

蒸し器がなくてもOK!!フライパンで簡単シュウマイ

材料

- キャベツ or レタス 約130g
- 片栗粉 大1/2
- 国産豚ひき肉 200g
- 玉ねぎ 小1個
- 人参 30g
- 生姜 お好みで
- 醤油麴 小1
- 胡椒 少々

タレ：酢と醤油
お好みでラー油や辛子

- 1.キャベツorレタスを千切りにして片栗粉を混ぜておく。
- 2.人参と玉ねぎをみじん切りにする。
- 3.豚ひき肉、玉ねぎ、人参、（おろし生姜）、醤油麴を入れて、挽肉を潰すようにしてよく混ぜる。
- 4.フライパンにクッキングシートを敷く。
- 5.肉だねを丸めて（10個ぐらい）、周りに千切りキャベツをまぶして、フライパンに並べていく。
- 6.クッキングシートの下に、水100～150ccを入れて、蓋をして中火で加熱する。8分経ったら、水を足して、更に7分中火で加熱する。
- 7.中まで火が通ったら出来上がり。
- 8.タレは、酢醤油やお好みでラー油を入れていただきます。



無添加で絶品！鶏肉のフォー

2
人分

無添加でフォーを楽しみましょう。簡単美味しい自信作♡
麺なし×かき玉でスープ、ご飯を入れておじやにしてもgoodです。

材料

- 国産鶏手羽中 250-300g
- 玉ねぎ 小1個（スライス）
- えのき 1/2袋
- 輪切り唐辛子 少々（お好み）
- 塩麴 大1
- 醤油麴 大1
- 玉ねぎ麴 大1
- ライスヌードル（カルディ）
- 水菜などの青菜 トッピング

1. 鍋に水を600cc入れて加熱スタートする。
2. 鍋に鶏肉、～玉ねぎ麴を加えていく。
沸騰したら、弱火で30分煮込む。
3. スープができたなら、鶏肉の骨と肉をほぐす。
（省いてもOK）
4. 沸騰したスープにライスヌードルを入れて、
ほぐしながら、1分加熱する。
5. 盛り付けて、水菜をトッピングして出来上がり

レモン香る大根のさっぱり和え

4
人分

柑橘が豊富な時期にぜひ味わってほしい！

材料

- 大根 200g
- レモンなどの柑橘（果汁）
大1
- 酢 大1
- 醤油麴 小1/2
- きび糖 小1

1. 容器に柑橘果汁、きび糖を入れて混ぜておく。
2. 大根をスライサーでスライスする。
3. 混ぜ合わせて、1時間ぐらい置いたら出来上がり。

