


# 味噌ドッシング い3い3



★甘味噌も、好みの量の酢で、のはみだけ  への

生野菜・温野菜・豆腐やごま豆腐にかけ どうぞよ




タコやイカを、ゆがいて、うすく切り

塩もみしたキューリと一緒に、味噌ドし和え♡



お刺身が残ったら、サッと温どおしして

温野菜と和え2も good  のよ

お肉をゆでて、サッパリ味噌ドしで、どうぞよ

★甘味噌は、




焼きおにぎりや



ナスの田楽にしも

と、2もおいしい♡

色々なアイデアでお試しください 

あなたの好きな一品料理が見つかったら私にも教えて下さいねのよ

# 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・浄血カアップ  
体温を上げ、新陳代謝を高め静脈の流れサラサラ〜  
にし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 あり鉢で ありつぶす
- ② みそ 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 する。

♡甘みが足りない方は、きび砂糖を好みで入れ下す。  
味も柔らかさも、ご自分の好みに合わせて 材料を  
加減して下さいね！

お豆腐料理や 野菜料理の味付けにも ♪

## ★甘味噌

- ① みそ 大さじ5杯を あり鉢で ありつぶす。
- ② きび砂糖大さじ1杯 加える
- ③ 酵素大さじ3杯 入れ あり混ぜ、酒大さじ3杯  
入れ、あり混ぜる



この甘味噌に、しぼった豆腐も入れ あり混ぜ  
季節の野菜を、ゆがいて しぼり、切り混ぜると  
あ〜りか〜たん 白和之の出来上がり♡ハルニ〜♪

# フライドポテトは おうちで作ろう〜♪



油は空気にふくくとすぐ酸化お!

作りおきしたもや、何回も使いまわしてした油は、腸も血も汚します... (x xii) さぞさぞ

- ① ジャガイモは、3リットル水で夕ワシでこする。
- ② スティック状に切る (フライパンに平らに並べられる量の量)
- 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します。中火〜弱火
- ④ 4面全部が焼けるように、時々、ひっくり返しながりゆっくり焼いてゆく
- ⑤ 最後の1面が焼かれる時、フタを取って水かを飛ばし、こんがりさせ、塩コショウで味付けよ



このフライドポテト たべちゃった〜



このおとなのや

このおとなは



イヤ!

つたなま〜

おうちの作るポテトが最高にまい〜♪  
お試しあれ〜♡



じゃんじゃが  
じゃがいも

ん



じゃが芋の皮はタワシでこすり洗い

## じゃがお焼き お好み焼きみたいにな...

- ① ジャガ芋3ヶを細切りにしてボールに入れ  
ぶりぜん大さじ2杯と水大さじ2杯と塩小さじ $\frac{1}{2}$   
入れからませる。
- 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する
- ④ フタをして、むらす
- ⑤ 片面の焼きかげんが、よけかば、ひっくり返して  
フタをせずに弱火で焼く。
- ⑥ 両面が茶色くこげ、ハシを刺して通ったら  
塩コショ-で味をつけ、いただきます。

## マッシュポテト

- ① ジャガ芋の大きめ3個を、ゆで、タベの中ごつぶす。
  - ② 余熱があるうちに豆乳カップ $\frac{1}{2}$ と酵素60ミリと  
ぶりぜん大さじ3杯入れ、練り混ぜる
- 甘みが足りない場合は、きび砂糖も少し入れ下さい。  
ゆるゆるでも、おいしいよ♡

# ふげん + しお



ほのかに甘いミルク味のふげんは、舌にのせると  
フワ〜とあたたかい大腸を温め、腸内の善玉菌  
の強力な味方になります！ **消化吸収を良くし**

体内はたはたないっ!! (おどろきの顔) **んぎょ!**

実は、お料理にも最高の働きをします!

**しかし** 水に溶けにくい **よ** **ごめんね**

煮物は少量の水分で溶いて、お使い下さいませ。

野菜は、ふげん水で洗って使ってください!

## カンタンうまい即席漬けもの

- ① ふげんと塩を1対3の割合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ゼニール袋に入れ、空気を入れ **バサバサ** 混ぜる!
- ② まんべんなくついたら、空気を抜けるだけ抜きとり野菜を袋の上からペチカニコにして冷蔵庫へ
- ③ **翌日** 洗わずに、そのまま出し、食べます。

1週間ほど食べると、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ぞ!

# 白身魚のムニエル

- ① 白身の切身をふりган水で洗い、キッチンペーパーでよく
- ② ふりган大きじ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、蒸し焼きにし、火が通ったらフタを取り水分を飛ばさせる。塩コショ-で味を整える。
- ④ ミラクルドレッシングをかけ、どうぞ♪

パン粉や衣をつけて油で揚げると、酸化おろ面が多いので、いたみやあくなります。


ふりганは、消化、鮮度保持、抗酸化、旨みアップにあてはまっていますので、魚やお肉に、ふりがけをお使い下さい。



# ふげん + 豆乳



ミチュ〜 トロ〜り クリーミーなミチュ〜の素なんかな  
なごとも ハッピー♡ おいしくできちゃうよ!

- ① ふげん水で洗った シヤガ芋 大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 ナベに材料を入れ ヒタヒタの水で 炊く。
- ③  ボールに ふげん 大さじ3杯を少量の豆乳  
で、溶き、カップ1杯の豆乳で のばします。
- ④ 野菜が煮えたら ③ を入れと混ぜ、天然塩とコニョー  
で、味付けします。

## グラタン

グラタンの素も いりません♡




- ① 具を オリーブ油で 炒め、火が通ったら  
ふげん 大さじ3杯入れと 混ぜる
- ② ① を豆乳 カップ 1/2 入れと トロみを出す
- ③ 器に盛り パン粉や 好みでチーズをのせて  
オーブンで 焼く。

肉や魚を入れとも良い、豆乳より牛乳が  
好きの方は、好みでどうぞ。


# ゴーヤの青汁 丸ごと使ったよ~♪

① <sup>3本</sup>ゴーヤをふげん水で洗い、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日でくさります! 

③ 熱湯で消毒したビンが冷えた時、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1/2の水でうめじのみます。

便秘症の方は、おなかを掃除するにもってこい!  
でも、ちび~とおなかガキルルル~  と、なまんもいませ。

## 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も、かう煎りします。弱火でゆっくり

② 酵素大さじ1杯とうめじしょうゆ大さじ1杯入れてからめたら、ゴマをふり入れます。

③ 火を止め、もう一度酵素大さじ1杯を入れて、からめたら、出来上がり♡ お酒のつまみにも、ごはんのお友にも!

♪ なまじの味噌和えの時に入ると旨い♡