

ほど塩レシピ

みつばとしめじの塩こうじナムル☆



材料	2 人分
みつば	1 束 (50g)
しめじ	100g
★白すりごま	大さじ 2
★ごま油	小さじ 1
★すりおろしにんにく	小さじ 1/3
★塩こうじ	小さじ 1 と 1/2

- ① みつばは 3cm の長さに切る。しめじは石づきを切り落として小房に分けて、みつばとともに耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをして電子レンジ (600W) で 2 分加熱し、そのまま 3 分ほどおく。
- ② 汁気をきり、熱いうちに★を加えて和える。
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて、冷えてから盛り付ける。

塩こうじは米こうじ、塩、水を混ぜて発酵、熟成させて作る調味料です。塩こうじに含まれる酵素がたんぱく質やでんぷんをうま味や甘みに分解することで、食材をより美味しく仕上げてくれます。

また腸内環境を整えて免疫力を高めるなどの健康効果があります。

塩こうじの塩分量は 10～14%のため、とり過ぎには注意が必要ですが、計量しながら料理に取り入れることで、美味しく塩分を控えることができます。

	熱量	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
(1人分)	73	2.9	5.5	84	1.0	0.5