

# 大豆粉で作る

## 和風バーニャカウダソース☆

OL料理研究家・おおたわ歩美先生考案のヘルシーメニュー♪  
丸ごと大豆粉末「豆汁生活」と食べるための米ぬか「玄米素材GABA200」  
で作る簡単&美味しいバーニャカウダソースです^^

### ■材料(2食分)

- A : 和の玄米オイル→大さじ 1
- A : 豆汁生活→大さじ 2
- A : 玄米素材GABA200→小さじ 1
- A : 味噌→小さじ 2
- 水→100 c c
- ガーリックパウダー→10 ふり

### ■作り方

- 1、 材料Aを鍋に入れ、  
水を少しずつ入れて  
ゴムべらやホイッパーなどで溶く。
- 2、 弱火にかけ、沸騰したらガーリックパウダーを加え、  
混ぜながらとろみがつくまで加熱したらできあがり。



### ■メモ(コツ、ポイント)

- \* ご自宅にあれば、A : 叩いた梅→小さじ 1/4 または A : 梅酢→小さじ 1/2  
を加えると、よりコクが出ます^^
- \* 味噌と梅の代わりに、アンチョビペースト→小さじ 2 を入れると、  
洋風になります。
- \* 玄米のオイルの代わりに、なたね油やオリーブオイルでも代用して頂けます。

おおたわ歩美先生のブログ↓

「簡単レシピ料理 のほほんハッピーご飯生活」

<http://yaplog.jp/koronkoron/>



Rible Life

[www.riblelife.com](http://www.riblelife.com)