

発酵食品アレンジ



れんこんと豚肉の塩こうじ炒め (2~3人分)

材料
れんこん250g、豚肉150g、塩こうじパウダー小袋1袋、しょうゆ小さじ1、ごま油適量

- 作り方
1. れんこんを薄切りにして茹でます。
 2. フライパンにごま油をひき、れんこんと豚肉、塩こうじパウダーを入れて炒めます。
 3. しょうゆで味をととのえます。



れんこんの塩こうじ唐揚げ (4人分)

材料
れんこん300g、塩こうじパウダー小袋1袋、片栗粉適量、こめ油適量、酢適量

- 作り方
1. れんこんを縦にスティック状に切って酢水にさらします。
 2. 水気を切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600wで4~5分加熱します。
 3. 熱いうちに塩こうじパウダーをまぶします。
 4. 粗熱が取れたら片栗粉をまぶして180℃に熱したこめ油でカラッと揚げます。



にんじんしりしり (4人分)

材料
にんじん300g、塩こうじパウダー小袋1袋、たまご1個、サラダ油適量

- 作り方
1. にんじんは皮をむき、千切りにします。
 2. 熱したフライパンに油をひき、にんじんを炒めます。
 3. にんじんがしんなりしてきたら、塩こうじパウダーを加えて、炒め合わせます。
 4. たまごを割り入れ、かき混ぜながら火を通したらできあがりです。

