



美腸改善salon
Basic recipe
2026.4

ノンフライチキン

4
人分

塩麴で消化を助けながら旨味アップ
ノンオイルで体に軽い唐揚げ風チキン

材料

●鶏もも肉 300g

★塩麴 大1.5~2
お好みの麴調味料なんでも

★黒胡椒 適量

●片栗粉 大4~6

- 1.鶏もも肉を3センチ角ぐらいに切る。
- 2.ポリ袋に鶏もも肉を入れて、塩麴を入れて30分以上~半日ぐらいおく。
- 3.オーブンを200度に予熱する。
- 4.片栗粉を入れて、鶏肉にしっかりまぶして、衣がなじむように2~3分おく。
鉄板に鶏肉を皮を上にして並べる。
- 5.オーブンで20分焼く。
(オーブンの唐揚げ機能でもOK)
焦げ目が足りない時は
グリル機能で3~5分焼く。

オーブンがない方は、ノンフライヤーや
オイルを入れたフライパンで焼いてください。

人参のマリネ

4
人分

さっぱりしながらも、ほんのり甘みのあるやさしい味わいのマリネです

材料

●人参 小1本(約100g)

★玉ねぎ麴 大1

★柑橘果汁or酢 大1

★きび糖 小1

- 1.ボウルなどに、調味料を混ぜておく
- 2.人参をスライサーなどで千切りにして、調味料と混ぜて、10分なじませたら出来上がり。
ピーラーでひらひらに切ってもOKです。



豚骨風重ね煮スープ

4
人分

鶏肉なのに豚骨のようなコクのある味わい。
野菜を細切りにして、時短で作る重ね煮スープです。

材料

- 刻み昆布 適量
- えのき 1パック
- キャベツ 小半分
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 50g
- 塩麴 大1.5
- 玉ねぎ麴 大1.5
- ニンニク麴 小2
- 国産鶏ひき肉 250g
- 白味噌 大3~
- 醤油麴or醤油 小2
- 胡椒 少々

- 1.キャベツは千切り、人参とジャガイモは、あれば、スライサーで千切りにする。
- 2.鍋に刻み昆布から順に入れて、水を50~100cc入れて蓋をする。
中火で8分、蒸し煮にする。
- 3.野菜が柔らかくなったら、水をヒタヒタより少し多めに加え、煮たったら鶏ひき肉を入れる。
火を止めてから入れ、予熱でほぐすとふんわり仕上がります。
- 4.麴調味料と白味噌を入れて、味を整える。
水分が多く出た場合は、白味噌を少し足して調整してください。
- 5.胡椒を振って完成。

野菜の量を調整して、米麴を入れると豚骨ラーメン風にしても美味しいです。

美腸ポイント

- 重ね煮で消化にやさしい
- 麴調味料で腸内環境サポート
- 白味噌で満足感+血糖値安定

