

副食

## トマト麴



### 材料 [4人分]

- 北海道玄米糀：100g
- 自然塩：35～40g
- トマトジュース(無塩)：適量(糀が浸かるか浸からないかが目安)

### 作り方

1

全ての材料を混ぜ合わせます。

2

1日1回かき混ぜながら、室温で7日程度で完成。

3

途中で水分が吸われたら、随時トマトジュースを足してください。

### 【ワンポイントアドバイス】

- トマトジュースの代わりに、トマト缶や生のトマトをミキサーにかけたものでもオススメです。
- 予め容器を消毒し、完成後は冷蔵庫で保存してください。(保存容器で3ヶ月程度保存可能)

※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