

# 簡単クッキング NO.2

## スピード塩麹

こうじ 300g  
お湯 450~500cc  
塩 60~90g

炊飯器は保温

こうじとお湯まぜ入れ3時間程

塩をお好み入れ出来上り

もちり塩麹で甘口  
の場合はお湯を少なめ  
塩も少なめで!!

お好みでオリーブオイル  
塩麹を作ろう。

## 塩麹ドレッシング

お酢  
オリーブオイル  
ブラックペッパー

## 塩麹薬味

しょうが  
ねぎ  
塩麹

※お好みで酒粕

発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高め  
アレルギー症状の改善、抗ガン作用、デトックス効果  
体内の余計な毒素を排出します。