

アレンジ自由の万能スープ♡ご飯や春雨を入れても美味しい！

材料

●玉ねぎ 1/2個 (スライス)

●しめじ 1パック

●鶏ひき肉 or 豚ひき肉 200g

●小松菜 1/2袋
青梗菜でもOK

●長ネギ 半分 (斜めスライス)

★手作り麺つゆ 50cc

★水 600cc～

★白味噌 大1

★赤味噌 大1

★醤油麴 小1

★ニンニク麴 小1

★すりごま 大2

・花椒 小1/2～

・唐辛子 適量

麺にする場合 緑豆春雨100g

- 1.鍋に玉ねぎ、しめじ、ひき肉、青菜の芯、長ネギの順番に重ねる。
 - 2.麺つゆと水を加えて強火で加熱スタート。
ひき肉をほぐす。
 - 3.沸騰したら蓋をして弱火で10分煮込む。
 - 4.味噌、醤油麴、ニンニク麴、すりごまを加える。
 - 5.青菜の部分を入れてさっと火を通す。
 - 6.花椒、唐辛子を入れて仕上げる
 - 7.スープご飯で食べる場合
溶き卵を入れてかき玉にする。
 - 8.麺にする場合
春雨を入れて、柔らかくなるまで煮込む。
- お好みで酢を入れてもさっぱり美味しい！

春雨には「緑豆春雨」と「じゃがいも春雨」があります。

緑豆春雨は煮崩れしにくく、血糖値の上昇もゆるやかなので、美腸活の観点からおすすめです。





キャベツの白味噌ごま和え

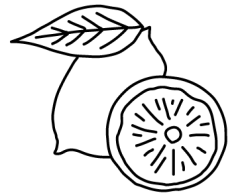
2
人分

混ぜるだけ簡単副菜♡

材料

- キャベツ 2枚
- 白味噌 小2
- すりごま 小2

- 1.キャベツは洗って3センチぐらいのざく切りにする。芯は薄切りにすると食べやすくなります。
- 2.ポリ袋に、キャベツ、白味噌、すりごまを入れて揉み込む。
- 3.30分以上置いたら出来上がり。味が足りなければ、醤油を少しかけても美味しいです。



冷奴の白味噌醤油麴ソース

2
人分

手軽に見栄えもするおもてなしの一品にもなります

材料

- 国産大豆の豆腐 150g
(木綿でも絹でもOK)
- 白味噌 大1/2
- 醤油麴 大1/2
- 水 大1/2
- ナッツ 適量
- プチトマトや大葉など

- 1.豆腐は早めにパックから出して水切りし、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 2.白味噌と醤油麴、水を混ぜる。
- 3.豆腐の上にソースをかけ、刻んだナッツを散らす。
- 4.彩りにプチトマトや大葉、すりごまなどを添えて完成。

