

《よがんべ汁》 1人分

大根	40g	
人参	20g	
こんにゃく	20g	
さといも	40g	
ごぼう	15g	
長ネギ	20g	
油揚げ	10g	
豚こま肉	20g	
だし汁	200cc	→ だしをとった昆布は具として加える。
みそ	5g	
しょうゆ	2g	
どぶろく	15cc	(アルコール分14~17%程度)

※酒かすだと一人30gアルコール分8%程度なので

《ホイル焼き》 2種類 1人分

鮭のチャンチャン焼き風

	1人分	5人分
生鮭 一切れ	60g	300g
しめじ	10g	50g
えのき	10g	50g
たまねぎ	20g	100g
人参	10g	50g
みそ	9g	45g
どぶろく	9g	45g
砂糖	2g	10g

鶏肉のバター風味焼き

	1人分	5人分
とりもも肉	60g	300g
しめじ	10g	50g
えのき	10g	50g
たまねぎ	20g	100g
人参	10g	50g
バター	2.5g	12.5g
しょうゆ	5g	25g
どぶろく	9g	45g
レモン	飾りとして1切れ	

《りんご酢どぶろくドレッシング》 鍋で5~10分煮つめるだけ

どぶろく	大さじ3
醤油	大さじ1
りんご酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2~1

《どぶろくみそディップ》 野菜スティックにつけて(きゅうり、セロリ、人参、大根等)

- ・どぶろく 大さじ3 ・みそ 大さじ2 ・砂糖 小さじ1
- ・一味唐辛子 適量

1. 鍋にどぶろくを入れ、加熱して1/3の量に煮詰めて、冷ます。
2. 器に味噌と冷ましたどぶろくと砂糖を入れ、混ぜる。
3. 一味唐辛子をお好みの辛さで加え、混ぜる。