

副食

醤油麹

[1人分] エネルギー：172kcal 塩分：9.7g



材料 [4人分]

- 北海道玄米糀：100g
- 醤油：200g（糀が浸かるか浸からないかが目安です）

※エネルギー172kcal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1～2週間で完成。

3

途中で水分が吸われたら、醤油を適量足してください。

[ワンポイントアドバイス]

- 塩分が少ない場合、まれにカビが生えることがありますのでご注意ください。
- 完成後は冷蔵庫で保管してください。
- 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