

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [31]



簡単！豪華！  
ヘルシーお弁当



### 半熟たまご

「希望の命水」を入れた水から火にかけ、沸騰して2分後に火を止め、そのまま3分置き、流水で急冷します。  
食感は、「とろり」です。

## チキンの塩麴ステーキ弁当

今、話題の塩麴をまぶして揉むだけ！  
最短で30分つければ出来上がります。

■調理時間：約1時間

### 材料「チキンの塩麴ステーキ」

(2人分)

・鶏もも肉 1枚

・塩麴 大さじ2  
・黒胡椒(粗びき) 適量  
(ちょっと多めにするのがポイントです。)

### 材料「きゅうりとトマトのごま油塩麴和え」

・きゅうり 大1本  
・トマト 大1個  
・ベビーリーフ、レタス、大葉など 適量

・塩麴 大さじ1~2  
・ごま油 大さじ2~3

★希望の命水(10倍濃縮液)：20cc(2cc)

命水ちょこっと  
混ぜ  
希釈液に  
10分つけておくと  
農薬を74%  
除去!



### 作り方「チキンの塩麴ステーキ」

- ①材料は鶏もも肉、塩麴、黒胡椒、これだけです。
- ②鶏もも肉は切り込みを入れ、塩麴と黒胡椒をすり込んだら、1時間程度冷蔵庫に入れておく。
- ③多めの油で皮目から強火で焼く。(焦げやすいので注意する)皮がこんがり焼けたら、裏返して蓋をして、中火で6~7分焼きます。  
蓋を外して余分な油を拭き取り、再度返し、表面を少し焼いて完成です。



### 作り方「きゅうりとトマトのごま油塩麴和え」

- ①2カップの水に「希望の命水」20ccを加えた希釈液にきゅうり、トマト、大葉を10分程度つけておく。
- ②きゅうりとトマトは、一口大の乱切りにします。  
大葉はみじん切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎります。
- ③②に塩麴とごま油を加えて混ぜ合わせれば完成です。  
冷蔵庫で30分位寝かせると味が馴染んで美味しい。



「希望の命水」希釈液に10分程度つけておく。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F  
電話：03-3364-7401 FAX：03-3364-7407  
<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は36種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。