

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
塩麴



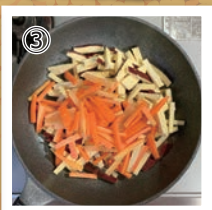
塩に比べて塩麴は、ほのかに甘みのある優しい塩味になるのが良いところ! また、塩麴に含まれるビタミンB1は、効率良く糖質をエネルギーへと変換する働きがあります。

味付けは塩麴だけ! さつまいものきんぴら

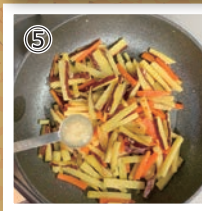
【材料】約5人分

さつまいも…300g 人参…150g 塩麴…大さじ1
サラダ油…適量 白いりごま…適量

- ① さつまいもは幅5ミリほどの角切りにします。水(分量外)に5分ほどさらして、水をよく切ります。
- ② 人参は皮を剥き、同様に幅5ミリほどの角切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、さつまいもと人参を入れて炒めます



④ 野菜に油がなじんだら、蓋をして弱火にし、蒸し焼きにします。



⑤ 野菜に火が通ったら、塩麴を入れて中火にしてさっと炒め、火を止めます。

⑥ 器に盛り付けて、白いりごまをふって出来上り!

塩麴だけで
さつまいもと人参の甘みが
ぐっと引き立ちます。
バルサミコ酢をかけても
美味しいですよ!

