

とんかつソース麴



作りやすい分量



8時間10分

材料

生麴・・・ 50g（乾燥麴の場合は40g）
トマト缶・・・1/2（200g）
りんご（すりおろす）・・・1/2個（100g）
人参（すりおろす）・・・1/2本（100g）
セロリ・・・1/2本（50g）
舞茸・・・80g
にんにく・しょうが・・・各1かけ
煮切りみりん・・・50cc
（みりん60ccを沸騰させ弱火で2分煮詰める）
赤ワイン・・・50cc
しょうゆ・・・大さじ2
味噌・・・大さじ1
かつおぶし・・・1パック（4.5g）
ガラムマサラ・・・小さじ1/2

作り方

- 1) 生麴を手ですり合わせる。
セロリ・舞茸・にんにく・しょうがはみじん切りにして
麴とあわせる。
- 2) 1に、煮切りみりん（冷めたもの）、しょうゆ、みそ、赤ワイン、かつおぶし、ガラムマサラを入れて混ぜる。
- 3) ヨーグルティアに入れて58度で8時間加熱、
または炊飯器に入れて布巾をのせ保温ボタンを押して8時間置く。
- 4) プレンダーにかけて滑らかにする。すぐに食べてもおいしいですが冷蔵庫で1日おくと
さらに味がなじんでおいしいです



賞味期限は
冷蔵庫で3か月くらいです。

自家製米粉麺のソース焼きそば



2人分



20分

材料

＝米粉麺＝

米粉・・・70g

タピオカ粉・・・20g

卵・・・1個(50g)

水・・・大さじ3

塩・・・小さじ1/4

熱湯・・・適量

＝焼きそば＝

豚小間肉・・・120g

玉ねぎ・・・1/4個

キャベツ・・・2〜3枚

人参・・・1/4本

中華麺・・・上記の麺全量

(もしくは 市販の中華蒸し麺2玉)

米油・・・大さじ1

お好みで目玉焼き



作り方

1) 米粉の中華麺を作る。

ボウルに米粉、タピオカ粉、塩をあわせて軽く混ぜる。卵と水をあわせてよく混ぜる。

粉の入ったボウルに卵と水を3回にわけて加えながらよく混ぜる。

2) 鍋に熱湯を準備する。

1をジッパー付きのしっかりしたビニール袋に入れて袋の端を2, 3mmの穴が出来るように切り、熱湯に糸状(麺のように)に絞り入れる。浮いてきたら冷水にさらす。

3) 焼きそばを作る。

玉ねぎは1cm幅のくし型切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。人参は短冊切りにする。

豚肉は塩、こしょう各少々(分量外)をふる。(市販の麺を使用する場合は、袋に少し穴をあけ1袋1分加熱しておく)

4) フライパンに米油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツ・玉ねぎ・人参を加えさっと炒める。

野菜とお肉を端に寄せ、麺を加え、麺にソースをしっかり絡めてから野菜とあわせる。

お好みで目玉焼きをのせる。