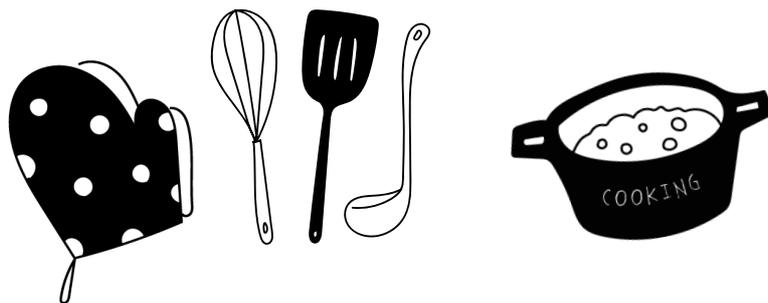


麺調味料でミートソースも美味しく手軽に♡

材料

- 合挽肉 250g
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/4本
- エリンギ 1パック
- トマト 2個
- ★玉ねぎ麴 大1
- ★ニンニク麴 小1
- ★醤油麴 大1/2
- ★味噌 大1
- ★ケチャップ 大1
- ★黒糖 小1
- ★ローリエ1枚（なくてもOK）
- 玄米ヌードルなどの麺 2こ

1. 鍋に合挽肉を入れてノンオイルで炒める。
2. 野菜をみじん切りにして鍋に加えて一緒に炒める。
3. トマトを角切りにして加える。
4. 全体に火が通ったら、調味料とあればローリエを入れて蓋をして弱火で20分煮込む。
5. 蓋を開けて、水分を少し飛ばし、味を整えたら出来上がり。
6. 玄米ヌードルを茹でる。
7. ミートソースの中に玄米ヌードルを入れて絡めた方が美味しいです。



ビシソワーズ

2
人分

冷やして置けるので、おもてなしにもオススメです

材料

- 玉ねぎ 小1個
- じゃがいも 3個 (約200g)
- 塩麴 小2
- 玉ねぎ麴 小2
- 水 300cc～
- 白味噌 大1～
- 無調整豆乳 200cc～
- お好みでトッピング
胡椒、ピンクペッパー、
パセリ、オリーブオイルなど

- 1.玉ねぎはスライス、じゃがいもは皮を剥いて、2ミリぐらいのスライスにする。
- 2.鍋に塩→玉ねぎ→じゃがいも→麴調味料の順に重ねて、水大3を加えて、蓋をして弱火で15分蒸し煮する。
- 3.水300ccを加えてジャガイモがやわらかくなるまで、沸騰して弱火で5分程度煮込む。
- 4.粗熱が取れたら、白味噌を加えてブレンダーやミキサーで滑らかに攪拌し、豆乳を加えて加熱する。塩胡椒などで味を整える。
- 5.冷たいスープにする場合は、冷蔵庫で冷やす。
- 6.お好みのトッピングをして出来上がり。

彩野菜の和風ピクルス

4
人分

材料

- パプリカ (赤・黄) 各1/2個
- 人参 50g
- 大根 50g
- 酢 大1
- 塩麴 大1
- 白味噌 大1/2
- きび糖 大1/2

- 1.ボウルに調味料を入れて混ぜる
 - 2.パプリカは細切りにする。
 - 3.大根と人参もスライスする。
 - 4.野菜をボウルに入れて、良くあえて30分以上おいたら出来上がり
- 他にも胡瓜やセロリなどお好みのお野菜でどうぞ♡

