

食 材 (4 人分)	<u>＜サルサソース＞</u> ・ にんじん 1/3 本・ たまねぎ 1/2 個・ ピーマン 1 個 ・ トマト 1 個 調味料{・ トマトケチャップ 大さじ1・ タバスコ 小さじ2 ・ 赤ワインビネガー 大さじ1/2・ 穀物酢 大さじ1 ・ レモン汁 大さじ1・ カムカム果汁 100% 大さじ1 ・ 砂糖 大さじ1/2・ 塩 大さじ1/2・ こしょう 少々} <u>＜タコライス＞</u> ・ 十穀米ごはん 2 合・ 枝豆 適量・ しそ 10 枚 ・ レッドチェダーチーズ 120g・ レタス 1/3 個 ・ サルサソース 適量 ・ 合挽き肉 200g・ にんにく 2 かけ・ しめじ 1 パック ・ かつお節 5g・ サラダ油 小さじ2 調味料{しょうゆ 大さじ1・ みそ 小さじ2・ 酒 大さじ1 ・ こしょう 少々 } ・ テンペ 100g・ しょうゆ、酒、しょうが汁、片栗粉 適量 ・ かぼちゃ 適量・ さんしょう 適量 <u>＜カムカム酢のピクルス＞</u> ・ だいこん 100g・ にんじん 1/2 本・ きゅうり 1/2 本 調味液{・ 水 100cc・ カムカム酢 75cc・ 砂糖 大さじ1 ・ 塩 小さじ1弱・ サラダ油 大さじ1/2 ・ ローリエ 1 枚・ にんにく 1 かけ } <u>＜おからのヨーグルトサラダ＞</u> ・ おから 100g・ スイートコーン（缶詰） 60g 調味料{・ ヨーグルト 大さじ5・ ねりごま（白） 大さじ2 ・ マヨネーズ 小さじ1・ 穀物酢、塩、こしょう 少々} ※赤文字は、発酵食品です。
調理方法 調理時間 (約 90 分)	<u>＜サルサソース＞</u> ① 野菜は全てみじん切りにしてボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で2分ほど加熱する。 ② ①に全ての調味料を加えて混ぜる。

調理方法 調理時間 (約 90 分) ピクルスの漬 け込み時間は 除く。	<u>＜タコライス＞</u> ① 十穀米ごはんは炊飯し、塩ゆでしてさやから取り出した枝豆と細く切ったしそを混ぜ合わせる。 ② テンペは 1cm 角に切り、しょうゆ、酒、しょうが汁に 20 分浸し、片栗粉をまぶしてこんがり揚げる。 ③ レタスは 1cm 幅に、チーズは細かく切っておく。 ④ 調味料は合わせておく。 ⑤ フライパンにサラダ油をしき、みじん切りしたにんにくを入れ、香りが出たらひき肉を炒める。しめじも加えて炒めたら、④を加えて調味する。かつお節を加え、②を入れて軽く混ぜる。 ⑥ お皿に①を盛りチーズをのせて、電子レンジでチーズがとろけるまで 1 分ほど加熱する。その上にレタス、⑤、サルサソースをのせる。彩りに、ゆでてきざんだかぼちゃをのせる。お好みでさんしょうをかけて食べるとまた変わった味を楽しめる。 <u>＜カムカム酢のピクルス＞</u> ① 野菜は 1cm 幅の短冊に切る。 ② 調味液は合わせて鍋でひと煮立ちさせる。 ③ 容器に①、②を入れて一晩冷蔵庫で漬ける。 <u>＜おからのヨーグルトサラダ＞</u> ① おからは、パラパラになるまでフライパンで乾煎りする。 ② 冷ました①に、調味料を全て加えてよく混ぜ、コーンを加えて混ぜる。
--	---