

ホワイト ソース麴

Ingredients

塩・・・20g
米麴・・・100g
ギャバ粉末・・・大さじ1
昆布粉・・・小さじ1
ガーリックパウダー・・・小さじ1
白こしょう...小さじ1／3
豆乳・・・200cc

Directions

1) 米麴と塩は手でよく擦り混ぜる。

2) 昆布粉・ガーリックパウダー・
白こしょう・ギャバを加えて、
豆乳をあわせ混ぜる。

3) 発酵器（ヨーグルティア）に
入れて58度で8時間加温する。

または 炊飯器に入れて
蓋はせず、保温ボタンを押して8時間
加温する。

または容器に入れて毎日
底から3, 4回混ぜ麴が溶けるまで室温で
発酵させる。



Notes

レモン

はちみつマスタード

Ingredients

イエローマスタードシード・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ1
りんご酢・・・大さじ2
レモン果汁・・・大さじ2
塩こうじ・・・小さじ1

Directions

1) すべての材料をあわせて
冷蔵庫で1週間ねかせる。



Notes

自分の手で混ぜることで常在菌が入り
自分の身体に合った発酵調味料が
出来ます。

ヨーグルティアで作る場合も2時間ごと
くらいに混ぜると発酵ムラがなくなり
甘みが早く出てきます。

イースターおつまみ7種

スモークサーモンムース

Ingredients

スモークサーモン・・・50g
マスカルポーネ・・・50g
きゅうり・・・1本
ディル・・・3本
オリーブオイル・・・小さじ1
レモンマスタード・・・小さじ1
ホワイトソース麴・・・小さじ1

Directions

- 1) きゅうりは5mm角に切り、オリーブオイルからゆで、ホワイトソース麴とレモンマスタードで和えて刻んだディルとあわせる。
- 2) スモークサーモンとマスカルポーネをあわせてフードプロセッサーにかけてなめらかになるまで混ぜる。
- 3) 2を器の下に敷き、1をのせる。



米粉キャラットケーキ

Ingredients

パプリカ・・・1/4個 40g
人参・・・1本 (150g)
フランクフルト・・・1本
ブロッコリー・・・小房に分け4房 (茹でる)
モッツアレラチーズ・・・50g
スタッフドオリーブ・・・6個
卵・・・2個
オリーブオイル・・・大さじ1
牛乳・・・50cc
米粉・・・150g
ベーキングパウダー・・・5g
ホワイトソース麴・・・小さじ2

Directions

- 1) パプリカ。モッツアレラチーズは1cm角に切る。フランクフルトは1cmの小口切り。人参はすりおろす。
- 2) パウンド型に紙をしく。オーブンの予熱を180度にあげておく。

- 3) ボウルに卵を割り入れオリーブオイル・牛乳・ホワイトソース麴をあわせて混ぜ、米粉とベーキングパウダー・人参をあわせて混ぜる。
- 4) 1の野菜・チーズをあわせて混ぜ、パウンド型に流し入れ、オリーブを加え上面にブロッコリーをのせる。
- 5) 予熱のあがったオーブンで40分焼く。

ミニミニスコッチエッグ

Ingredients

うずらたまごの水煮・・・6個
合いびき肉・・・250g
ナツメグ・・・少々
塩・・・ひとつまみ
ホワイトソース麴・・・大さじ2
キヌア・・・大さじ2
米粉・・・大さじ5
溶き卵・・・1個
コーングリッツ・・・大さじ5

Directions

- 1) キヌアは500ccの水とあわせて15分煮て水気を切る。ひき肉にナツメグ・塩・ホワイトソース麴をあわせてよく混ぜ、キヌアも合わせる。
- 2) うずらの卵に米粉 (分量外) をまぶし、1でつつむ。
- 3) 米粉・溶き卵・コーングリッツの順に衣をつけ160度で7分揚げる。

グラスサラダ

Ingredients

フルーツマト・・・4個
ホールコーン・・・1缶
アボカド・・・1個
もちきび・・・大さじ2
＝A＝
ホワイトソース麺・・・小さじ2
れもんはちみつマスタード小さじ4

