

## アクアパッツァ

2  
人分

おしゃれなアクアパッツァも簡単です

### 材 料

- 白身魚 2切  
(タイ、スズキ、タラなど)
- アサリ (砂抜き) 100g
- トマト 1個
- ニンニク麴 小1/2
- 胡椒 少々
- 酒 (白ワインでもOK) 大3
- オリーブオイル 適量  
なくてもOK
- パセリみじん切 適量

- 1.アサリを砂抜きしてよく洗っておく。
- 2.白身魚に塩胡椒をする。
- 3.トマトを1口大に切る。
- 4.鍋にトマト、白身魚、ニンニク麴、アサリの順に入れて、酒を回し入れる。
- 5.蓋をして中火で7分蒸し煮する。吹きこぼれるようなら弱火にする。
- 6.お皿に盛り付けて、お好みでオリーブオイルとパセリをかけたら出来上がり。

## キャベツの洋風マリネ

4  
人分

ノンオイルでも玉ねぎ麴を使って洋風な味に

### 材 料

- 紫キャベツ 1/4個 (約200g)
- (人参1/4本 緑キャベツの時)
- 玉ねぎ麴 大2
- 酢 大1
- きび糖 大1
- 柑橘果汁 大1 (あれば)
- ナッツなど (トッピング)

- 1.ボウルに玉ねぎ麴、酢、きび糖、柑橘果汁を入れてマリネ液を作る。
- 2.キャベツと人参を千切りにする。
- 3.ボウルに2を入れて和える。
- 4.ナッツをトッピングしたら出来上がり。



## 重ね煮ラトゥイユ

4  
人分

### 材 料

- 玉ねぎ 1個
- なす 1本
- エリンギ 1パック
- パプリカ 1個  
黄色がオススメです
- トマト 2個
- 鶏肉 150g
- ニンニク麴 小2
- ハーブ バジル、オレガノ、タイムなど お好みで適量  
なくてもOK

- 1.野菜を全て、約1.5センチの角切りにする。
- 2.鍋に玉ねぎから順番にハーブまで入れる。
- 3.中火で2分加熱したら、蓋をして弱火で20分～30分加熱する。
- 4.加熱が終わったら、全体をざっくり混ぜて、塩胡椒などで味を整える。

温かくても冷製でも美味しいです。  
オムレツや魚や鶏肉のソースにも♡  
カレー粉（小1）を入れてカレー風味に♡  
いろいろアレンジしてください。

## ターメリックライス

2  
人分

炊き込まなくても、混ぜるだけで簡単に作れる♡

### 材 料

- 温かいご飯 300g
- オイル or バター 10g
- ターメリック 小1/2
- 海塩 小1/4

- 1.ボウルに、オイル、ターメリック、塩を入れて混ぜる。（ターメリックはオイルに溶ける）
- 2.ボウルに温かいご飯を入れて混ぜたら出来上がり。

ラトゥイユとの相性が抜群で彩りも綺麗です。

