

7月健康おうちごはんレビュー

7月開催日：4日（木）午前、17日（水）午前 ※（今月は都合により8月のメニューと入替りました）



ゆる粕冷や汁そうめん & ゆる粕お好み焼き

ゆる粕冷や汁そうめん

あじはグリルで程よく焼き、身をほぐし骨をしっかりととります。（このひと手間が大事！！）

冷や汁は、ゆる粕、すりごま、味噌、水を混ぜあじを入れます。あじを入れる事で良い出汁がでて栄養もプラスされますね。

すりごまがたっぷり入って香も良く、美味しい！！

ゆる粕お好み焼き

豚肉をカリッと焼いて、生地はふぁふぁとしたお好み焼きが焼きあがりました。

ゆる粕が入る事でふぁとした食感で

軽く、食べやすいお好み焼きでした。

普通のお好み焼きはどっしり感がありますが

ゆる粕お好み焼きは軽いので、

2枚目もペロっといけちゃいそう(^_^;)



ピリ辛中華風 ゆる粕の棒棒鶏

ゆる粕の棒棒鶏

定番の棒棒鶏をゆる粕を使ったピリ辛ペースト

をたっぷりかけてえ〜〜〜

辛さの中にもゆる粕の風味が

ふわっと香り、マイルドになりました。

これからの暑い日のビールのお供に

ピッタリ！！食が進みますう〜〜(>ワ<)☆

ピリ辛中華ペースト

ゆる粕に醤油や豆板醤、砂糖や

香味野菜を加えて出来上がり。

今回は棒棒鶏にかけましたが、

焼きナスや冷ややっこにも合いそう！！

万能たれですね (^_-)☆

