

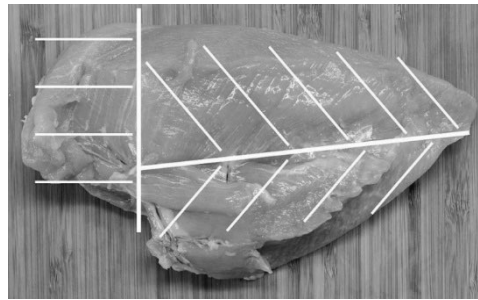
鶏のチリソース

無添加でチリソースを手軽に楽しみましょう。

材料

- 鶏ムネ肉 400g
- 塩麹 大1
- 片栗粉 大4
- パプリカ 1個分（半個ずつ色を変えてもOK）
- レタス 適量
- ★ニンニク麹 小2
- ★おろし生姜 小1～
- ★ケチャップ 大3
- ★豆板醤、一味唐辛子など辛味 適量（なしでもOK）
- ★水 大3
- ★きび糖 小1
- ★酢 小1.5

1. 鶏胸肉を図のように繊維を断ち切るように切る。



2. 鶏肉をポリ袋に入れて、塩麹を入れて、30分～一晩おく。
3. 鶏肉に片栗粉をまぶして、天板に並べる。
4. パプリカを乱切りにして、天板に並べる。
5. 予熱なし220度のオーブンで20分焼く。（オーブンがなければフライパンで少量のオイルで焼く）。
6. フライパンに、★の材料を全て入れて、中弱火で加熱する。
7. 沸々してきたら、鶏肉とタレを絡める。
8. お皿に盛り付けて、卵をトッピングし、レタスを添えたら出来上がり。

☆エビで作ったらエビチリになります



秋野菜の重ね煮豚汁

4

人分

アクが出づらい重ね方でアク抜き不要でも簡単美味しい！

材料

- 豚薄切り肉 100g
- 人参 半分（約100g）
- さつまいも 150g
- ごぼう 半分（約100g）
- しめじ 半袋
- 水 800cc
- 味噌 適量
（合わせ味噌がオススメ）

- 1.豚肉を一口大に切る。
- 2.人参は半月切り、さつまいもは輪切り、ゴボウは、斜め薄切りにする。
- 3.厚手の鍋に豚肉から（上から）順番にしめじまで重ねていく。
- 4.水を加えて、加熱スタートし、沸騰したら蓋をして弱火で20分加熱する。
- 5.具が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。

ホクホク塩麴南瓜

4

人分

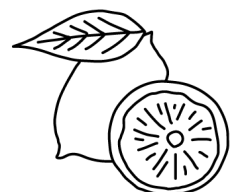
煮物にするのはもったいない！南瓜の味を楽しみましょう。

材料

- 国産南瓜 400g～
- 塩麴 小1/2
- 水 大3

- 1.南瓜はワタをとって、3センチ角に切る。
- 2.鍋にかぼちゃを入れて、塩麴と水を入れて、加熱スタート。途中で上と下を入れ替えるように混ぜる。
- 3.蓋をして弱火で約10分、かぼちゃが柔らかくなるまで火をとおす。

クッキングでは、このホクホク塩麴南瓜を
南瓜白玉団子と南瓜サラダにアレンジします。



お月見南瓜白玉&黒糖シロップ

材料

- ホクホク南瓜
(皮を取り除いた部分) 100g
- 白玉粉 50g
- 絹豆腐 20g~30g
- トッピング 胡桃やきな粉
- ★黒糖 大2
- ★水 大2

絹豆腐はなくてもできます。
少し硬め、冷蔵庫に入れると
固くなります。

1. 絹豆腐をボウルに入れて、泡立て器で舞える。
2. かぼちゃと白玉粉をボウルに入れて、混ぜながら潰す。耳たぶの柔らかさになるように、粉や豆腐を追加して調整して下さい。
3. 丸めたら、熱湯で茹でて、浮かんできたら、1分茹でて出来上がり。
4. 小鍋に黒糖と水を大2ずつ入れて中火で加熱し、混ぜながら完全に黒糖を煮溶かす。
5. 沸々してきたら弱火にして1~2分煮詰めて、少しとろみがついたら出来上がり。
南瓜団子にとろーりにかけて完成！

南瓜サラダ

4
人分

白味噌で簡単ヘルシー

材料

- ホクホク南瓜 200g
(南瓜プリン取り分けの残り)
- 白味噌 20g
- 酢 小1
- 胡椒 少々
- お好みでレーズンやナッツ、
パセリなどをトッピング

1. 白味噌と酢を混ぜておく。
2. 塩麴ホクホク南瓜を入れて、フォークなどで粗く潰しながら、全体を混ぜる。
3. 味を見て、塩、胡椒などで調整する。
4. 器に盛って、お好みのトッピングをして出来上がり！レーズンがオススメ。