

ガラスのたれ・ソースポット  
オリジナルレシピ



スペシャルアンバサダー

料理家・発酵マイスター

榎本 美沙さん

オリジナルレシピ

-榎本さんの「ガラスのたれ・ソースポット」おすすめポイント-  
フタ付きでそのまま電子レンジで加熱できて保存もできます。  
取っ手がついていますが邪魔にならないサイズで持ちやすく、  
計量ができるメモリも便利です。



混ぜるだけ！自家製塩麴



甘酒ごまドレッシング



自家製ポン酢



新玉ねぎのお醤油ドレッシング

HARIO  
オリジナルレシピ

## 混ぜるだけ！自家製塩麴



自家製の塩麴です。

米麴、塩、水だけで1週間程度でできて手軽です。  
漬けこむだけで肉や魚が驚くほどやわらかくなります。

### 材 料(作りやすい量)

米麴（生：常温に戻す）	200g
塩	60g
水	200～250mL



### 作り方

- 1 米麴をポットに入れ、塊があればほぐし、塩を加えてよく混ぜる。
- 2 水 200～250mL 程度加えてよく混ぜる。  
※湿度や麴の状態によっても変わるので、全体に水が行き渡る程度に調整してください。



- 3 フタをして常温に置き、1日1回清潔なスプーンで混ぜて、4日～1週間程度、米麴が柔らかくなったら出来上がり。  
※混ぜても表面が乾いていたら少量の水を足すようにしてください。

### POINT

- 冷蔵で3か月保存可能です。
- 乾燥麴を使用する場合は水 250～300mL 程度が目安です。
- ポットや調理器具は消毒した清潔なものを使用してください。

HARIOオリジナル

自家製塩麴を使った  
アレンジレシピ

人参と大根の塩麴和え

その他の

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO

オリジナルレシピ

## 人参と大根の塩麩和え



### 材 料（3～4人分）

人参	1/2 本（150g）
大根	150g
塩	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
自家製塩麩	大さじ 2
白ごま	大さじ 1

### 作り方

- 1 人参、大根は細切りにして、ボウルに入れ、塩もみする。
- 2 1にごま油、自家製塩麩を入れてよく混ぜる。
- 3 2に白ごまをかけて出来上がり。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 甘酒ごまドレッシング



甘酒で優しい甘み！

万能につかえる「甘酒ごまドレッシング」の作り方です。

レタスサラダや茹でブロッコリーはもちろん、  
豚しゃぶ、冷奴にかけても。

### 材 料(作りやすい量)

甘酒(ストレートタイプ)	1/2 カップ
白ねりごま	大さじ4
白すりごま・太白ごま油 (サラダ油でも可)	各大さじ2
しょうゆ・黒酢	各小さじ4



### 作り方

- 1 全ての材料を混ぜ合わせる。



### POINT

- ・冷蔵で4～5日保存可能です。
- ・ポットや調理器具は消毒した清潔なものを使用してください。

HARIOオリジナル

甘酒ごまドレッシングを使った  
アレンジレシピ

かぼちゃ・エリンギ・鶏肉の  
甘酒ごまドレッシング炒め

その他の

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ



## 材 料（2人分）

鶏むね肉	150g
かぼちゃ	100g（1/12 個）
エリンギ	50g（1 本）
ごま油	大さじ 1
水	大さじ 2
塩こしょう	少々
甘酒ごまドレッシング	大さじ 3

## 作り方

- 1 鶏むね肉は一口大、かぼちゃ、エリンギは薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油をしき、鶏むね肉を炒める。
- 3 2 の鶏むね肉に火が通ったら、かぼちゃ、エリンギを塩こしょうをして炒め、水を入れてフタをし、蒸し焼きにする。
- 4 3 のかぼちゃが柔らかくなったら、甘酒ごまドレッシングを入れて炒め合わせて出来上がり。

その他の

榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 自家製ポン酢



ポン酢は市販のものを使うことが多いと思いますが、材料もシンプルでとても気軽に作れます。自家製ポン酢は柑橘の香りがたって、とてもおいしいので、たっぷり料理にかけて食べるのがおすすめです。

