

# 新発売！「にんにく麩」



麩といえば「塩麩にお肉を漬け込む」というイメージがありますが、この**にんにく麩**はそのまま食べるとにんにくの味がしますが、様々な調味料と合わせ、食材と和えると「**ものすごい旨味**」がアップするけどニンニクの臭いが無くなるのは、みやむーのニンニクならではの魔法の調味料です。色んな料理を発信しますので、是非お使い下さい



## オクラときのこのニンニク麩和え



## トマトと新玉ねぎのサラダ



## りんごの合わせタレ



### 材料

### 作り方

- |              |            |              |
|--------------|------------|--------------|
| オクラ          | 5本         | 1. オクラは額を取り  |
| しめじ          | 1/2P       | 塩茹でする        |
| エリンギ         | 1本         | 2. きのこと類もサッと |
|              |            | 茹でる          |
| <b>にんにく麩</b> | <b>小1杯</b> | 3. 両方冷ましておく  |
| 醤油           | //         | 4. 調味料をあわせて  |
| みりん          | //         | 混ぜる          |
| ごま油          | //         |              |
| 酢            | //         |              |
| 切りこんぶ        | 少々         |              |

### 材料

### 作り方

- |              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| トマト          | 大2個        | 1. トマトをスライス |
| 玉ねぎ          | 小1個        | しておく        |
| 大葉           | 4枚         | 2. 玉ねぎと大葉は  |
| 亜麻仁油         | 小2杯        | みじん切りにする    |
| ピクルス酢        | 大2杯        | 3. 2に調味料を混  |
| <b>にんにく麩</b> | <b>小2杯</b> | ぜる。         |
|              |            | 4. 3をトマトの上に |
|              |            | かけたら出来上     |
|              |            | がり          |

### 材料

- |              |            |
|--------------|------------|
| りんご          | 1個         |
| レモン汁         | 大2杯        |
| 甘いお酢、すし酢など   | 大2杯        |
| 亜麻仁油         | 大2杯        |
| 白味噌          | 30g        |
| <b>にんにく麩</b> | <b>小1杯</b> |
| 塩            | ひとつまみ      |

### 作り方

1. りんごはすりおろし他の調味料と合わせる
2. 菜の花を茹でて一口に切つてのせる
3. サラダや、蒸し鶏に合わせても美味しい



## 新発売！「にんにく麴」



麴といえば「塩麴にお肉を漬け込む」というイメージがありますが、この**にんにく麴**はそのまま食べるとにんにくの味がしますが、様々な調味料と合わせ、食材と和えると**「ものすごい旨味」**がアップするけどニンニクの臭いが無くなるのは、みやむーのニンニクならではの魔法の調味料です。色々な料理を発信しますので、是非お使い下さい



### 大根のサラダ



#### 材料

大根 1/3本  
カイワレ 1P  
(あればホタルイカ)

#### (タレ)

#### ニンニク麴 小1杯

醤油 //

みりん //

ごま油 //

酢 //

切りこんぶ 少々

新生姜 少々

オイスターソース 小1

トマト 小1/2

#### 作り方

1. 大根は5mm位の縦切りにする
2. ホタルイカとカイワレを乗せてタレをかける

### 玉ねぎとアスパラの炊き込みご飯



#### 材料 (4人分)

新玉ねぎ 1個

米 2合

アスパラ 4本

えび 90g

水 300cc

酒(白ワイン) 大1杯

**にんにく麴 大1杯**

塩 小1杯

オリーブオイル 大1杯

### 春キャベツの春巻き



#### 材料

キャベツ 250g

鯖の味噌煮缶 140g

椎茸 30g

新ごぼう 30g

**にんにく麴 小1杯**

カレー粉 小1杯

はるまきの皮

小麦粉適量

#### 作り方

1. 材料は全て千切りにする。
2. オリーブオイル大1杯で1を強めに炒める、柔らかくなったら鯖の味噌煮缶を入れる
3. 春巻きのかわは縦に切って2を巻いて揚げる