Directions

- 1) もちきびは500ccの水とあわせて15分煮て水気を切る。トマトは5mm角に切る。
コーンは缶汁を切り、もちあわとホワイトソース麺大さじ1と合わせる。アボカドは2ミリ幅の半月切りにする。
- 2) トマトはオリーブオイルを絡め（大さじ1）Aをあわせ絡める。
- 3) アボカドはオリーブオイル（大さじをからめ、薄くホワイトソース麺をぬる（小さじ1/4）
- 4) トマト・コーン・アボカドの順にグラスに入れて盛り付ける。

簡単ポテサラ

Ingredients

新じゃが・・・2個
ホワイトソース麺・・・大さじ2
豆乳・・・大さじ2

Directions

- 1) ジャがいもは蒸すか、水にくぐらせラップをしてレンジで加熱する。
- 2) ホワイトソース麺と豆乳をあわせて混ぜる。
- 3) ジャがいもを好きな大きさに切り2で和える。

ホタテのマスタード和え

Directions

- 1) お刺身用ホタテ（2個）を食べやすい大きさに切り、オリーブオイル（小さじ1）とレモンマスタード（大さじ1）で和える。



デビルドエッグ

Ingredients

茹で卵・・・2個
ホワイトソース麺・・・小さじ1
絹豆腐・・・50g

- 1) 茹で卵は半分に切り、黄身をボウルに入れてホワイトソース麺と絹豆腐とあわせてなめらかになるまで混ぜる。
- 2) 1を絞り袋に入れて白身の上に絞る。
お好みでアーモンド・海苔・ハムでウサギを描く

春のクリームシチュー

Ingredients 4人分

牛乳・・・500cc
鶏ももにく・・・1枚
ホワイトソース麺・・・大さじ5
片栗粉・・・大さじ3
バター・・・大さじ1
たけのこ（水煮）・・・100g
アスパラガス・・・4本
キャベツ・・・2枚

Directions

- 1) 鍋に牛乳・ホワイトソース麺片栗粉を合わせて混ぜ、鍋底をかきながら中火でとろみがつくまで加熱する。
- 2) 鶏もも肉は一口大に切り塩・こしょう（各少々；共に分量外）をふり、たけのこは一口大に切り、フライパンで香ばしく焼く。キャベツは一口大に、アスパラは5cm長さに切り、塩（少々）を加えた熱湯で茹でる。
- 3) 食べる直前に1と2をあわせて温め器に盛る。



マスタード しょうゆパスタ

Ingredients

ペンネ・・・200g
オリーブオイル・・・大さじ1
レモンマスタード・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ1
フルーツトマト・・・2個
きざみのり・・・2つまみ

Directions

- 1) フライパンにパスタと水450ccをあわせて水分がなくなるまで茹でる。
- 2) 1)にオリーブオイル・マスタード・しょうゆをあわせて絡める。
- 3) 7mm角に切ったトマトと刻みのりを添える。

レモンムース

Ingredients

生クリーム・・・200cc
牛乳・・・150cc
ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ1・1/2
レモン果汁・・・50cc
甘酒・・・30g
てんさい糖・・・30g

Directions

下準備

ゼラチンは水に入れてふやかす。
型はさっとぬらしておく。

1) 牛乳・甘酒・てんさい糖を鍋にあわせて火にかけ、周りがふつついて砂糖がとけたら
火をとめ、下準備したゼラチンを加え溶かす。

2) 生クリームを角が立つまで泡立てる。
1が冷めたらレモン果汁を加え生クリームと
あわせ、型に流し入れる。

3) 冷蔵庫で4時間冷やし固める。



いちごの米粉スノウボウル

Ingredients

=A=

米粉・・・100g
アーモンドパウダー・・・20g
アーモンドダイス・・・10g
いちごクランチ・・・20g
てんさい糖・・・30g
いちごパウダー・・・10g

太白ごま油・・・40g

豆乳・・・大さじ2

=仕上げ=

粉糖・・・大さじ2
いちごパウダー・・・大さじ2

Directions

1) ボウルにAをあわせてざっくり混ぜる。
太白ごま油・豆乳を加え混ぜ、ぎゅっと
握ったら一塊になるように豆乳の量を
調整する。

2) オープンの予熱を160度にあげる。

3) 1を一口大に丸め、天板にならべ
予熱のあがったオープンで15分焼く。

4) 粗熱が取れたら粉糖とストロベリーパウダーをあわせて
クッキーに絡める。

