

## 柚子塩こうじを使ったレシピ2～

### 【塩こうじの目安】

- ①《塩》【小さじ1】 = 《塩麴》は【小さじ2】が目安
- ②塩麴小さじ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】

- ◎レンコン 中・・・8個
- ◎大葉・・・8枚
- ◎ごま油

※柚子塩こうじ・・・小さじ1  
※みりん・・・大さじ1

1) 厚さ1cmに切ったレンコンを※印をよく合わせたものをすり込む

2) ※印をレンコンにすり込んで、

ごま油を敷いたフライパンでこんがり焼く

3) 千切りした大葉をたっぷり乗せる

## 柚子塩こうじコンロ焼き

### 茹で野菜と蒸し鶏の柚子塩こうじ和え

#### 【材料】

- ◎柚子塩こうじ・・・小さじ1
- ◎蒸し鶏・・・適宜
- ◎茹で野菜・・・ほうれん草、人参、インゲン、など、お好みで



1) 蒸し鶏とカットした茹で野菜に柚子塩こうじを和える

2) 茹で野菜と1)を和えて、胡麻をふる

### 茹で野菜の柚子塩こうじ和え

#### 【材料】

- ◎柚子塩こうじ・・・小さじ1
- ◎みりん・・・小さじ2
- ◎茹で野菜・・・白菜、カララピーマン、ほうれん草、インゲン、プチベール、人参など、お好みで



1) 柚子塩こうじとみりんを

ひと煮立ちさせて冷ます

2) 茹で野菜と1)を和えて、胡麻をふる

