



## 美腸仕立て豚キャベツ蒸し

2  
人分

忙しい日や疲れている日でも作れる、やさしい一皿です。

### 材料

- キャベツ 1/4個
- 国産豚薄切り肉 200g
- 醤油麴 適量  
ポン酢でも美味しい♡

1. フライパンにキャベツを1~2センチぐらい重ねたまま、4センチ角ぐらいにちぎって並べる。(アーカイブ参照)
2. キャベツの上に豚肉を乗せる。
3. フライパンの蓋を閉めて、中弱火で5~7分ほど、豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。焦げそうな場合、水を大2ずつフライパンの縁から回し入れる。
4. お皿に入れて、醤油麴をちょっと乗せたら出来上がり。

## 水戻しなし！切干大根と白菜の浅漬け

4  
人分

白菜の水分で切干大根を戻す♡簡単浅漬けです。

### 材料

- 切干大根 15g
- 白菜 約200g
- 人参 約20g
- 刻み昆布 少々
- 塩麴 大2
- きび糖 大1/2
- 輪切り唐辛子 適量 (お好み)

1. 切干大根をハサミで食べやすく切る
2. 白菜を1センチぐらいに切る
3. 人参は細切りにする。
4. 全ての材料をジップロックに入れてモミモミする。
5. 半日ぐらい置いたら出来上がり





# 根菜の重ね煮シチュー

4  
人分

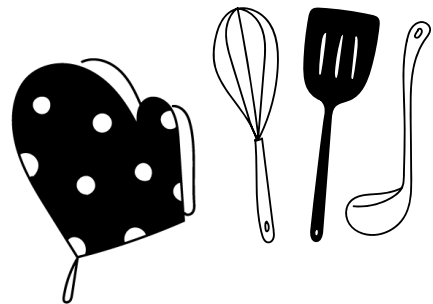
根菜と白味噌の甘みがほっこり美味しいシチュー風重ね煮です

## 材料

- 海塩 少々
- きのこ 1パック
- 白菜 1/8 1センチざくざり
- 玉ねぎ 1個
- 大根 1/4本 5ミリ銀杏切り
- 人参 小1本 5ミリ銀杏切り
- じゃがいも or 里芋 200g  
2-3センチ角切り
- 鶏肉 200g 角切り
- 玉ねぎ麴 大1
- 白味噌 適量
- 麵つゆ 大1
- おろし生姜 お好みで

1. 厚手の鍋に海塩から、蓮根まで、順番に重ねて、水を50cc~入れる。
2. 蓋をして弱火で20分加熱する。
3. 水をヒタヒタまで、玉ねぎ麴を加え、煮立ったら、鶏肉を入れて、更に20分煮込む。
4. 白味噌と麵つゆを入れて、お好みでおろし生姜を入れて、味を整えたら出来上がり。

お好みで蓮根や豆乳を加えても美味しいです。  
とろみが欲しい場合は、すりおろし蓮根を加えたり、水溶き片栗粉を入れてください。





美腸改善salon

Basic recipe

2026.3

# 炊き込みごはん

4  
人分

小腹が空いた時などの間食に、ゴルフボール大の炊き込みおにぎりもオススメです。冷凍しておいてもgoodです。

## 材料

- 米 2合
- 麺つゆ 大3
- 鶏肉 100g
- 刻み昆布 ひとつまみ
- きのこ 半パック
- 人参 約40g

1. お米を研いで水をきっておく。
2. 炊飯器にお米と麺つゆを入れて、水を2合より少なめに入れる。
3. 食べやすく切った、鶏肉、きのこ、刻み昆布、人参を入れて炊飯する。
4. 炊き上がったらざっくり混ぜる。

青ネギや生姜千切りを添えても美味しいです

