

まあるい米粉のパンバーガー

[材料 (1 個分)]

- ・まあるい米粉パン (日ハム) 1 個
- ・ハンバーグ (日ハム) 1 個
- ・リーフレタス 1 枚
- ・フルーツマト 1/8 スライス
- ・たまねぎ 1/8 スライス
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量
- ・なたね油 適量

- ① たまねぎの輪切り (1/8 スライス) はフライパンで塩コショウをして焼く。
- ② まあるい米粉パンを上下半分に切り、ハンバーグのソースを切り口に塗る。
- ③ ②にリーフレタス、ハンバーグ、フルーツマト、①のたまねぎをはさんでできあがり。

フライドさつまいも

[材料 (4 人分)]

- ・さつまいも 100g
- ・なたね油 適量
- ・食塩 2g

- ① さつまいもをスティックに切る。
- ② なたね油で①を揚げ、塩をまぶしてできあがり。

きのこのスープ

[材料 (4 人分)]

- ・ぶなしめじ 80 g
- ・えのき 80 g
- ・ベーコン 80 g
- ・パセリ 2g
- ・塩 3 g
- ・コショウ 少々
- ・ブイヨン 5g
- ・水 100 cc

- ① ぶなしめじ、えのきは石づきを切り落とし、一口サイズにほぐす。
- ② ベーコンは 5mm 幅に切る。
- ③ ①と②を鍋でサッと炒め、ブイヨンを加えて煮る。
- ④ 塩コショウで味をととのえ、パセリのみじん切りを加えてできあがり。

紫キャベツのザワークラウト

紫キャベツ 200g

玉ねぎ 40g

塩 4g

穀物酢 大さじ1

砂糖 大さじ1

黒こしょう 少々

ローリエ お好みで

- ① キャベツと玉ねぎをせん切りにし、耐熱皿に入れ塩をふり、ざっと混ぜる。
- ② ラップをして電子レンジで3分半ほど（500wの場合）加熱する。
ザルにあげ、押して水をしぼる。
- ③ 酢、砂糖、黒粒こしょう、ローリエを加えて混ぜ、15分ほどおいたらできあがり。

マジックゼリー

[材料（4人分）]

紫キャベツの茹で汁 320cc

アガー 4g

砂糖 大さじ4

（シロップ材料）

水 80cc

砂糖 50g

レモン汁 30~40cc

- ① 紫キャベツをせん切りにして、ビニール袋に入れて強く揉む。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、紫キャベツを入れて色が出るまで中火で茹でて、火からおろし茹で汁をこす。
- ③ 砂糖とアガーをよく混ぜ、適量の水（分量外）で膨潤させておく。
- ④ 鍋に茹で汁を入れ、③を加えて中火で熱し、沸騰したら混ぜながら2分加熱する。
- ⑤ カップに④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 小鍋にシロップ用の水と砂糖を入れ、中火で熱し、沸騰したら2~3分弱火で煮詰める。
- ⑦ ⑥にレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やす。

かぼちゃのアイス

[材料（4人分）]

かぼちゃペースト 80g

絹ごし豆腐 80g

ライスミルク 30cc

メープルシロップ 20cc

バニラエッセンス 適量

- ① すべての材料をフードプロセッサーかミキサーにかけて、なめらかにしたら、ジッパーバックに入れて平らにならして冷凍庫へ入れる。
- ② 途中で一度ジッパーバックの上から揉んで2時間ほど凍らせたらできあがり。