

魚のネギ味噌焼き

2
人分

いろんな魚で楽しみましょう。

材料

●秋鮭など 2切

●長ネギ 1/2本

★合わせ味噌がオススメ 大1
白味噌だと優しく、赤味噌はコク深い

★みりん 大1

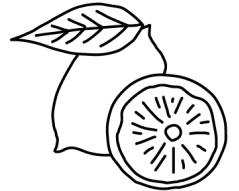
★酒 大1

★きび糖 小1

★白ごま 大1

- 1.長ネギをみじん切りにする。
- 2.調味料と長ネギを混ぜて、ネギ味噌を作る。
- 3.魚の上にネギ味噌を乗せる。
- 4.190度に予熱したオーブンで20分焼いたら出来上がり。

焼きおにぎりに塗っての美味しい♡
漬け込みにしてもgoodです。



白菜とひき肉のトロトロスープ

4
人分

娘のお弁当に大活躍したスープです。

材料

●海塩 2つまみ

●刻み昆布 少々

●白菜 1/4 (1センチ)

●人参 半分 (細切り)

●おろし生姜 少々

●鶏ひき肉 (豚でもOK) 200g

●手作りめんつゆ 適量

●水 適量 (ヒタヒタまで)

●片栗粉 大3 + 水 大3

●卵 2個～

- 1.厚手の鍋に、海塩から順番に生姜まで入れて、蓋をして弱火で20分加熱する。
- 2.水をヒタヒタまで加えて、沸騰したら、ひき肉を入れて、火を通し、麺つゆを味を見ながら、適量入れる。
- 3.蓋をして弱火で更に20分加熱する。
- 4.水時片栗粉でとろみをつける。
- 5.溶き卵を入れてかき玉にしたら、トロトロ熱々スープの出来上がり。



大根なます

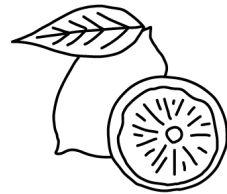
4
人分

お正月の紅白なますにもなります

材料

- 大根 200g
- 人参 50g
- 刻み昆布 少々（なくてもOK）
- ★塩麴 小2
- ★酢 or ゆず果汁 大1.5
- ★きび糖 大1/2

1. ボウルに調味料を混ぜておく。
2. 大根とにんじんはスライサーでスライスして、千切りにする。
3. 全ての材料を混ぜたら出来上がり。
4. お好みに白胡麻や柚子の皮を飾る♡



グルテンフリーアップルパイ

4
人分

生春巻きの皮で作るヘルシーアップルパイです

材料

- りんご 1個
- ココナッツバター or バター 8g
なくてもOK
- 黒糖 大2
- 片栗粉 小1
- 水 大2～
- シナモン 適量
- ライスペーパー 4枚
- 国産無調整豆乳 50cc
- 卵 1個
- 黒糖 or 蜂蜜 大1
- 香りのないオイル 大1

1. 鍋に皮を剥いて小さめに銀杏切りにしたりんご、バター、黒糖、片栗粉を入れて、蓋をして弱火で加熱スタートする。
2. 途中で何度か混ぜて、水分がなくなったら、少しずつ加えながら、りんごを煮る。
3. 柔らかくなったらお好みにシナモンを混ぜる。
4. オーブンを200度に予熱スタートする。
5. 平な皿などに豆乳～オイルまで入れて混ぜる。
6. 液体にライスペーパーを漬けて、りんごを乗せて春巻きのように包む。
7. 予熱したオーブンで10分焼いたら出来上がり。