### 材 料(作りやすい量)

ゆず果汁 (かぼすなど他の柑橘の果汁でも可)	1 カップ
しょうゆ	1 カップ
かつお節	10 g
昆布	5×10cm 2枚
みりん (煮切ったもの)	小さじ4



### 作り方

**1** 昆布は半分に切り、旨みが出やすいように1cm幅程度に切り込みを入れる。



**2** ポットにすべての材料を入れ、冷蔵庫で1~2週間おく。

昆布とかつお節をこしてポットに戻し入れる。



### POINT

- ・冷蔵で半年保存可。
- ・1週間から食べられますが2週間後からがおすすめです。
- ・ポットや調理器具は消毒した清潔なものを使用してください。

HARIOオリジナル  
自家製ポン酢を使った  
アレンジレシピ

豚バラと白菜のレンジ蒸し

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 豚バラと白菜のレンジ蒸し



写真は「ガラスの丼鉢」を使用しています。

### 材 料（1人分）

豚バラ肉（薄切り）	100g
白菜	100g
酒	大さじ1
自家製ポン酢	大さじ3
ブラックペッパー	適宜
カイワレ大根	適宜

### 作り方

- 1 豚バラ肉、白菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、酒を振りかけフタかラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。  
※加熱後、豚肉に火が通っていなかったら追加で1分～加熱してください。
- 3 2を取り出し、自家製ポン酢、カイワレ大根、ブラックペッパーをかけて出来上がり。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 新玉ねぎのお醤油ドレッシング



混ぜるだけで簡単、新玉ねぎドレッシングの作り方です。  
旬の新玉ねぎをたっぷり使って、シャキシャキ感を楽しめます。

辛くないので、サラダや焼いた鶏肉、豚しゃぶなどに  
たっぷりかけてどうぞ。

### 材 料(作りやすい量)

新玉ねぎ	1個 (200g)
しょうゆ	80mL
オリーブオイル・米酢	各 1/4 カップ
はちみつ	大さじ2



### 作り方

- 1 新玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポットに玉ねぎ以外の材料を入れ、混ぜてから、水気を切った玉ねぎと混ぜ合わせて出来上がり。



### POINT

- ・冷蔵で3~4日保存可能です。
- ・すぐにも食べられますが少し時間をおくと、味がなじんでよりおいしくいただけます。
- ・ポットや調理器具は消毒した清潔なものを使用してください。

HARIOオリジナル  
自家製ポン酢を使った  
アレンジレシピ

豚しゃぶサラダ

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

## 豚しゃぶサラダ



### 材料（2人分）

豚肉しゃぶしゃぶ用 150g

レタス、ベビーリーフ 100g

新玉ねぎのお醤油ドレッシング 大さじ3～4

### 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら1の豚肉をさっとくぐらせて火を通し、ザルに上げ、水気を切る。
- 3 平皿にレタス、グリーンリーフを敷き、2の豚肉をのせ、新玉ねぎのお醤油ドレッシングをかけて出来上がり。

その他の  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

HARIO  
オリジナルレシピ

ガラスのたれ・ソースポット  
オリジナルレシピ



HARIO  
オリジナルレシピ



デミグラス風ソース



ごま豆乳味噌だれ



トマトソース



クリームソース



めんつゆ



万能たれ



黄金だし



鶏のスープ



照り焼きのたれ



中華薬味だれ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## デミグラス風ソース



家にあるもので簡単に作れる  
デミグラス風ソースです。

### 材料（作りやすい量）

ケチャップ	大さじ6
ウスターソース	大さじ5
酒	大さじ2
バター	8g
しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（50g）



### 作り方

- 1 ポットにバターと玉ねぎのみじん切りを入れて、フタをして600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜる。
- 2 残りの材料を全て入れ、フタをして600Wの電子レンジで1分加熱する。



- 3 よく混ぜて出来上がり。



デミグラス風ソースを使った  
アレンジレシピ

簡単パングラタン

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 簡単パングラタン



### 材料（1人分）

デミグラス風ソース	100mL 程度
とろけるチーズ	30g
食パン（6枚切り）	1枚
パセリ（お好みで）	適宜

### 作り方

- 1 食パンを6等分にして耐熱容器に入れる。
- 2 1 にデミグラス風ソースをパンに被る程度かける。
- 3 2 にとろけるチーズをかけてオーブントースターでチーズに焦げ目が付く程度焼く。
- 4 お好みで刻んだパセリを振りかけて出来上がり。

その他の  
**HARIO**  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## ごま豆乳味噌だれ



