

波動が上がる食事法

アドバンスコース

2023/5/15

Lesson 2

金時豆ソース

フルーツパイ



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

金時豆ソース

材料

金時豆	1/2 カップ (3 倍の水で浸水しておく)
人参	2/3 本
セロリ	1 本
コーン	1/2 カップ
ねぎ	適量
麦味噌	大 1
米飴	小 1/2
生姜	少々
葛	大 1 弱
白味噌	大 1/3
マスタード	小 1/3
水	2 カップ

作り方

1. 浸水しておいた金時豆を圧力で 60 分煮る。
2. 鍋に金時豆と水、セロリ、人参、コーン、生姜を入れて沸騰させる。
3. 沸騰したら、弱火に落として 10~15 分程度煮る。
4. 調味料を順に入れて、さらに数分煮る。
5. 水に溶いた葛を入れて、しっかり火を通す

《コメント》

Non マクロの方には、米飴の代わりにバルサミックビネガーなんかも◎。

フルーツパイ

材料

A

小麦粉、地粉、ライ麦、米粉	1カップ
塩	少々
菜種油 or ごま油	大2
水	1/3~
米飴	大 1/2

りんご 1

甘酒クリーム

甘酒	1/2 カップ
水	1/3 カップ
塩	少々
ごまペースト	少々
葛	大 1/2

B

りんごジュース	1/2 カップ
寒天パウダー	小 1/4
塩	少々
葛	大 1/2

作り方

1. りんごはスライスに切って、少しの水に塩を入れて蒸し煮する。
2. ボウルに A の材料を入れてこね、1 つにまとめる。
3. パイ型にオイルを塗って生地を伸ばし、型に入れる。
4. フォークでしっかりと穴をあける。
5. 160 度のオーブンで 25 分程度焼く。

6. 甘酒クリームー材料を全て鍋に入れ、葛に火が通るように火を通す。
7. 3で焼いたパイ型を取り出し、5のクリームを入れる。
8. 煮りんごを甘酒のクリームの上に重ねていく。
9. りんごグレースーBの材料を鍋に入れて、透明になるまで火を入れる。
10. りんごの上に流しかける。

《コメント》

アプリコット、さくらんぼ、びわ、桃、いちご、ブルーベリー
など他のフルーツでもできる。
シナモンなどを入れても良い。