

塩麴汁

食 材 名	使用量 (2人分)	切り方.cm.幅.個数
大根	40 g	いちょう切り
油揚げ	6 g	短冊切り
人参	30 g	いちょう切り
塩麴	15 g	大さじ1
薄口醤油	2 g	小さじ1/2
だし汁	300 g	



調 理 手 順

- ① 大根と人参を分量のだし汁で煮る。
- ② 油揚げはサッと湯通しして油抜きをしておく。
- ③ 大根と人参に火が通ったら、油揚げを入れ、塩麴と薄口醤油で味を調える。

調 理 ポ イ ン ト

- 塩麴の種類によって塩分が変わるので様子を見ながら入れていくこと
- 大根と人参を煮る時は水分が飛び過ぎないようにコトコトと煮る
- 野菜は季節のものを使う。量も沢山入れてよい豆腐やきのこを入れても美味しいです。
- 油あげは湯通ししなくても使えます。

