



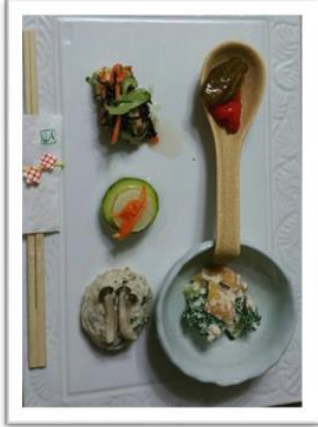
塩こうじを使ったレシピ〜3〜

- 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

のらぼう菜の塩こうじ梅肉和え

【材料】

- のらぼう菜 ……1束
- 塩こうじ ……小さじ2
- はちみつ梅干し ……2個



- 1) のらぼう菜をさつと茹で、お好みに切り、水気をしっかりと切る
 - 2) 梅干しの種を取ったものを包丁でたたき、塩こうじとよく和える
 - 3) 1) と2) を良く和える
- ☆野菜は、小松菜、ほうれん草、菜花など、何でもOK
☆お好みで刻みのりを加えても美味しい



2) 片栗粉と上新粉をまぶして、揚げる

豆腐や片栗粉で硬さを調節する

※乾燥おからやおからの状態で

1) すべての材料をよく混ぜ合わせ、お好みのナゲットの形をつくる

・たまご

・塩こうじ …… お好みで

・すりごま …… たったぶりお好みで

割合で

・玉ねぎのみじん切りはおからの半分

・おから/鶏ひき肉は、いろいろの割合で

【材料】 すべてお好みで

トビロウチン

ブロッコリーの塩こうじマヨネーズ和え

【材料】

- ブロッコリー・柿 ……小1/2個・1/2個
- 塩こうじ ……小さじ1
- マヨネーズ ……小さじ2
- 豆腐 ……大さじ2
- ピーナッツ粉末 ……大さじ1
- 塩昆布 ……1つまみ



- 1) ブロッコリー (茎も美味しい) をさつと茹で、お好みの大きさにし、水気をしっかりと切る
- 2) 柿は好みの大きさにきる

Aの材料を良く混ぜ合わせ (味は好みで調整) 1) に和える

☆野菜は、アスパラガス、モロッコいんげんなど、何でもOK

A