉っぽさがなくなるまで手で混ぜる。
- 4.一塊になったら、4つに分けて丸める。
手に水をつけたら丸めやすいです。
黒糖の場合、生地に黒糖が粒々していてOK！
- 5.お好みで胡桃や白胡麻をトッピングする。
- 6.予熱したオーブンで20分焼いたら出来上がり。

☆フライパンで焼く場合、オイルを薄く塗ったフライパンで弱火で蓋をして、片面8分ぐらいずつ焼く

☆米粉パンは、硬くなりやすいので、保存は1個ずつラップで包んで下さい。常温で2日間ぐらいです。冷凍OK

