

副食

## 塩麴

[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