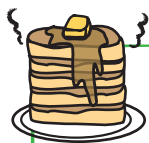
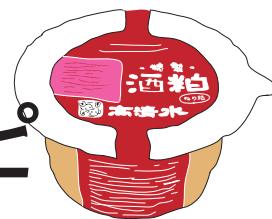


Lets Try!!

ねり粕活用レシピ



☆酒粕ホットケーキ☆

【材料】

酒粕 30g
ホットケーキミックス 150g
卵 1ヶ
牛乳 100ml
バター 少量

【作り方】

- ①牛乳で酒粕をよく溶かしておく。
ホットケーキミックスと卵をよく混ぜ合わせ、①を加える。
- ③フライパンを温めてバターを入れ、ゆっくり両面焼いたら出来上がり。

♪ 今回の酒粕の量は、お子様でもペロッと食べられるほんのり香る程度ですので、お好みで酒粕の量を増やすのも Good ♪

☆酒粕ピザ☆

【材料】

牛乳 180ml
酒粕 20g
強力粉 280g
砂糖 9g
塩 6g
ドライイースト 5g
お好みの具材

【作り方】

- ①温めた牛乳に酒粕を入れて、のばす。
- ②材料を混ぜ合わせてこね、お好みの具材をのせて焼けば出来上がり。



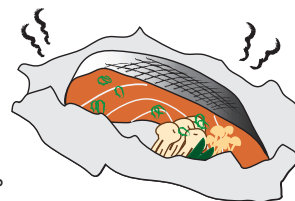
☆さけ粕のちゃんちゃんホイル蒸し☆

【材料】

酒粕・味噌
みりん・砂糖
鮭
キャベツ
玉ねぎ
にんじん
しめじ その他お好みの具材

【作り方】

- ①酒粕：味噌は 1:1、これにみりと砂糖を加える。
- ②アルミホイルに鮭をのせ、野菜をのせて①をかける。
- ③これを蒸せば出来上がり。



♪ 蒸すので野菜は多めに入れるのがオススメ。
食べる前にさらっとマヨネーズをかけるとお子様もモリモリ頂けます ♪

☆酒粕グラタン☆

【材料】

酒粕大さじ 1・バター 20g
小麦粉 20g・牛乳 180cc
玉ねぎ薄切り：小 1/2 個分
コンソメ 1/2 個
塩コショウ
お好みの具材

【作り方】

- ①鍋にバターを入れ、溶けたら玉ねぎを入れて軽く炒める。
- ②小麦粉を加えてさらに炒める。
- ③焦げないうちに牛乳を少しずつ加え、かき混ぜながら煮えたら酒粕を入れる。
- ④よく混ぜながら、さらに牛乳を少しずつ加え、コンソメと塩・コショウで味をつける。
- ⑤後はお好みの具材を入れて焼けば出来上がり。
※弱火で調理するのがポイント※



☆粕味噌漬けの豚肉ソテー☆

- ①酒粕と味噌は 2:1 で混ぜ合わせる。
(お好みでみりんも)

- ②とんかつ用の肉 1枚ずつに①をぬり、ラップにくるんで 20分おく。

- ③軽く揉んで焼いたら出来上がり。
※酒粕は焦げやすいので注意して焼く。

♪ 同じ肉で生姜焼きを焼いてみましたが、粕味噌漬けはとてもやわらかく、お子様でも大丈夫 ♪



☆銀たらの粕味噌漬け☆ (他の魚でもOK!!)



- ①酒粕と白味噌を 1:1 で混ぜ合わせ、みりんで程よく溶かしたものに銀たらを漬け込む。

- ②さっと粕をとってから、焼いたら出来上がり。
※酒粕は焦げやすいので注意して焼く。

♪ 1日漬けより、2日漬けの方が味がしっかりしていてオススメ ♪