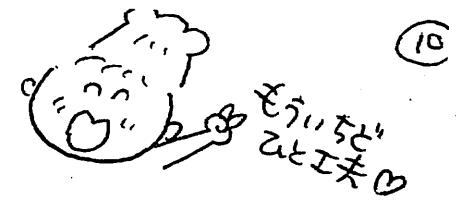


味噌ドレッシング 113113



(10)

\*甘味噌を好みの量の酢で、のばすだけ。

生野菜・温野菜・豆腐やごま豆腐にかけどうぞ。



タコやイカを、ゆがい2、うおと切り

塩もみしたキューリと一緒に、味噌ドレッソ。



お刺身が残ったら、サッと温どおりしく

温野菜と和えてもGood。

お肉をゆでて、サバパン味噌ドレッソ。どうぞ。

\*甘味噌は、(1) 焼き  
おにぎりや (2) ナスの田楽など

ともおいしい。

色々なアイデアで お試し下さい。

あなたの お好きな一品料理が見つかったら  
私も教えて下さいね。

# 陽性のアルカリ性食品 お味噌

お味噌、しょうゆ。天然塩は、造血・浄血力アップ↑  
体温を上げ、新陳代謝を高め静脉の流れサラサラへ  
にしてくれる力強い味方です！

## 香ばしい、ピーナツ味噌



- ① ピーナツ  $\frac{1}{2}$  カップを あり鉢ご ありつぶす
- ② 米を 大さじ3杯 混ぜ、まんべんなく ありつぶす
- ③ 酵素大さじ3杯と お酒大さじ3杯 入れ2 する。

♡甘みが足りない方は、きび砂糖を好みで入れ下さい。

味も柔らかさも、ご自分の好みに合わせて 材料を  
か細にして下さいね！

豆腐料理や野菜料理の味付けにも♪

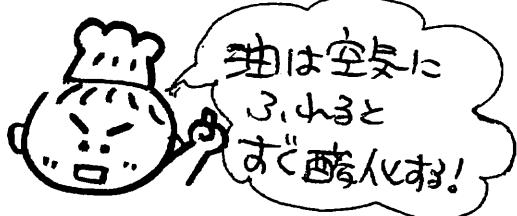
## ★ 甘味噌

- ① 米を 大さじ5杯を あり鉢ご ありつぶす。
- ② きび砂糖 大さじ1杯 加え2 する
- ③ 酵素大さじ3杯 入れ2 すり混ぜ、酒 大さじ3杯  
入れ2、すり混ぜる



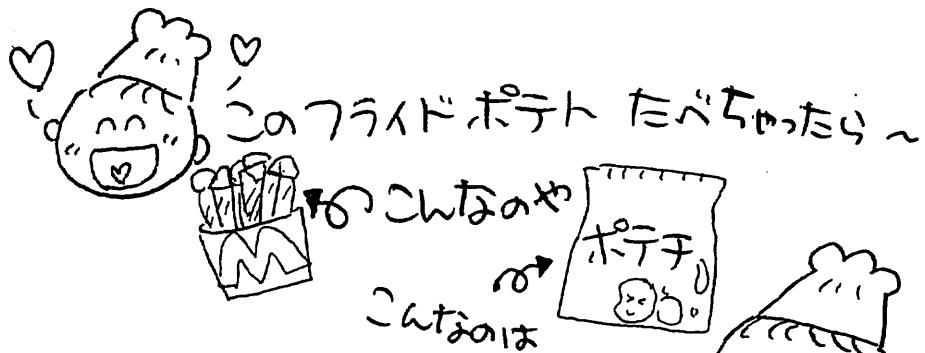
この甘味噌に、しぼった豆腐を入れ2 すり混ぜ  
季節の野菜を、ゆがい2 しぼり、切り混ぜると  
あ~らカニタニ♪ 白和えの出来上がりヘルシー♪

# フライドポテトはおうちで作るへ♪



作りあきしたもののや、何のもの  
使いまくしてした油は、腸も血も  
汚します...

- ① ジャガイモは、3.14m水ごとタワシごとある。
- ② スティック状に切る (フライパンに平たいに並べると3cm)
- ③ オリーブ油 大さじ2~3杯を入れたフライパンに並べ  
フタをして蒸す。中火~弱火
- ④ 4面全部が焼けるように、時々、ひっくり返しながら  
ゆっくり焼いていく
- ⑤ 最後の1面が焼かれる時、フタを取って水分を  
飛ばし、こんがりさせ、塩コショウご味付け♪



