

ノンフライチキン

2
人分

ノンオイルで作る唐揚げ風チキン
美腸改善プログラムにもお弁当のおかずにも大活躍です

材料

- 鶏もも肉 300g
- ★塩麴 小2
- ★醤油麴 小1
- ★玉ねぎ麴 小2
- ★ニンニク麴 小1
- ★酒 小2
- ★生姜すりおろし 少々
- ★黒胡椒 適量
- 片栗粉 大6

1. 鶏もも肉を3センチ角ぐらいに切る。
2. ポリ袋に鶏もも肉を入れて、調味料を入れて30分以上～半日ぐらいおく。
3. オーブンを200度に予熱スタートする。
4. 片栗粉を入れて、鶏肉にしっかりまぶして、鉄板に鶏肉を皮を上にして並べる。
5. オーブンで20分焼いたら出来上がり（オーブンの唐揚げ機能でもOK）焦げ目が足りない時は更にグリル機能で3～5分焼く。

お肉300gに対して麴調味料が大2です。

配合はアレンジ自由です。

オーブンがない方は、オイルを入れたフライパンで焼いてください。

きのこポテトのオーブン焼き

4
人分

ささっと作れる副菜です。お弁当のおかずにもオススメです。

材料

- お好みのきのこ 半パック
- じゃがいも 大1個
- 玉ねぎ麴 大1
- オイル 大2
オリーブオイルや太白ごま油など

1. きのこは食べやすい大きさに切る。
2. じゃがいもは皮ごとスライサーでスライスする。
3. きのことじゃがいもに、玉ねぎ麴とオリーブオイルを混ぜて鉄板に並べる。
4. 予熱なしオーブンで170度で20分焼いたら出来上がり。

重ね煮ミネストローネ

4
人分

トマトが旬の時期にぜひ味わいましょう！

材料

- 塩 1つまみ
- きのこ 1パック
- キャベツ 1/4個
- トマト 4~5個
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 半分
- 玉ねぎ麴 大1
- 鶏肉 200g

- 1.野菜を1センチ角に切りながら、鍋に上から順番に玉ねぎ麴まで重ねて入れていく。
- 2.蓋をして弱火で加熱スタートする。
- 3.20分経ったら、水をヒタヒタまで入れて沸騰したら鶏肉を入れる。
- 4.弱火でさらに20分加熱する。
- 5.塩麴や胡椒で味を整えたら出来上がり。

水の代わりにトマトジュースを入れてもOK
トマトの代わりに、トマトピューレやトマトペーストを入れてもOKです

ズッキーニの塩麴レモン和え

2,3
人分

ズッキーニは生で食べると簡単美味しいです

材料

- ズッキーニ 1本 (約150g)
- 塩麴 大1
- 酢 大1
- きび糖 小1
- レモン果汁 小1
- 胡椒 少々
- ピンクペッパー(あればキレイ)

- 1.ズッキーニをスライサーでスライスする
- 2.ボウルに調味料を混ぜる。
- 3.ズッキーニと調味料を合わせて1時間以上おく。
- 4.お好みでピンクペッパーを飾って出来上がり

冷蔵庫で2~3日程度なので
少なめの分量にしました

