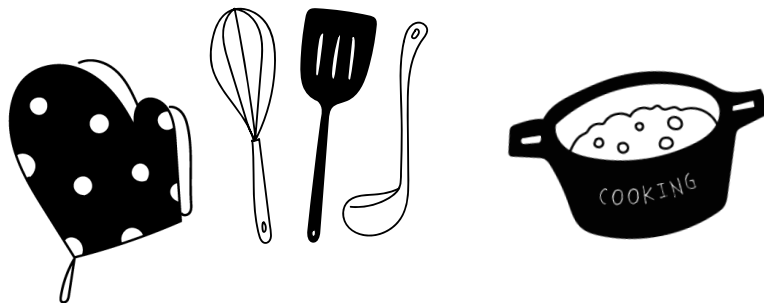


麺調味料でミートソースも美味しく手軽に♡

材 料

- 合挽肉 250g
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/4本
- エリンギ 1パック
- トマト 2個
- ★玉ねぎ麴 大1
- ★ニンニク麴 小1
- ★醤油麴 大1/2
- ★味噌 大1
- ★ケチャップ 大1
- ★黒糖 小1
- ★ローリエ1枚（なくてもOK）
- 玄米ヌードルなどの麺 2こ

1. 鍋に合挽肉を入れてノンオイルで炒める。
2. 野菜をみじん切りにして鍋に加えて一緒に炒める。
3. トマトを角切りにして加える。
4. 全体に火が通ったら、調味料とあればローリエを入れて蓋をして弱火で20分煮込む。
5. 蓋を開けて、水分を少し飛ばし、味を整えたら出来上がり。
6. 玄米ヌードルを茹でる。
7. ミートソースの中に玄米ヌードルを入れて絡めた方が美味しいです。



彩野菜の和風ピクルス

2
人分

冷やして置けるので、おもてなしにもオススメです

材 料

- パプリカ（赤・黄）各1/2個
- 人参 50g
- 大根 50g
- 酢 大1
- 塩麴 大1
- 白味噌 大1/2
- きび糖 大1/2

- 1.ボウルに調味料を入れて混ぜる
- 2.パプリカは細切りにする。
- 3.大根と人参もスライスする。
- 4.野菜をボウルに入れて、良くあえて
30分以上おいたら出来上がり

他にも胡瓜やセロリなどお好みのお野菜でどうぞ♡

白味噌スパイススープ

1
人分

白味噌のやさしい甘みに、スパイスの香りがふわっと広がります。
いつもの白味噌スープの気分転換に。

材 料

- 白味噌 20g（大1）
- 湯 80cc～
- 玉ねぎ麴 小1/2～
- クミンパウダー 少々～
- 黒胡椒 お好みで

- 1.カップに白味噌と玉ねぎ麴を入れる
- 2.お湯を入れてよく混ぜる。
- 3.クミンパウダーとお好みで黒胡椒を入れて
出来上がり。