豚しゃぶにかけたり、そうめんやうどんの  
漬けつゆとしてもおいしい！

### 材 料（作りやすい量）

水	大さじ 2
味噌	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
顆粒鰹だし	小さじ 1/2
砂糖	少々
豆乳（無調整）	150mL
酢	小さじ 1
白ごま	大さじ 1
ラー油（お好みで）	小さじ 1



### 作り方

- 1 ポットに水と味噌を入れて、フタをして600Wの電子レンジで30秒加熱し、味噌を溶かす。
- 2 1にラー油以外の材料を入れて、よく混ぜ、フタをして600Wの電子レンジで1分半加熱する。



- 3 2をよく混ぜ、お好みでラー油を加えて出来上がり。



ごま豆乳味噌だれを使った  
アレンジレシピ

たらこクリームうどん

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## たらこクリームうどん



写真は「ガラスの丼鉢」を使用しています。

### 材 料（1人分）

うどん（冷凍）	200g
たらこ	1/2 房
シソ	5 枚
白ごま（お好みで）	適宜

### 作り方

- 1 うどんを電子レンジで解凍する。  
耐熱容器に冷凍うどんを 1 玉入れ、フタまたはラップをして商品に記載の通りの加熱時間で加熱する。  
※解凍時間の表記がない冷凍うどんを電子レンジにかける場合は、1 玉につき 600W で、2 分半程度を目安に加熱する。十分に解凍しきっていない場合は 10 秒程度ずつ解凍時間を追加して解凍する。
- 2 ごま豆乳味噌だれを 600W の電子レンジで 2 分加熱する。  
※冷たいうどんにする場合は、ごま豆乳味噌だれを冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 2 に一口大に切ったたらこを千切りにしたシソ、お好みで白ごまをかけて出来上がり。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## トマトソース



電子レンジでできる簡単トマトソース。

### 材料（作りやすい量）

カットトマト缶	1缶
玉ねぎみじん切り	1/4個分
オリーブオイル	大さじ4
コンソメ（顆粒）	小さじ2
赤唐辛子	1本
ニンニク（チューブ）	2cm
塩	小さじ1/2



### 作り方

- 1 赤唐辛子は2つに切り、種を抜く。
- 2 全ての材料をポットに入れ、よく混ぜる。
- 3 フタをして、600Wの電子レンジで5分加熱する。



- 4 よく混ぜて出来上がり。

トマトソースを使った  
アレンジレシピ

トマトと豆のペンネ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## トマトと豆のペンネ



### 材料（1人分）

ペンネ	100g
豆の水煮	120g
トマトソース	大さじ6

### 作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、オリーブオイル大さじ1、塩大さじ1（分量外）を入れ、ペンネを茹でる。
- 2 1が茹で上がったなら、ザルに揚げ、水気を切り、豆の水煮と合わせる。
- 3 2に温めたトマトソースを混ぜ合わせて出来上がり。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## クリームソース



材料は4つだけ！簡単クリームソース。

### 材 料（作りやすい量）

◎生クリーム	200mL
◎コンソメ（顆粒）	小さじ2
◎パルメザンチーズ	大さじ2
牛乳	50mL



### 作り方

- 1 ◎の材料をポットに入れて、フタをして600Wの電子レンジで2分加熱する。



- 2 牛乳を加えて、よく混ぜて出来上がり。



クリームソースを使った  
アレンジレシピ

サーモンとほうれん草のパスタ

クリームソースを使った  
アレンジレシピ

カルボナーラ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## サーモンとほうれん草のパスタ



### 材 料（1人分）

パスタ麺	100g
ほうれん草	40g
スモークサーモン	40g
クリームソース	100mL

### 作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、オリーブオイル大さじ 1、塩大さじ 1（分量外）を入れ、パスタ麺を茹でる。
- 2 ほうれん草はよく洗って 3cm 幅に切り、耐熱容器に入れて 600W の電子レンジで 2 分加熱する。
- 3 1 が茹で上がったたら、ザルに揚げ、水気を切り、ボウルに入れて 2 のほうれん草、スモークサーモン、クリームソースを混ぜ合わせる。
- 4 3 をお皿に盛りつけて、出来上がり。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## カルボナーラ



### 材料（1人分）

パスタ麺	100g
ベーコン	40g
卵黄	1個分
ブラックペッパー	適宜
クリームソース	100mL

### 作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、オリーブオイル大さじ1、塩大さじ1（分量外）を入れ、パスタ麺を茹でる。
- 2 フライパンに油（分量外）をしき、ベーコンを炒める。
- 3 2に茹で上がったパスタ麺を入れ、炒め合わせ、クリームソースを混ぜ合わせる。
- 4 3をお皿に盛りつけて、卵黄をのせ、お好みでブラックペッパーを振りかけて出来上がり。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## めんつゆ



