

酒粕ミネストローネ

材料（4人分）

| | |
|-----------|-----------|
| ズッキーニ（なす） | 35g |
| 人参 | 40g（1/3本） |
| 玉ねぎ | 70g（1/4個） |
| セロリ | 40g（1/2本） |
| ベーコン | 50g |
| ニンニク | 一片 |
| トマト水煮缶 | 1/2缶 |
| 水 | 500ml |
| 塩糀 | 大さじ3 |
| 酒粕 | 40g |

作り方

- 1 野菜・ベーコンを全て1cm角に切る
- 2 鍋にオリーブオイルを引き、みじん切りしたニンニクを炒める
香りが立ったら、ベーコンと野菜を加えて炒める
- 3 2に水とトマトの水煮缶、塩糀・酒粕を加えて20分間煮込む

玉ねぎの甘酢漬け

| | |
|-----|--------|
| 材料 | |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

人参ラペ

| | |
|---------|--------|
| 材料 | |
| 人参 | 1本 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 酢 | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 粗挽き胡椒 | 適宜 |

酒粕チキン

材料

| | |
|------|------|
| 鶏むね肉 | 300g |
| 酒粕 | 大さじ3 |
| 味噌 | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ2 |

作り方

- 1 調味料を全て合わせる
- 2 食べやすい大きさに切った鶏むね肉を1に漬け込み、油（分量外）を引いたフライパン、またはオーブンで焼き上げる