

やわらかチキンソテー

めやす
15分

野菜量
(1人あたり)
55g



考案者：(ニックネーム)りんごさん(東野)

材料・分量(2人分)

- 鶏肉 1/2枚
- 塩こしょう 少々
- (ムネでもモモでもOK)
- たまねぎ 1/2個
- みそ 大さじ1/2
- サラダ油 適量
- ヨーグルト 大さじ2・1/2

- 1 鶏肉を一口大に切り、みそ・ヨーグルト・塩こしょうを混ぜたタレに漬けておく。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、①を弱から中火でじっくり焼く。
- 3 肉を取り出し、残った漬けだれと一緒にスライスしたたまねぎを強火で炒める。
- 4 お皿にたまねぎソテーのをせ、上に鶏肉を盛り付ける。

トマ味噌つくね

めやす
15分

野菜量
(1人あたり)
31g



考案者：柳原 果穂さん(大井町)

材料・分量(2人分)

- 鶏ひき肉(ムネ) 150g
- ベビーチーズ 2個
- 卵 1/2個
- 大葉 4枚
- まいたけ 50g
- ごま油 適量
- えのきだけ 50g
- トマトみそ 大さじ1
- ブロッコリー 50g

- 1 まいたけ、えのきだけ、茹でたブロッコリーを5mm程度の大きさに切る。
- 2 ①、鶏ひき肉、卵、トマトみそ、5mm角に切ったベビーチーズを合わせてよくこねる。
- 3 ②を適当な大きさに形成し、お好みで大葉のをせる。
- 4 フライパンにごま油をひいて、③を両面焼く。

トマト…100g
減塩みそ…100g
を合わせて
1日おいたもの

お酢と甘酒のドレッシング和え

めやす
5分

野菜量
(1人あたり)
75g



考案者：梅屋 晃明さん(瑞浪市)

材料・分量(2人分)

- きゅうり 中1本
- ちくわ 1本
- 紫玉ねぎ 1/4個
- ドレッシング
- 酢 大さじ1
- 甘酒 大さじ1強
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- ブラックペッパー 少々

- 1 きゅうりとちくわを一口サイズに切る。
- 2 紫玉ねぎを薄く切って、水に浸してから水分を取る。
- 3 ドレッシングの材料をすべて入れ、混ぜる。
- 4 切った具材とドレッシングを和える。

にんじんの塩麴いため

めやす
10分

野菜量
(1人あたり)
35g



考案者：横山 朋佳さん(大井町)

材料・分量(2人分)

- にんじん 70g
- 塩麴 5g
- ごま油 小さじ2
- ごま 適量

- 1 にんじんを千切りにする。
- 2 フライパンをあたため、ごま油をひき、中火でにんじんがしなしなになるぐらい炒める(3分程)。
- 3 火を止め、塩麴を入れ混ぜる。
- 4 お皿に盛り付け、ごまをかける。

小松菜の塩麴煮びたし

めやす
10分

野菜量
(1人あたり)
50g



考案者：加藤 真大さん(長島町)

材料・分量(2人分)

- 小松菜 1/2袋(100g)
- 塩麴 小さじ1弱
- サクラエビ 3g
- だし汁 100ml

- 1 小松菜をざく切りにし、食べやすい大きさにする。
- 2 鍋に塩麴、サクラエビ、だし汁を入れて火にかけて煮立てる。
- 3 煮立ったら、②に①を入れ、小松菜がしんなりするまで煮る。



おからとヨーグルトのチョコバナナケーキ

めやす
40分



考案者：(ニックネーム)ゆきりんごさん(中津川市)

材料・分量(13cmケーキ型1台分またはカップ小20個分)

- おから 100g
- 砂糖 20g
- 無糖ヨーグルト 200g
- バナナ 1本
- ホットケーキミックス 100g
- チョコレートまたはチョコチップ 30g
- 卵 1個

- 1 バナナは半分を粗くみじん切りに、もう半分はフォークでつぶす。
- 2 ポウルにおからを入れてよくほぐす。
- 3 ヨーグルト、①のバナナ、卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
- 4 ホットケーキミックスを入れて混ぜ、チョコチップ(または刻んだチョコレート)を入れてさらに混ぜる。
- 5 型またはカップに入れる。
- 6 180度のオーブンで約30分焼き、粗熱をとる。

2020 エーナ健幸

発酵レシピ12

発酵食品を簡単においしく
食べられるレシピ



応募いただいた252品の中から、
日々の食生活に手軽に発酵食品を
取り入れることができる
おいしくて簡単なレシピ12品を
紹介するんだ!



恵那市公式キャラクター
「エーナ」