

塩麴鶏がゆ



《材料：2人分》

米……………1/2合  
水……………3カップ  
鶏むね肉(皮なし)…120g  
塩麴……………大さじ2

ちりめん……………大さじ3  
おかか……………2パック  
梅干し……………4個  
油揚げ……………2枚  
塩……………少々

《作り方》

- ① 鶏肉は厚みを半分に切り、塩麴をまぶして冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ② 米は洗って水気を切り、分量の水に30分ほどつけておく。
- ③ 土鍋に、②の米と水を入れ、①の鶏肉を塩麴がついたまま加え、蓋をして強めの中火にかける。煮立ったら弱火にし、鶏肉を取りだし、40分炊く。途中でトロリとしてきたら、焦げ付かないように鍋底を混ぜる。
- ④ 炊き上がったら火を止め、そのまま1分ほどむらす。
- ⑤ 鶏肉を取り出した鶏肉を粗くほぐし、土鍋に戻し入れて混ぜる。おかゆをとりわけ、好みのおともをのせて食べる。

【1人あたり 267円 エネルギー 266kcal 塩分 9.1g】

鶏のうまみがいい味わい豊かなおかゆ。塩麴の力が存分に発揮されます

鮭の塩麴ソテー



《材料：2人分》

生鮭……………2切れ  
塩麴……………大さじ1  
薄力粉……………適量  
サラダ油……………小さじ2  
バター……………20g  
ねぎ(小口切り)…30g  
こしょう……………少々

ブロッコリー……………6房  
ゆで塩……………少々  
かぼちゃ(スライス)…4切れ  
サラダ油……………少々  
塩……………少々

【1人あたり 242円 エネルギー 347kcal 塩分 4.0g】

《作り方》

- ① 鮭の両面に塩麴をぬり10分おく。ねぎは、小口切りにしておく。
- ② ブロッコリーをゆでる。フライパンに、サラダ油を熱し、かぼちゃのスライスを両面焼く。ブロッコリーを加えて炒め、軽く塩をふる。
- ③ ①の鮭の両面に薄力粉をまぶす。
- ④ ③フライパンをきれいにしサラダ油を入れ、中火で熱し、盛り付けの際に上になる面から焼く。1~2分焼き、焼き色がついたら裏面も焼く。蓋をして弱火にし2~3分蒸し焼きにします⇒鮭の中央を押して硬くなっていけば火が通っていますので、皿へ盛り付けます。
- ⑤ フライパンの油を拭き取り中火にし、有塩バターを溶かしねぎを加えて炒め、こしょうで味を整え、ソースを作る。鮭のソテーの上にかける。

塩麴で鮭のうまみが存分にひきだされます ふわふわの身をお楽しみください

さつまいも、にんじんの塩麴まじり



《材料：2人分》

さつまいも……………100g  
にんじん……………50g  
サラダ油……………小さじ2  
塩麴……………小さじ2  
白いりごま……………大さじ1

《作り方》

- ① さつまいもは細切りにして、水に5分さらす。
- ② にんじんも細切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひいて、にんじんを炒める。
- ④ 水を切った①を入れて炒める。
- ⑤ 油がなじんだら蓋をして、蒸し焼きにする。(約3分)
- ⑥ 火が通ったら、塩麴と白ごまをを入れて中火でさっと炒めて完成。

【1人あたり 51円 エネルギー 142kcal 塩分 2.5g】

味付けは塩麴のみ それでいてさつまいもとにんじんの甘みが際立ちます