

管理栄養士のお手軽レシピノート

★免疫力アップレシピ

手作り塩こうじ

簡単
免疫力 up
腸活

＜材料＞（作りやすい分量）

・米こうじ 100g ・塩 30g

・お湯 200ml

（道具等）

・保存容器 ・温度計 ・熱湯（消毒用）



↑写真は5日目の様子です

＜作り方＞

- ① 保存容器に熱湯をかけ、消毒する。
- ② お湯200mlに塩を溶かす。温度が60度になるまで冷ます。
- ③ 保存容器に米こうじと②を入れ、全体を混ぜる。
- ④ 保存容器の蓋を少しずらし、10日間程度常温においておく。（1日1回全体を混ぜてください）



～管理栄養士のあとなぎ～

米こうじを購入する機会はなかなかないですが、スーパーの酒粕や甘酒のコーナーに置いてあることが多いです。200g入りで400～500円くらいで購入できます。

こうじを使った食品というと、甘酒や味噌がありますが、塩こうじは手軽に作れ、調味料として使いやすいのでおすすめです。

塩入りのお湯のかわりに醤油をこうじがひたひたになるくらいまで入れると、醤油こうじも作れます。（こうじが水を吸ったらしょうゆを追加してください）

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

