

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は

チーズと甘酒

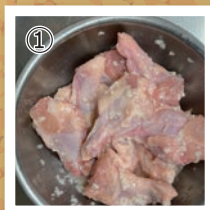


甘酒には糖分やアミノ酸、種類豊富なビタミン類が含まれています。チーズは熟成の過程でたんぱく質や脂質が消化吸収されやすくなっています。発酵×発酵で最強の健康レシピを!

あったまる〜♪ チーズと甘酒の発酵鍋

【材料】3〜4人分

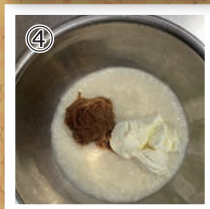
手羽元…10本 ジャがいも…3個 しめじ…1パック
長ねぎ…1本 ☆甘酒(米麹)…250〜300ml ☆みそ…60g
☆クリームチーズ…60g ★水…600ml
★料理酒…100ml ◎ピザ用チーズ…適量
◎有塩バター…20g ◎粗挽き黒こしょう…適量



①

前準備) クリームチーズは常温に戻しておく。

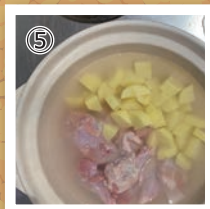
① 鶏手羽元をポウルに入れ ☆甘酒から大さじ3を取って加えてよく揉みこむ。



④

② ジャがいもは皮を剥いて一口大に切る。

③ しめじは石づきを落とし手でほぐす。長ねぎは3cm幅の斜め切りにする。



⑤

④ 別のポウルに☆を入れてよく混ぜ合わせておく。

⑤ 鍋に①と②と★を入れて蓋をし中火で熱する。沸騰してきたらアクを取り、弱火にして15分ほど煮る。



④

⑥ 手羽元に火が通ったら、③と④を加えて中火で5分ほど煮る。ぐらぐら煮立たせないよう注意。

⑤ ピザ用チーズと有塩バターを入れて蓋をする。チーズがとろけたら出来上り。お好みで粗挽き黒こしょうを振る。



甘酒の米粒がとろけてクリームシチューのようなお鍋です。発酵パワーで暖まって下さいね♪

