

魚のパン粉焼き

2
人分

魚嫌いの人にも比較的食べやすいレシピです。

材料

- 魚の切身 2切（ブリなど）
- ニンニク麴 小2
- オイル 大2
- 生パセリみじん切り 大1
乾燥パセリなら小1/2
- パン粉 大4
グルテンフリーにするなら
玄米パン粉もあります

- 1.魚の切身を酒大1に漬けて臭みをとる。
- 2.オーブンを170度に予熱スタートする。
- 3.ニンニク麴、オイル、パセリをよく混ぜて、パン粉を混ぜる。
- 4.魚をキッチンペーパーで拭いて、鉄板に並べてパン粉をのせる。
- 5.オーブンで15分焼いたら出来上がり

豚肉で作ったら、とんかつ風になります。
ニンニク麴やパセリなしで作る場合は、
お肉に塩麴をぬって、オイルとパン粉を混ぜた
ものをのせてオーブンで焼きます。

コーンポタージュスープ

4
人分

旬の時期に作りたい！冷製スープにしても美味しいです。

材料

- 水 800cc
- とうもろこし 2本
- 玉ねぎ 1個
- 玉ねぎ麴 大3
- 国産無調整豆乳 120cc～
- パセリ 少々

- 1.とうもろこしは3つにカットして、包丁で芯と実を分ける。
- 2.玉ねぎはスライスする。
- 3.鍋に水、とうもろこしの芯と実、玉ねぎ、玉ねぎ麴を入れて沸騰したら弱火にする。
- 4.30分経ったら、芯を取り出し、ブレンダーで滑らかにしたら、ザルで濾す。
- 5.豆乳を入れて、塩、胡椒などで味を整える。
とうもろこしの大きさによりますので、水や豆乳の量は調整してください。

彩野菜のさっぱりピクルス

4

人分

ビタミンCたっぷりのパプリカを食卓に。

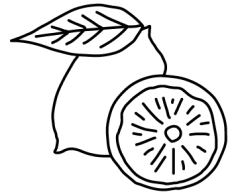
材料

- パプリカ（赤・黄）各1/2個
- きゅうり 1本
- 酢 大1
- きび糖 大1/2
- 塩麹 小1
- 玉ねぎ麹小1
- 胡椒 少々
- レモン汁 小1（あれば）

1. ボウルに調味料を入れて混ぜる
2. パプリカは細切り、胡瓜は縦半分に切って斜め薄切りにする。
3. 野菜をボウルに入れて良くあえて30分以上置いたら出来上がり。

人参、大根、セロリなどお好みのお野菜でどうぞ♡

お好みで乾燥バジルをトッピングしてもOK



乳製品不使用バナナジェラード

4

人分

乳製品不使用のヘルシーアイスクリームです

材料

- バナナ 1本
- ココナッツクリーム 140ml
ココナッツミルクでもOK
- 海塩 ひとつまみ
- きび糖 or 蜂蜜など 大1
- ココアパウダー 大2
抹茶パウダーやきなこでもOK
入れなくてもOK

1. ブレンダーがかけられる容器に、バナナを手でちぎって入れ、他の材料も全て入れる。
2. ブレンダーで滑らかにする。
3. ジップロックに入れて平らにして冷凍する。
製氷器に入れて冷凍してもOKです。

コンポタのカスで作るカップケーキ

焼くときのコーンの香りがたまりません。
コーンの甘さで食べるなんとも美味しいカップケーキです。

材料

- とうもろこし搾りかす 100g
- 米粉 75g
- きび糖 大1
- オイル 15g
- 卵 1個
- ベーキングパウダー 小1/2

- 1.オーブンを180度に予熱する。
- 2.ボウルに全ての材料をあぜてカップケーキ型に入れる。
- 3.予熱したオーブンで25分焼いたら出来上がり

