

2024

4月

第101回

日暖かな春の日差しにバキバキ躍る季節となりました。
皆様いかがお過ごしですか。

～塩麴レシピ①～

<ごはんがすすむ塩麴いり豆腐>

(材料) 2~3人分

豆腐(木綿) ... 1丁(350g)

卵 ... 2個

油 ... 大さじ1

鶏もも肉 ... 100g

塩麴 ... 小さじ2

にんじん ... 1/2本

塩麴 ... 大さじ2

いんげん ... 10本

みりん ... 大さじ1

しいたけ ... 5個

しょうゆ ... 大さじ1

(A)

臭たきさんでしっかしとした
口味なので、ご飯のおかずにも
なります。薄味がお好みの方は、
Aの塩麴を調整してみてください

今回はひじきも
入れてみました!
お好みの具材でOK!

(作り方)

① 豆腐は水切りをする。鶏肉は小さく切ってボウルに入れ、塩麴(小さじ2)をもみ込んでおく。
(にんじんは糸状切り、いんげんは小口切りに。しいたけは薄切りにする。卵は溶きほぐす。)

② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、
いんげん、しいたけを加える。さらに炒める。

③ 豆腐を加え、軽く崩しながら3分ほど炒める。

(A)を加え、水気が飛んだら溶きほぐした卵を回し入れ、
卵が固まるまで炒め合わせる。



新年度に入りお忙しい方も多いと存じます。

健康にはくれぐれもご注意ください。

(出典) 阿部かなこ, 体の内側からキレイなる麹レシピ, (株)KADOKAWA, 2023年, p66



NORITOMI

TEL:0944-74-1000

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当: 金納・小野・乗富



@RE_NORITOMI