

## 8月健康おうちごはんレビュー

8月開催日：16日（金）午前、29日（木）午前 ※（今月は都合により7月のメニューと入替りました）



### トマトとチーズのゆる粕リゾット

トマトとチーズのゆる粕リゾット  
夏にリゾット?! と思いましたが  
(^\_^;)  
いざ! 調理へ!

フライパン1つで、炒めて煮て思ったより早い!!  
ゆる粕のほんのりした香りと  
とろけたチーズとトマトがとっても  
マッチして美味しい〜♪  
夏のゆる粕リゾットは冷房で冷えた身体を  
温めてくれるとの先生の話に納得でした。(^^♪



### ささみとズッキーニのゆる粕蒸し焼き & 豆乳とゆる粕のとろとろスープ

ささみとズッキーニのゆる粕蒸し焼き  
ささみとズッキーニをゆる粕につけて30  
分くらい  
冷蔵庫に置いときます。

フライパンで蒸し焼きして粉チーズを  
ざっくり混ぜて出来り。  
味付けはゆる粕、塩、粉チーズです。  
30分くらい漬け置きすることで  
味が浸みて美味しい!!  
ささみも軟らかく出来上がりました。



### 豆乳とゆる粕のとろとろスープ

ふあっとした味で、味噌、ゆる粕、塩の  
味付けだけで美味しいスープができました。  
豆腐はスプーンですくい入れ、  
煮立ってから3分煮てできあがりです。  
ささっと作れたのに、とっても美味しいスープ  
でした。  
毎日 酒粕を頂くとお肌が白くなるとか・・・  
味噌汁にいれたりして、チャレンジしてみても  
如何でしょうか?

