

醤油麴でふっくらハンバーグ

醤油麴でふっくら・柔らか仕上げで簡単美味しい

材料

●合挽肉 350g

●玉ねぎ 1/2個

●卵 1個

●醤油麴 大1

●パン粉 大4
細かめがオススメ

●人参 適量
(飾り用に花形など)

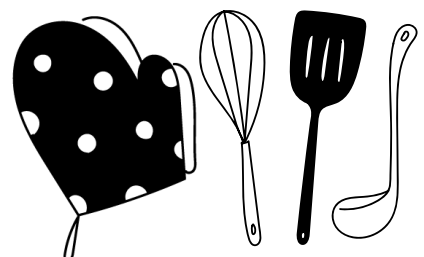
★ケチャップ 大4

★お好みソース 大3
ソースなら何でもOK

★醤油 大1

★水 大2

- 1.人参を2mmの厚さに切り、花形に抜く。
(飾り用・省略可)
- 2.花形の人参をご飯の上のにのせ、一緒に炊く。
- 3.玉ねぎと残りの人参をみじん切りにする。
- 4.フライパンに、合挽肉、玉ねぎ、卵、醤油麴、パン粉を入れて、粘り気が出るまで混ぜる。
(お肉を冷たい状態で手早く混ぜる)
- 5.空気を抜きながら、お好みの大きさに丸め、フライパンに並べる。
- 6.中火で焼き、焼き色がついたら、裏返し、蓋をして弱火で中まで火を通す。(竹串を刺してみ、透明な汁が出たらOK)
- 7.ハンバーグを取り出す。
- 8.ハンバーグのフライパンに★の煮込みソースの材料を入れて、軽く煮詰める。
- 9.ハンバーグにソースをかけたら完成。



かぶのノンオイルマリネ

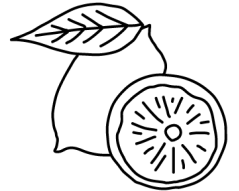
4
人分

スライスして和えるだけでできるさっぱりマリネです

材料

- かぶ 200g
- かぶの葉 適量（なくてもOK）
- ★玉ねぎ麴 大1
- ★柑橘果汁 or 酢 大1
- ★白味噌 小1
- ★きび糖 小1
- ピンクペッパーがあれば華やか

1. ボウルに調味料の材料を入れて混ぜて、マリネ液を作る。
2. かぶの葉がキレイなら、茎を1センチ残して、スライサーでスライスする。
3. マリネ液にかぶを加えて全体を和えて、15分以上おく。
4. 器に盛り付けて、ピンクペッパーを散らせば完成。



南瓜ポタージュスープ

4
人分

胃腸を休めたい時はさらっと、満足感が欲しい時は濃厚に。
今日の体調に合わせて作ってみてください

材料

- かぼちゃ 300g
種とワタをとり2～3センチ角
- 水 100cc（南瓜蒸し煮分）
- 玉ねぎ麴 大1
- 水 150cc～
- 白味噌 大1
- 豆乳 80cc～
- 乾燥パセリ or 黒胡椒

1. 南瓜を蒸し煮にする。
鍋に2～3センチ角に切った南瓜、水100ccを入れて、蓋をして弱火～中火で10分蒸し煮する。焦げそうなら水を大1ずつ足す。
2. 皮なしにする場合はここで箸などで皮をとる。
皮なし→滑らか・色がキレイ
皮あり→食物繊維豊富
3. 玉ねぎ麴、白味噌、水200ccを加えて、ブレンダーで攪拌する。
4. 豆乳を加えて、弱火で温めて、水分量や味を調整して出来上がり。

ふわしゅわ♡スフレ風カップケーキ

小麦粉も米粉も使わない、材料3つのふんわりカップケーキ

材料

- 卵 2個
- きな粉 大3
- きび糖 大2
- 紙カップなどの容器 4~6個
(例) セリアのギャザーカップ
ケーキ型 底径44×高さ55mm
- 可愛いピック 飾り用があれば

1. オーブンを170度に予熱スタートする。
2. 卵を卵黄と卵白に分ける。
大きめのスプーンで卵黄をすくうと失敗しにくい♡
3. 卵白をハンドミキサーなどで泡立て、角が立つぐらいのメレンゲを作る。途中できび糖を大1ずつ入れながら泡立てる。
4. 卵黄を加えて混ぜる。
5. きな粉をボウルに入れ、④のメレンゲの一部を加え、ダマがなくなるまでやさしく混ぜる。
6. キレイに混ぜたら、残りのメレンゲに戻して全体に戻して全体を混ぜる。
泡をつぶさないよう、底からふんわり♡
7. 紙カップなどの容器に入れ、170度に予熱したオーブンで、15分~20分焼く、
焼き色がつき、ふっくらしていればOK!
竹串で確かめると確実です。