色々な料理にアレンジできるめんつゆは  
常備しておくとお便利です。

### 材 料（作りやすい量）

しょうゆ	50mL
みりん	50mL
かつお節	20g
水	1 カップ



### 作り方

- 1 全ての材料をポットに入れ、フタをして600Wの電子レンジで4分加熱する。



- 2 粗熱が取れたら、かつお節を漉して出来上がり。

めんつゆを使った  
アレンジレシピ

筑前煮

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 電子レンジで作る筑前煮



写真は「ガラスの丼鉢」を使用しています。

### 材 料（2～3人分）

鶏モモ肉	80g
にんじん	80g
こんにゃく	1/2 枚
しいたけ	2 個
厚揚げ	1/2 枚
めんつゆ	100mL

### 作り方

- 1 鶏モモ肉、厚揚げは一口大、にんじんは皮をむいて乱切り、こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、しいたけは4等分に切る。
- 2 耐熱容器に1の材料とめんつゆを入れ、ラップ又はフタをして600Wで5分加熱する。
- 3 一度電子レンジから取り出し、混ぜ合わせ、再度600Wで4分加熱して出来上がり。  
※鶏モモ肉に火が通っていない場合は1分～追加で加熱する。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 万能たれ



少し甘めのたれで魚の煮付けにもおすすめです。

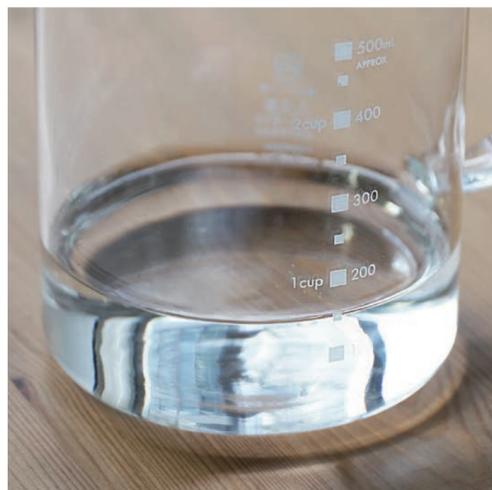
### 材料（作りやすい量）

しょうゆ	90mL
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ3
昆布	3cm×2枚
水	150mL



### 作り方

- 1 全ての材料をポットに入れ、フタをして600Wの電子レンジで4分加熱する。



- 2 よく混ぜて出来上がり。

万能たれを使った  
アレンジレシピ

牛肉とごぼうのしぐれ煮

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮



写真は「ガラスの丼鉢」を使用しています。

### 材 料（2～3人分）

牛薄切り肉	150 g
ごぼう（ささがき）	1/2 本分
しょうが（千切り）	1 片分
万能たれ	大さじ 6
小ねぎ	適宜

### 作り方

- 1 牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に 1 とごぼう、しょうが、万能たれを入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 3 ラップ又はフタをして 600W の電子レンジで 3 分半加熱する。  
※牛肉に火が通っていない場合は 1 分～追加で加熱する。
- 4 お好みで小ねぎを散らして出来上がり。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 黄金だし



