

抜き抜きクッキング（手抜きしてもバランス良く）

考案者：峰一代

テーマ：発酵食品を使って美腸活・ダイエット

【手作り塩麴】

材料

- ・米麴 200g
- ・天然塩 40g
- ・水（常温） 2カップ

※寝かせる期間の目安は10～14日

※出来上がったらしっかり蓋をして、冷蔵庫で保存（保存期間はだいたい2ヶ月）。

作り方

- ① 麴を手で粒状になるまで細かくほぐして、ボールに入れる。
- ② 1に塩を加え、よく揉み込んでなじませる。そこに水を加え、塩を溶かす。
- ③ 2を保存容器に移し、ゆるめに蓋をして、常温でしばらく（10～14日）寝かせる。1日1～2回スプーンでかき混ぜる。

【鶏むね肉とアスパラの塩麴炒め】

材料（1人分）

- ・鶏むね肉 80g
- ・塩麴 大さじ1 1/2杯（30g）
- ・ごま油 小さじ1杯（4g）
- ・アスパラガス 40g
- ・舞茸 30g
- ・しめじ 30g
- ・白ネギ 20g
- ・トマト 30g
- ・ブラックペッパー 少々

熱量：216カロリー

タンパク質：23.6g

脂質：5.7g

炭水化物：16.7g

塩分：2.7g

作り方

- ① むね肉は、一口大にそぎ切りにして、ビニール袋に入れ、塩麴を加えて揉み込み冷蔵庫で2～3時間漬け込む。
- ② アスパラは、根元の固い部分を切り落とし、斜め切りにする。
- ③ 舞茸・しめじは茎を外し、ほぐしておく。
- ④ 白ネギは、粗みじん切りにする。
- ⑤ トマトは飾り用に切る。
- ⑥ 油を引いたフライパンにむね肉を入れて、中火で両面を色が変わる位まで焼く（※残った麴はこの後使うので、捨てないでください）。
- ⑦ ⑥に舞茸・しめじ・アスパラ・白ネギを入れてサッと炒め、⑥で残った塩麴を加える。
- ⑧ 蓋をして、弱火～中火で3・4分加熱して、仕上げにブラックペッパーで味を整える。

【甘酒の寒天ゼリー】

材料（1人分）

- ・甘酒 80cc
- ・粉寒天 0.6g
- ・イチゴ 2個（30g）

熱量：91 カロリー

タンパク質：1.5g

脂質：0.3g

炭水化物：21.2g

塩分：0g

作り方

- ① 鍋に甘酒・寒天を入れ、ひと煮立ちさせ、型に移す。
- ② 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。



【豆乳の春野菜スープ】

材料（1人分）

- ・豆乳 200cc
- ・新じゃがいも 50g
- ・春キャベツ 30g
- ・にんじん 20g
- ・新玉ねぎ 20g
- ・菜花 30g
- ・塩麴 小さじ2杯（12g）

※塩麴の代わりにコンソメ（2g）でも代用できます。

- ・ブラックペッパー 少々

熱量：309 カロリー

タンパク質：20.8g

脂質：12.1g

炭水化物：29.7g

塩分：2g

作り方

- ① じゃがいも・にんじんはいちょう切りに、キャベツ・玉ねぎはさいの目切りにする。
- ② 菜花は色よくサッと茹でておく。
- ③ 鍋に①と豆乳を入れ、中火で煮ていく。具材が柔らかくなったら、塩麴（コンソメ）・ブラックペッパーで味を整え、最後に菜花を入れる。

〈電子レンジの場合〉

- ① 材料全て薄切り（熱の通りをよくするため）にし、豆乳・塩麴（コンソメ）・ブラックペッパーと共に器に入れる。
- ② ラップをせずに、電子レンジ（600w）で7～8分温める。

