

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



スタミナガーリックライス
ステーキセット 動画レッスン

komehachi♡cafeclass

この度は、ステーキのセガーリックライス
セットの動画レッスンを
ご受講いただきありがとうございます。

疲れたときは甘いもの！と思いがちですが、
毎日ニンニクを摂取するとパワーが
すごく大きく感じます。

疲れやすい方、眠りが浅い方、冷え性の方に
美味しくて止まらなくなるレッスンを一
緒につく手いただいて、たくさんの方の元
気が溢れますように応援致します！！

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、
各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclclassで教えるレシピやノウハウは
ご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。
その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しく
お願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって
火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を
調節してください。

ニンニクのすごい話

ニンニクは滋養強壮パワーがすごい☆☆

ニンニクは抗菌・殺菌パワーがあり、風邪や大腸菌を死滅させる効果も期待できちゃうのです！
冷え性の改善やコレステロールの低下にも効果が期待でき、生活習慣病予防にも役立っています。

白より黒ニンニク！！

黒ニンニクの効果は素晴らしいのです♪
とにかくアミノ酸が豊富。白ニンニクに含まれていない成分も多く、アレルギー緩和、肥満予防、糖尿病症状を抑える効果があります。
黒ニンニクは低温で加熱し続けて作る加工食品なのですが、
生のニンニクからは想像できないフルーティな味。まるでドライフルーツのようです。
ハマる人はハマってしまい、気づけば健康になっていた！！なんてことになるので
要注意ですね、笑



旨味が香る スタミナガーリックライス

材料（2人分）

- ニンニク … 2片
 - ご飯 … 2杯分(約300g)
 - 自然塩 … 一つまみ
 - 白胡椒 … 適量
 - 醤油 … 小さじ1
- (お好みでバター5g)

作り方

1. ニンニクをひとつは薄切り、もうひとつはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを大さじ1程度入れて薄切りのニンニクを中火で揚げ焼きにする。
3. 黒くなる前に耐熱容器に移す。
4. フライパンにオリーブオイルを敷き直し微塵切りニンニクを入れ中火で香ってきたらご飯を投入
5. よくほぐしながら炒め塩・胡椒を振って鍋肌から醤油を垂らしたら軽く炒める。
6. 皿に盛りつけ、2のニンニクをのせる。
(お好みでバターをのせて◎)

フライパンで ビーフステーキ

材料（2人分）

- (できれば)グラスフェットビーフ …100 g
- 自然塩 …ひとつまみ
- 白胡椒 …少々



作り方

1. フライパンにオリーブオイルを敷き中火でしっかりフライパンを中に温めたら肉を並べる。
2. 塩胡椒を片面にして肉に焼き色がついていたらひっくり返し両面焼き色を付ける。

ここだけの オリジナルソース

大根5cm程度をすりおろし、醤油大さじ1と赤ワイン大さじ1をバター5gで軽く煮込む。

オリジナルソースを作る場合
フライパンを洗わず肉汁が残ったまま作ると旨味がさらに増します♡

付け合わせ野菜

材料（2人分）

- 玉葱 …1玉
- ★ミニトマト …6粒程度
- ★オリーブオイル…小さじ1
- ★自然塩 …少々
- クレソンまたはパクチーや三つ葉…適量



作り方

1. 玉葱は輪切りにし魚焼きグリルにアルミホイルを敷きその上に並べて中火～弱火で10分程度焼く。
2. 火を消してからもさらに柔らかくなるように予熱で置いておく。
3. トマトはオリーブオイルをかけて自然塩をパラパラかける。
4. 皿に盛りつけ、クレソンを飾る。



サッパリしたいときの 大根サラダ

材料

- 大根 … 5 cm程度
- ★醤油 …大さじ1
- ★出汁粉 …小さじ1
- ★メープルシロップ…小さじ1
- ★りんご酢 …小さじ1
- ★白すりごま …20 g
- 三つ葉やカイワレなど適量

作り方

1. 大根を皮をむいて縦に切っていく、倒して並べて千切りにする。
2. 1を数分水にさらす。
3. ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、2と合わせる。
4. すりごまを振ってよく混ぜて汁をはずして盛り付ける。
5. 三つ葉などで飾る。



フルーツミルク寒天

材料

- キウイの場合… 2個
- 寒天 … 5g
- 水 … 200g
- 無調整豆乳 … 300g
- メープルシロップ… 20g

作り方

1. キウイを1～2cmほどの厚めに輪切りにし、ゼリーを固める型(バットやホーロー)に切り口を下にして並べる。
2. 鍋に寒天粉と水を入れたら沸騰するまで温める。
3. 豆乳とメープルシロップを合わせる。
4. 2が沸騰したら火を止め、しっかり寒天を溶かし3を注いで良くかき混ぜる。
5. 4をゆっくりフルーツが浮かばないように注いで固める。

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

今回のポイント！

- 無調整豆乳はスゴイサイズを使用しています。濃厚で生クリームのような感じです。
- 肉はグラスフェッドビーフを使用しています。牧草を食べている牛の肉は臭みがなく抗生物質やワクチンも打たれていないので健康そのものなので食べるとパワーが違います！
- 寒天のフルーツは厚みを付けて切ることで浮かぶのを防止することができます。
- ニンニクは1人前2個づつでも美味しいですよ。実はわたしはいつも一人2個分食べています♪
- 玉葱は、じっくり火を通すのでとても甘みが出ます。自然塩で味わってみてくださいね！

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