



ACA

アセンション・クッキング

「親子のワクワクタコス」

航 & あめのひかり

2012年10月21日



私と航はアレルギーがあるため、  
マクロビオティックや、ローフードメニューを  
自分たちでアレンジして楽しんでいます。  
ローフードは、現代の食生活で不足しがちな  
「酵素」をたくさん取ることができ、様々な利点があります。  
また、生野菜の水分が、体内をお掃除してくれるので、  
より、浄化し、クリスタル化できるのでは？と感じます。

## ☆材料☆

- 1・大豆のお肉
- 2・お好みの野菜
- 3・市販のトルティーヤの皮
- 4・マヨネーズ(卵なし、または、大豆マヨネーズ)
- 5・マスタード(ホットドック用など、あま

り辛くないもの)

## 6・粉

\* その時により、大豆のひき肉や、固形のものを使ったりし

ますが、今回は、初めて固形のもので。

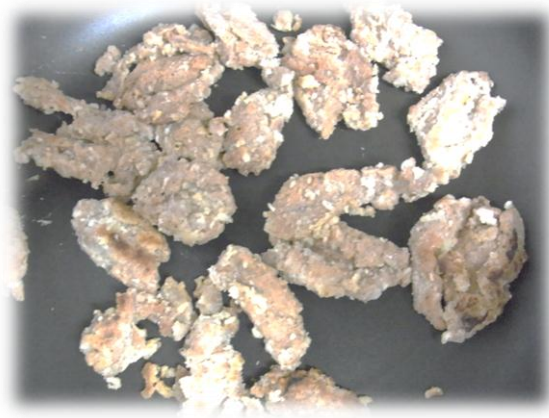
今回の野菜は、大根・キャベツの干切り。それとブロッコリー  
スプラウト。サラダ菜は、皮の上に敷くと、皮が湿りにくいで  
す。)

粉はお好み焼き粉を使用しました。

## ☆手順☆

1・大豆のお肉を  
用意します。

今回はゆで時間5分のものに、下味をつけ、  
粉を付けて焼きました。



2.野菜を刻み、マヨネーズ  
で和えます。



3・トルティーヤの皮をあぶ  
ります。



4・皮が焼きあがったら、盛  
り付けます。





# 5・食べます。

