自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

副食

塩麹

［1人分］ エネルギー：159kcal　塩分：12.9g

材料［4人分］

- 北海道玄米糀：100g
- 自然塩：30g
- 水：100cc（糀が浸かるか浸からないかが目安です）

※エネルギー159kcalは、100gあたりです。

作り方

1
材料を混ぜます。

2
1日1回かき混ぜながら室温で7～10日で完成。

3
途中で水分が吸われたら、水を適量足してください。

［ワンポイントアドバイス］

- 季節や室温によって完成までの日数が異なります。
- 北海道玄米糀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
  TEL:03-3632-5533