



巻かないロール白菜

4
人分

白菜でもキャベツでもどちらでも作れます

材料

- 白菜 5枚ぐらい
キャベツでもOK
- 国産豚ひき肉 300g
- 玉ねぎ 1個
- 塩麴 大1 (肉ダネ用)
- 人参 2センチ (トッピング)
- 水 300cc
- 塩麴 大1 (スープ用)
(玉ねぎ麴でもOK)

- ① 炊飯器に水と塩麴を入れて混ぜておく。
- ② 白菜の葉の部分を中心に炊飯器の底が隠れるように敷き詰める。
- ③ 人参を薄切りにしてハート型などに切り抜く。(トッピング用・なくてもOK)
- ④ ボウルに豚挽肉、玉ねぎ、塩麴大1を混ぜて肉ダネを作る。
- ⑤ 白菜の上に肉だねをのせて、その上に白菜をのせる。
- ⑥ ハート型の人参を乗せる。
- ⑦ 炊飯器通常炊飯スタート。(50分ぐらい)
自動できない場合は、50分で止める。
- ⑧ 炊き上がったら、炊飯器の内釜に大きめのフライパンを乗せてひっくり返す (ここが一番難しい! 動画確認して下さい!)
- ⑨ 切り分けて出来上がり。

お好みでケチャップをつけて食べても♡

鍋で煮込んで作ることも出来ます。

鍋の場合、ひっくり返せないので、

白菜→肉だね→白菜→肉だねのようにミルフィーユ状にするとキレイです。

土鍋で作るのがオススメです。



重ね煮豚汁

4
人分

今月は豚汁バージョンを一緒に作りましょう

材料

- 海塩 小さじ1/4
- 刻み昆布 2つまみ
- 糸蒟蒻 1パック
- きのこ 1パック
- 白菜(1/4) or キャベツ(1/2)
- じゃが芋 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 半分
- (水 50cc~)
- 国産豚肉 150g
- 国産木綿豆腐 150g~
- ★お好みの味噌 適量

- 1.厚手の鍋に海塩から順番に人参まで、食べやすく切りながら、重ねて入れる。
2. (必要なら水50cc~を加え) 蓋をして、弱火で20分加熱する。
※ここで野菜の甘みが引き出される
※鍋の蓋に穴がある場合、穴に箸をさす。
※ご家庭の鍋やガス台によっては、焦げる場合があります。鍋などの特徴を見ながら、最初に入れる水分量を調整してください。
- 3.20分経ったら、ヒタヒタまで水を足し、軽く混ぜて、煮立つまで中火で加熱する。
- 4.煮立ったら、豚肉、豆腐、を入れて、蓋をして更に弱火で20分加熱する。
- 5.味噌を溶き入れたら出来上がり。





4
人分

ぽりぽり大根

切って和えるだけ。体を整える、シンプルな一品

材料

- 大根 約400g
- きび糖 大1/2
- 酢 大1
- 醤油 大1
- 白ゴマ 適量

- 1.大根を2センチ角に切る。
- 2.ジップロックや瓶に全ての材料を入れて混ぜたら出来上がり。
- 3.お好みで白ごまをふっても美味しいです。



4
人分

乳製品不使用♡生チョコプリン

乳製品不使用で、体にやさしい甘さのデザートです。

材料

- 粉寒天 2g
- 米粉 12g
- 無糖ココアパウダー 15g
- 黒糖 50g
- 国産無調整豆乳 400g
- トッピング
アーモンドやイチゴ 適量

- 1.小鍋に粉寒天から順番に豆乳まで入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 2.中火で加熱スタートして、沸々してきたら、弱火にして約1分、かき混ぜながら寒天をしっかり溶かします。☆ここがポイントです。
- 3.ポテッとしてきたら火を止めて、容器に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 4.アーモンドやイチゴをトッピングしたら出来上がり♡