梅、かつお、昆布の風味がおいしいだしです。

### 材料（作りやすい量）

純米酒	400mL
昆布	5cm 角 × 2 枚
梅干し	4 個
かつお節	15g



### 作り方

- 1 純米酒に昆布を漬けて、一晩おく。



- 2 1の昆布を取り出し、梅干しを入れる。

- 3 2をフタをしないで600Wの電子レンジで10分加熱する。



- 4 3にかつお節を入れて、軽く混ぜ、3分置いて出来上がり。



黄金だしを使った  
アレンジレシピ

鯛茶漬け

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 鯛茶漬け



写真は「ガラスの丼鉢」を使用しています。

### 材 料（1人分）

温かいご飯	150～200g
鯛のお刺身	4～5切れ
黄金だし	100mL
三つ葉	適宜

### 作り方

- 1 お茶碗又は丼にご飯を入れる。
- 2 鯛のお刺身、三つ葉を入れ、温めた黄金だしを注いで出来上がり。

その他の  
**HARIO**  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 鶏のスープ



麺料理のスープや野菜スープなど色々なアレンジが可能です。

### 材 料（作りやすい量）

長ネギの青い部分	1本分
しょうが（薄切り）	3片
鶏ガラスープの素（粉末）	大さじ2
水	300mL
酒	大さじ2
塩	小さじ1



### 作り方

- 1 全ての材料をポットに入れ、フタをして600Wの電子レンジで4分加熱する。



- 2 よく混ぜて出来上がり。  
※保存する際はネギを取り出してください。

鶏のスープを使った  
アレンジレシピ

春雨スープ

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 春雨スープ



写真は「ガラスの丼鉢」を使用しています。

### 材 料（1人分）

緑豆春雨	35g
鶏むね肉	1/2 枚
酒・塩	各小さじ 1
ナンプラー	小さじ 1
水	100mL
鶏のスープ	150mL
ザーサイ	適宜
パクチー	適宜

### 作り方

- 1 鶏むね肉はフォークで数ヶ所に穴をあけ、酒、塩をもみ込み薄切りにする。
- 2 耐熱容器に緑豆春雨、1 の鶏むね肉、ナンプラー、水、鶏のスープを入れ、ラップ又はフタをして 600W の電子レンジで 3 分半加熱する。
- 3 ザーサイ、パクチーを盛り付けて出来上がり。  
※鶏むね肉に火が通っていない場合は 1 分～追加で加熱する。

その他の  
**HARIO**  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
**榎本 美沙さん**  
オリジナルレシピ

## 照り焼きのたれ



魚でも肉でも美味しい、照り焼きのたれです。

### 材料（作りやすい量）

◎しょうゆ	120mL
◎砂糖	大さじ4
◎酒・みりん	各大さじ4
片栗粉	大さじ2
水	大さじ4



### 作り方

- 1 ◎の材料をポットに入れ、フタをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 片栗粉は水で溶き、水溶き片栗粉にする。
- 3 1に2の水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜて出来上がり。



照り焼きのたれを使った  
アレンジレシピ

レンジで作る鶏肉の照り焼き

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

レンジで作る鶏肉の照り焼き



材 料（2人分）

鶏むね肉 1枚（300～350g）

照り焼きのたれ 大さじ4

作り方

- 1 鶏むね肉はフォークで数ヶ所に穴をあけ、耐熱容器に入れる。
- 2 照り焼きのたれをかけて、ラップ又はフタをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 3 一度取り出し、鶏むね肉を裏返し、ラップ又はフタをして600Wの電子レンジで3分加熱して出来上がり。  
※鶏むね肉に火が通っていない場合は1分～追加で加熱する。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

## 中華薬味だれ



お豆腐や餃子にかけても美味しいピリ辛のたれ。

### 材 料（作りやすい量）

◎水	200mL
◎長ネギ（みじん切り）	1/2 本分
◎砂糖	大さじ 1
◎鶏ガラスープの素（粉末）	小さじ 2
◎しょうゆ	大さじ 3
◎みりん・酢	各大さじ 2
◎ごま油	大さじ 1
◎ラー油	小さじ 1
白ごま	大さじ 1



### 作り方

- ◎の材料をポットに入れ、よく混ぜてフタをして 600W の電子レンジで 3 分加熱する。



- 白ごまを混ぜて出来上がり。

中華薬味だれを使った  
アレンジレシピ

海老入り水餃子

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ

海老入り水餃子



材 料（2～3人分）

むき海老	5～6尾
◎鶏ひき肉	100g
◎にら（みじん切り）	30g
◎塩	小さじ1/2
◎ごま油	大さじ1/2
◎片栗粉	小さじ1
◎しょうが（チューブ）	2cm
水餃子の皮	10枚
中華薬味だれ	大さじ4
（海老下処理用）片栗粉・水	各大さじ
塩	少々

作り方

- 1 むき海老は背わたが残っている場合は、背わたを取り、片栗粉と塩でもみ、水で洗い、乱切りにする。
- 2 1のむき海老と◎の材料をボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 2を10等分にして、水餃子の皮で包む。
- 4 鍋に熱湯を沸かし、3を茹でる。沈んだ餃子が浮いてきたら、一度差し水をし、再び浮いてきたら取り出し、お皿に盛り付ける。
- 5 中華薬味だれをかけて出来上がり。

その他の  
HARIO  
オリジナルレシピ

料理家・発酵マイスター  
榎本 美沙さん  
オリジナルレシピ