



鶏肉チャシュー風

2
人分

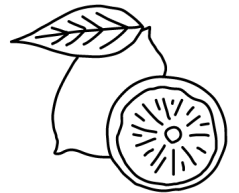
放ったらかしの簡単レシピ。美腸改善プログラムにもオススメです。

材 料

- 鶏もも肉 or 鶏ムネ肉 1枚
- 黒糖 大1
- みりん 大1
- 醤油 大2
- 酢 大1
- 水 100cc
- 生姜スライス 2,3枚

1. 鶏肉は、余分な皮をとり、フォークで数箇所刺しておく。
2. 鍋に全ての材料を入れて、蓋をして中火で加熱する。
3. 沸騰したら、弱火にして蓋をして10分煮る。
4. 火を止めて、鶏肉を裏返して、蓋をしたまま30分以上放置する。
5. 冷めたら、スライスして完成。

ゆで卵を入れたら煮卵になります。



香ばし混ぜごはん

2
人分

チャシューのタレの活用アレンジ！火を使わず簡単おいしい

材 料

- 温かいご飯 2杯分 (300g)
 - チャシューのタレ 大3～
 - パプリカ 1/2個
 - 水菜（葱や胡瓜でもOK）適量
 - 白胡麻
- お好みで、大葉や三つ葉、コーンなどのトッピングOK

1. パプリカと水菜を細かく刻む。
2. ボウルに温かいご飯を入れ、チャシューのタレをかけて、全体に馴染ませる。
味を見て、タレの量を増やしたり調整してください。
3. パプリカや水菜、白胡麻を加えて、しゃもじでざっくり混ぜたら出来上がり。





白味噌の冷製スープ

2

人分

火を使わず超簡単！間食にもオススメです。

材 料

- 白味噌 20g（約大1）
- 国産無調整豆乳 200cc
- すりごま 少々
- お好みで塩麹小1（なくてもOK）
- お好みで青海苔、茗荷、枝豆、胡瓜など

1. ボウルに白味噌、塩麹、少量の豆乳を入れて、よく混ぜる。
2. 残りの豆乳を加えて混ぜる。味見をして、必要なら、塩麹を入れて味を整える。
3. 冷蔵庫で30分以上冷やす。
4. 器に入れて、青海苔などをトッピングしたら出来上がり。
お好みで色んな野菜を入れてアレンジしてください。

人参醤油麹ナムル風

2

人分

材 料

- 人参 100g
- 醤油麹 小さじ1.5
- 白すりごま 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- （お好みでおろし生姜少々）

1. 人参はスライサーでスライスして、1センチぐらいの細切りにする。（切り方は自由です）
2. ボウルに人参と調味料を入れる。
3. 和えて30分以上置いたら出来上がり

