



ポン酢じゃこご飯

《大ソースパン》



材料

A 米(洗ってザルにあげる)	2カップ	ちりめんじゃこ	60g
12ヶ月の食卓 ぽん酢	70cc	大葉(千切り)	10枚
浄水	330g	白ごま	大さじ3

作り方

- ① 大ソースパンに**A**を入れ混ぜる。
 - ② IRの白米炊飯で炊く。
 - ③ 炊き上ったらボールに出し、大葉、ちりめんじゃこ、白ごまを入れて混ぜる。
- ※ じゃこはごま油でカリカリにしたのを後乗せても美味しい!!



ちりめんじゃこにはカルシウムやビタミンDなどが豊富に含まれています。特にカルシウムは100gあたり約2,200mg含まれており、牛乳200ml瓶の約10本分にも相当します。



もずく酢

《ボウル》



材料

もずく	80g	A 12ヶ月の食卓 つゆの素	大さじ1
おろし生姜	少々	12ヶ月の食卓 米酢	大さじ1/2

作り方

- ① ボールにもずくを入れ、流水で2〜3回しっかりと洗う(塩もずくの場合は、たっぷりの水に数分浸けて塩抜きします)。
- ② **A**を混ぜて、もずくにかけておろし生姜を乗せる。



もずくには、水溶性食物繊維のフコイダンが豊富に含まれ、腸内環境を整える働きが期待されています。善玉菌のエサとなり、便秘改善や腸活サポートにも役立ちます。また、低カロリーでミネラルも含まれており、毎日の健康維持にもおすすめです。



肉団子の甘酢あんかけ

《中ソースパン・中フライパン》



材料

豚薄切り肉(5cmに切る)	350g	C 浄水	
A 卵	1個	エサンテ オーガニックシュガー	1カップ
玉ねぎ(4つに切る)	1/2個	12ヶ月の食卓 樽搾り醤油	大さじ3
生椎茸(2つに切る)	3枚	12ヶ月の食卓 米酢	大さじ3
食パン(4つに切る)	1/2枚	みりん	大さじ2
B 12ヶ月の食卓 塩	小さじ1/2	酒	大さじ1
こしょう	少々	水溶き片栗粉	大さじ1
片栗粉	適量	エサンテ4to1脂肪酸バランスオイル	適量

作り方

- ① FPメタルブレードで豚肉をミンチにしてボウルに取り出す。
- ② FPメタルブレードで**A**をみじん切りにする。(パルス操作)
- ③ FPをドゥブレードに変えて①と②と**B**を入れ混ぜ合わせる。
- ④ **C**を中ソースパンで煮立たせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 中フライパンにエサンテオイルを入れてIRフライモード180℃で③をスプーンで丸めながら入れて揚げる。
- ⑥ 揚がったら④の中ソースパンに入れてからめる。器に盛って白髪ねぎを散らす。



かぼちゃのMIXサラダ&マヨネーズドレッシング

《小ソースパン・ボウル》



【かぼちゃのサラダ】		【マヨネーズドレッシング】	
かぼちゃ(1口大)	1/8個	エサント4to1マヨネーズタイプ	大さじ3
エサント4to1マヨネーズタイプ	大さじ3	エサント オーガニックシュガー	小さじ1/3
12ヶ月の食卓 塩	少々	12ヶ月の食卓 米酢	大さじ1
胡椒	少々	12ヶ月の食卓 樽搾り醤油	大さじ1/2
浄水	大さじ1	黒こしょう	少々

作り方

【かぼちゃのサラダ】

- ① 小ソースパンに切ったかぼちゃと浄水を入れ、IR7にかける。
 - ② お鍋がカタカタいったら、IR2に落とし5～8分。
かぼちゃが柔らかくなったら、取り出し、ボウルに移す。
 - ③ ボウルにエサント4to1マヨネーズタイプを入れ、アツアツのかぼちゃとあえ、塩こしょうで整える。
- ※ お好みで炒った松の実を合わせると美味しい。

【マヨネーズドレッシング】

- ① 混ぜるだけ。



レモンケーキ

《中フライパン・ボウル》



【スポンジケーキ】		【A】レモン汁	
卵	3個	レモンの皮	1個分すりおろす
エサント オーガニックシュガー	100g	【アイシング】	
12ヶ月の食卓 小麦粉	100g	【B】粉砂糖	100g
無塩バター	80g	レモン汁	大さじ1
		浄水	小さじ1～2

作り方

【スポンジを作る】

- ① 中フライパンでバターを溶かす。
- ② FP ウイスクにし、卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ ボウルに移し、薄力粉をふるいながら入れ、ざっくり混ぜる。
- ④ 溶かしバターを混ぜる。
- ⑤ ④に【A】のレモン汁とすりおろしたレモンの皮を加え混ぜる。
- ⑥ 溶かしバターを回し入れた中フライパンの底だけにクッキングシートを敷き、⑤の生地を流し込む。
- ⑦ フタをして、ケーキモードふつうで焼木、焼けたら網に出し冷ます。

【アイシングを作る】

- ① 小ボウルに【B】を入れて混ぜる。
- ② 冷ましたスポンジケーキにアイシングをかける。