イカ!  
これが作るポテチが最高にまい~♪  
お試しあれ~♪



# じゃんじゃが じゃがいも

じゃが芋の皮はタワニごこあり洗い



## じゃがお焼き お好み焼きみたいに…

- ① ジャガ芋3个を細切りにして ポーレに入れ  
3.4g大さじ2杯と水大さじ2杯と塩小さじ $\frac{1}{2}$   
入れてからませる。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ2杯入れ、温める
- ③ 中火にして フライパンに①の具を丸くのばし平らに広げる
- ④ フタをして、むらす
- ⑤ 片面の焼きが進んだら、受けねば、ひっくり返して  
フタをせずに弱火で焼く。
- ⑥ 両面が茶色く焼けたら、ハシを刺して、通ったら  
塩コショーグ味をつけ、いただきます。

## マッシュポテト

- ① ジャガ芋の大さみ3個を、ゆでて、ナベの中ごつぶす。
- ② 余熱があるうちに豆乳カップ $\frac{1}{2}$ と酵素60ミリと  
3.4g大さじ3杯入れて練り混ぜる  
甘みが足りなければ、さび砂糖を少しあげて下さい。  
ゆでるのも、おいしいよ。

# ふけん+じあ。



ほのかに甘いミルク味のふけんは、舌にのせると  
フワニ~とあつたがい。大腸を温め腸内の善玉菌  
の強力な味方になります! 消化酵素をもつて

} 体内冷たではない!! ふけん

実は、お料理にも最高の働きをします!

しゃしん水に溶けにくい。ごみくらべ

煮物は少量の水分で溶け、お使い下さいませ。

野菜は、ふけん水で  
洗って使おう!

## カンタンうまい即席漬けもの

① ふけんと塩を1対3の割り合いで混ぜたものと  
白菜、きゅうり、人参、大根などスライスしたものを  
ビニール袋に入れて空気を抜き、バサバサ混ぜる!

② まぶんなく、ついたら、空気を抜けるだけ抜きとり  
野菜を袋の上からペッチャニコにし冷藏庫へ

翌日 洗濯ばさみで切って食べられます。

1週間ほど食べられる。一人暮らしの方には  
おすすめアイテムです! 防腐剤なしの漬けものです!

# 白身魚のムニエル

- ① 白身の切身を 3.5g水で洗い、キッチンペーパーで拭く
- ② 3.5g大さじ1に塩小さじ1をまぜる
- ③ ①に②をまぶして少々のオリーブ油をフライパンに入れて蒸し焼きにして、火が通ったらフタを取り水気を飛ばせる。塩コショウ味を整える。
- ④ ミラクルドレッシングをかけどうぞ  
パン粉や衣もつけて油で揚げると酸化する面が多いのです。いたみやすくなります  
3.5gは、消化、満腹保持、抗酸化、旨みアップにすぐれています。魚やお肉に、3.5gかけ お使い下さい。



# ふげん子豆乳



シチュー トロ~り クリ~ミーなシチューの素なんか  
なくとも ヘッチャうるおいしくできちゃうよ！

- ① ふげん水ごぼ洗った ジャガイモ大さじ3個 人参小1本  
玉ねぎ1個、しめじやエリンギ1パックを一口大に切る
- ② ナべに材料を入れ ヒタヒタの水ごぼ炊く。
- ③ ボールに ふげん大さじ3杯を少量の豆乳  
ごぼ溶き、カップ1杯の豆乳ごぼ のばします。
- ④ 野菜が煮えたら③を入れて混ぜ、天然塩とコショ  
う、味付けします。

## グラタン

グラタンの素もいいません

かにゃ

- ① 鍋をオリーブ油ごぼ炒めに、火が通ったら  
ふげん大さじ3杯入れて混ぜる
- ② ①を豆乳1カップ $\frac{1}{2}$ 入れてトロみを出す
- ③ 器に盛り パン粉や好みごぼチーズをのせて  
オーブンごぼ焼く。

肉や魚を入れても良いし、豆乳より牛乳が  
好きな方は、好みごぼどうぞ。

# ゴーヤの青汁



れごと使ふねへよ

- ① ゴーヤ(3本)を、おげん水(ぬる)で洗い、水気を取ってから一口大に切る。タネも一緒に。
- ② ミキサーにゴーヤと酵素60ミリ~80ミリを入れてスイッチ(ON)!! 水を入れてミキサーにかけたものは2~3日で出来ます!
- ③ 熱湯で消毒したビンが二ついたら、青汁を入れて冷蔵庫で保存します。
- ④ 毎朝大さじ1杯の③をコップに入れ、酵素20ミリとコップ半分の水でうすめてのみます。

便秘症の方は、おなかを掃除するのにもっこい。  
でも、ちびっとおなかがキューいし〜『』と、なほくい。

## ちりめんじゃこの甘辛煮

- ① オリーブ油 大さじ2~3杯入れたフライパンでちりめんじゃこを、カラ煎りします。弱火でゆっくり
- ② 酵素大さじ1杯とうお口しょうゆ大さじ1杯を入れたら、ゴマをふり入れます。
- ③ 火を止め、もう一度酵素大さじ1杯入れ、かみたら、出来上がり。お酒のつまりにも、ごはんのおとも!  
✿ なすびの味噌和えの時に入れると旨い!✿