

副食

玄米糀の豆板醤



材料 [4人分]

- 空豆（茹でて皮をむいたもの）：50～70g
- 北海道玄米糀：50g
- 粉唐辛子：20g
- 塩：20g
- 水分：適量(糀が浸かるか浸からないかが目安)

作り方

1

空豆をよい具合に潰しながら、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、随時水を足してください。

【ワンポイントアドバイス】

- 予め容器を消毒し、完成後は冷蔵庫で保管してください。(保存容器で3ヶ月程度保存可能)
- 空豆の代わりに、蒸した大豆でも作れます。

※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