



Recipe 31日発酵レシピ

# 胡麻和え・ 梅味噌和え

## Ingredients 材料

### ○ごま和えの素①

白すりごま 大さじ2  
甘酒 大さじ1  
醤油 大さじ1

### ○梅味噌和えの素

梅肉 大さじ1  
味噌 大さじ1  
甘酒 大さじ1

### ○ごま和えの素②

白すりごま 大さじ3  
甘酒 50g  
白ねりごま 45g (大さじ3)  
醤油 大さじ1

### ○甘酒ごまだれ←こちらは過去にもご紹介

甘酒 50g  
白ねりごま 大さじ3  
醤油 大さじ1  
米酢(黒酢) 大さじ1  
ラー油 お好みで

# Directions 茹で時間の目安

※水 1ℓに対して小さじ 1 くらいの塩を入れて沸かす。

ほうれん草	茎部分 30 秒 + 葉部分 20 秒
もやし	30 秒 ~ 1 分
人参（細切り）	2 分
スナップえんどう	2 ~ 2 分半
ブロッコリー	2 ~ 3 分
アスパラ	普通の太さ 1 分 30 秒 ~ 45 秒
太め	2 分 ~ 2 分 30 秒
白菜	1 分

## 【厚揚げ】

熱湯にくぐらせて油抜きをしてから、フライパンやグリルなどでカリッとなるまで焼いたら食べやすい大きさに切る。

## 【その他】

オクラ・ゴーヤ・きゅうり・長芋・トマト・鶏ささみなど

▼お好きな具材を和えて、アレンジしてみてくださいね。



▼梅味噌は炒めものにもアレンジ◎

豚肉、玉ねぎ、人参を炒めて塩胡椒し、最後に梅味噌和えの素を加える。

