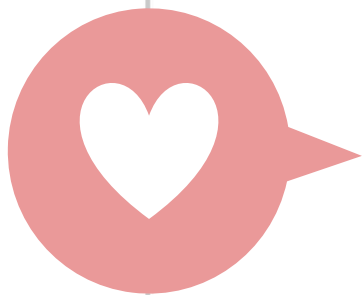




健康スクール 調理レッスン1

Mayumi Saitou



調理レッスン1 7月 30日(日) 10:00~

*** テーマ * 毎日野菜をたくさん食べるために**

あると便利な道具

基本の調味料

発酵調味料 塩麴を活用

ストック野菜

カラフル野菜を仕込む

準備するもの

サラダ用の葉野菜 レタスなど好みの葉野菜

カラフル野菜

- ・(ストック野菜) **ブロッコリー かぼちゃ又はさつま芋 ごぼう 人参**
- ・(紫作り置き2種) **紫玉ねぎ 紫キャベツ** 酢 塩麴 オリーブオイル 甘味
- ・(黄オレンジ作り置き) **人参** お好みの柑橘 塩麴 オリーブオイル
- ・(トマト酵母) **トマト** 瓶容器
- ・(玉ねぎ酵母) **玉ねぎ** 瓶容器
- ・(発酵生姜) **生姜** 瓶容器→生姜で満タンになる様に小さな瓶
- ・(ニンニクオイル) **にんにく** オリーブオイル

きのこ作り置き お好みのきのこ類500g 塩麴

発酵ダレ

米麴100g(乾燥は80g)、醤油100ml、塩10g、玉ねぎ50g、瓶容器

あれば蒸し器、蒸籠など ポリ袋(ジップロックなど) 野菜をストックする容器



あると便利な道具

- ・フードプロセッサー
- ・ブレンダー
- ・発酵器（ヨーグルトメーカー）
- ・スライサー
- ・蒸籠蒸し器
- ・サラダスピナー



内容 毎日野菜をたくさん食べるために

サラダの仕込み

- ・レタスなどお好みの葉野菜(サニーレタス、ベビーリーフ、スプラウト等)

カラフル野菜を仕込む

- ・蒸し野菜(ブロッコリー かぼちゃ又はさつま芋 ごぼう 人参)
- ・紫玉ねぎの塩麹づけ 紫玉ねぎ1個 塩麹大さじ4 酢小さじ1 オリーブオイル小さじ2
- ・紫酢キャベツ 紫キャベツ1/2個 酢250～300 塩麹大さじ1
- ・人参と柑橘塩麹和え 人参 お好みの柑橘 塩麹 オリーブオイル
- ・トマト酵母 トマト 瓶容器
- ・玉ねぎ酵母 玉ねぎ 瓶容器
- ・発酵生姜 生姜 瓶容器→生姜で満タンになる様に小さな瓶
- ・ニンニクオイル にんにく オリーブオイル お好みで鷹の爪



内容 毎日野菜をたくさん食べるために

きのこ作り置き

・**塩麴きのこ** お好みのきのこ類 500g 塩麴

発酵ダレ

米麴100g(乾燥は80g)、醤油100ml、塩10g、玉ねぎ50g、瓶容器

あれば蒸し器、蒸籠など ポリ袋(ジップロックなど) 野菜をストックする容器