

## マスタードマヨネーズ



- 材** マヨネーズ……………大さじ3  
高砂の峰……………大さじ1/2  
**料** 粒マスタード……………小さじ2  
醤油……………小さじ1

- 作** ①マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜ合わせ、高砂の峰  
**り** を加えながらのばす。  
**方** ②①に醤油を加え、風味を付ける。



このマスタードマヨネーズは、ゆでたジャガイモや野菜スティックにつけたり、サンドイッチに挟んだり、もちろんソーセージにつけてもおいしい。高砂の峰でのばすから辛さがやわらいて食べやすくなるみたい。

## 味噌マヨネーズ



- 材** マヨネーズ……………大さじ1弱  
味噌……………大さじ1強  
**料** 高砂の峰……………小さじ1弱

- 作** ①材料を全て混ぜ合わせる。  
**り**



味噌マヨはパンに塗るもよし、ゆで野菜を和えてもよし、生野菜につけてもよし。高砂の峰入りだから、酵素が生きた状態で体内に取り入れられます。これってすごいことなのです。なぜって自然の酵素は生野菜、生魚など火を入れていないものからしか取り入れられないから。この味噌マヨは消化や代謝の補助をしてくれる自然の酵素を取り入れるには、もってこいのソースなのです。