とんかつソース麹

作りやすい分量　8時間１０分

材料

生麹・・・　50ｇ（乾燥麹の場合は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）生麹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
麹とあわせる。

２）１に、トマト缶・りんご・人参・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）ブ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ー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2，3㎜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１㎝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。