

生米を炒めるだけ、簡単・失敗知らずのパーティーメニューです

## 材料

### A. 具材

- 玉ねぎ 1/2個
- 鶏もも肉 150g
- パプリカ（赤・黄）各1/2個
- トマト 1個
- アサリ 100-200g  
他にイカ、エビもOK

### B. ベース

- 米 2合（洗わずに使用）
- オイル 大2
- ニンニク麴 小1/2  
刻みニンニクでもOK

★水 350cc

★ターメリック 小1  
抗酸化・抗炎症作用  
冷えや肌荒れに♡

★玉ねぎ麴 大2

### C. 仕上げ

- パセリ 適量
- レモン 適量

### 1. 野菜・鶏肉を切る。

玉ねぎはみじん切り、パプリカは1センチ角、  
トマトはざく切りにする。鶏肉は小さく切る。

### 2. 魚介を準備

アサリは塩抜きし、よく洗う。  
えびは背腸をとる。イカはぶつ切りする。

### 3. 具材を炒める。

フライパンにオイルを入れて、中火で玉ねぎを  
炒める。

### 4. 香りと旨みを出す。

ニンニク麴、鶏肉、トマトを入れて炒める。

### 5. 米を入れる。

鶏の色が変わったら米を入れて、オイルを絡め  
るように炒める。

### 6. 炊く

水、ターメリック、玉ねぎ麴を入れて軽く混  
ぜ、魚介、パプリカを乗せる。  
蓋をして弱火で20分蒸し焼きする。

### 7. 蒸らす。

火を止めて10分蒸らす。

### 8. 仕上げ

パセリとレモンを散らす。



# 牡蠣豆乳スープ

4  
人分

牡蠣の旨みで手早く作れる、栄養満点スープです。

## 材料

### A. 具材

- 牡蠣 200g
- しめじ 1袋  
他のきのこでもOK

### B. スープ

- 水 100cc
- 国産無調整豆乳 200cc
- 麺つゆ 大1.5
- 白味噌 大1～

### C. 仕上げ

- 青さ or 青海苔 適量

1. ボウルに牡蠣を入れ、片栗粉を軽くまぶして揉み洗いし、水で流して、臭みやぬめりをとる。
2. しめじは食べやすくほぐす。
3. 鍋に水を入れて沸騰させ、牡蠣を入れて短時間火を通す。
4. きのこを入れて、弱～中火で1～2分加熱する
5. 弱火にして豆乳を加える。**沸騰させない!**
6. 火を止めて白味噌を溶かす。
7. 器に持って、青さなどを散らす。  
寒い日はお好みで生姜を添える。

4  
人分

# 白味噌シーザー風サラダ

乳製品を使わずにシーザーのコクを実現しました

## 材料

- レタス 1/2玉
- 人参や紫キャベツ 適量
- ◆ 白味噌 大1.5
- ◆ 無調整豆乳 大2
- ◆ ニンニク麴 小1/3～
- ◆ 柑橘果汁 小1
- ◆ すりごま 大1
- ◆ 塩 少々

1. レタスは洗って手でちぎり、人参や紫キャベツは細切りにする。
2. ボウルでドレッシングの材料を混ぜる。
3. 食べる直前に和える。

