



塩こうじを使ったレシピ〜

- ①《塩》【小さじ】 = 《塩こうじ》は【小さじ2】が目安
- ②塩こうじ小さじ1弱〜1 (約5〜7g) で約1gの塩分
- ③調理には、食材の重さの約10%の重量を目安に



【材料】

◎鶏ひきき・・・・・・200g

◎塩こうじ・・・・・・小さじ1

◎すりごま・・・・・・大さじ1.5

お好みの野菜・・・適宜

- 1) ◎印すべての材料をよく混ぜ合わせる
- 2) 1) を好みの形の団子にして、他の野菜と共に、蒸す
- ☆レンコンやシイタケに乗せて蒸しても美味しい
- ☆鶏ひき肉に、大葉の粗みじん切りを入れると味も見た目も良い。
- ☆肉団子を大葉で挟んでも、焼売の皮のかわりにしてもOK

塩こうじの肉団子蒸し

塩こうじドレッシング

【材料】

塩こうじ・・・・・・小さじ1

酢/オイルサミコ酢など・・・大さじ2

オリーブオイル・・・大さじ2

はちみつ・・・・・・小さじ2

※最後に好みで味を調整します。

☆柿と水菜のサラダ

☆ポテトサラダ/マカロニサラダ/スパゲッティサラダ

☆グリーンサラダ などびんなサラダにもあいます。



ほうれん草の白和え

【材料】

ほうれん草・・・・・・1束

人参・・・・・・小3cmほど

塩こうじ・・・・・・小さじ1/2程度

すりごま・・・・・・大さじ1

練りごま・・・・・・小さじ2

豆腐・・・・・・1/2丁

甜菜糖またはメイプルシロップ・適宜

☆野菜は、ほうれん草、小松菜、キャベツなど

お好みで。 柿やひじきを入れても美味しい。

☆白和えでなく、豆腐抜きのみ和えでも美味しい

