

## ◇◆クリーミー担々麺◇◆

材料[2人前]

- ・セロリ 50g
  - ・味付けザーサイ 30g
  - ・しいたけ 4枚
  - ① みそ 大さじ1
  - ① 砂糖 大さじ1/2
  - ① しょうゆ 小さじ1
  - ・中華麺 2玉
  - ・青ネギ(小口切り) 適量
  - ・ラー油、花椒粉 お好みで
- 豆乳タレ
- ・調整豆乳 200ml
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・酢 大さじ1
  - ・白すりゴマ 大さじ3



### 作り方

1. セロリは皮をむかず、筋を取って粗みじん切りにする。  
ザーサイ・しいたけも粗みじん切りにする。
2. 豆乳タレの材料は混ぜ合わせておく。
3. フライパンでしいたけを中火で炒める。しなっとしてきたら  
① を順に入れ味付けをする。  
(みそは焦げやすいので手早く混ぜ合わせる)
4. フライパンにザーサイとセロリも入れて炒め、ボールなどに取り出す。
5. 中華麺を湯がき、ぬるま湯を入れたボールに入れて洗い麺のぬめりを取る。  
ザルにあけて水気を切る。
6. 2つの器に麺を盛り付け、4.と豆乳タレをそれぞれのせ、青ネギをかける。  
余ったセロリの葉を素揚げしてのせると更に美味しいです！  
ラー油と花椒粉はお好みでトッピングを。

♡♡甘酒と抹茶のティラミス♡♡



材料[6人前]

- ・クリームチーズ 200g
- ・三温糖 20g
- ・煮詰めた麴甘酒 290g
- (市販の甘酒を使用する場合は同様に煮詰めた状態の物を290gで三温糖は入れない)
- ・フィンガービスケット 1袋(150g)
- ・抹茶 適量
- ①ほうじ茶ティーバッグ 6パック(1パック1.8g)
- ①90℃のお湯 250cc

作り方

1. 麴甘酒を中火にかけ、とろっとした状態になるまで5～10分間煮詰め、冷ます。
2. 室温に戻したクリームチーズと三温糖をボールに入れて混ぜ、冷ました甘酒を少しずつ加え伸ばしていく。
3. ①を全てポットに入れ、10分間抽出して粗熱をとる。
4. フィンガービスケットを麺棒等で軽く叩き割っておく。
5. 型となる器に半量のフィンガービスケットを敷き、①の半量をかけて染み込ませ、2.の半量を入れる。
6. 別のボールで残りのフィンガービスケットに①を染み込ませ、5.の上のにのせる。
7. 残りの2.を入れ平らにし、2層にする。
8. 冷蔵庫で2～3時間冷やす。(半日位冷蔵庫で冷やすとより美味しく頂けます。)
9. 直前に抹茶を茶こしで全体に振りかける。

## △▼麴甘酒の作り方△▼

### 材料

- ・冷たいごはん 300g
- ・熱湯 300cc
- ・乾燥米麴 100g



### 作り方

1. 冷たいごはんを炊飯器に入れ、熱湯を加えよく混ぜる。
2. 乾燥米麴をほぐしながら加え、よく混ぜる。
3. 炊飯器にふきんをかけ、フタをせずに保温(55℃)にセットし、半日～1日置く。
4. 好みの甘さになったら、鍋に移して中火にかける。
5. 焦げないようにかき混ぜながら沸騰したら火を止める。

※保存期間は密閉容器に入れて、冷蔵庫で1～2週間位です。  
ジッパー付き袋等に入れて冷凍保存も可能です。