



ローストビーフ

4
人分

憧れのローストビーフも定番料理にしましょう♡

材料

●国産牛もも肉（ブロック）
300～500g

●ニンニク麴 小2～3

●国産牛脂 or ココナッツオイル

★醤油麴 or 醤油 大1.5

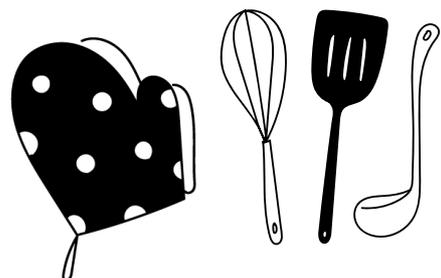
★水 大2

★みりん 大1

●ベビーリーフ（付け合わせ）

●ミニトマト（付け合わせ）

- 1.牛もも肉にニンニク麴をすり込み、必ず30分以上、常温で置いておく。
- 2.オーブンを120度に予熱スタートする。
- 3.お肉の麴をキッチンペーパーでふきとる。
- 4.フライパンに牛脂を入れて中弱火で熱し、お肉の各面を30秒～1分ずつ焼いて焼き目をつける。フライパンが熱くなったら弱火にし、全体に焼き色がつくまで焼く。
- 5.天板にクッキングシートを敷いて、お肉をのせて、120度のオーブンの下の段で25分焼く。
- 6.お肉が赤いぐらいの仕上げ
→オーブンから出して20分おく。
お肉がピンクぐらいの仕上げ
→オーブンの中で20分おく。
- 7.お肉を焼いたフライパンに肉汁、醤油麴、水、みりんを入れて煮詰めてタレを作る。
- 8.お肉を薄くスライスして、タレをかけたら出来上がり。





重ね煮ジャーマンポテト

4
人分

ジャーマンポテトも重ね煮で作しましょう

材料

- 玉ねぎ 1個
- じゃがいも 3~4個
- 豚バラ肉 150g
- ニンニク麴 小1
- 塩麴 大1
- 胡椒
- パセリのみじん切りなど

1. 玉ねぎを薄切りにする。
2. じゃがいもは皮付きのまま約2センチの角切りにする。
3. 豚肉を食べやすく切る。
4. 厚手の鍋に、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉を重ねて入れて、ニンニク麴、塩麴、胡椒をふる。
5. 蓋をして中火で約10分蒸し煮をして、全体をざっくり混ぜる。その後、弱火で10分ぐらい、ジャガイモに火が通るまで蒸し煮する。
6. じゃがいもに火が通ったら、塩などで味を整えて、パセリなどを散らしたら出来上がり。

黒ゴマプリン

4
人分

乳製品なしでも濃厚な黒胡麻プリン♡

材料

- 黒ねりごま 40g
 - 黒糖 40g
 - 国産無調整豆乳 250cc
 - ゼラチン 5g
- トッピング：バナナ、すりごま
クコの実などお好みで

1. 鍋に黒ねりごま、黒糖を入れて、豆乳を少しずつ入れてよく混ぜ合わせる。
2. よく混ぜたら、ゼラチンを入れて混ぜる。
3. 中火で加熱しながらよく混ぜる。
4. 鍋の周り全体から沸々してきたら火を止める。
5. 器に入れて、表面をスプーンでならす。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。バナナスライスなど、トッピングを飾って出来上がり