

生酒粕を使った四趨鍋



生酒粕を使って、味噌、もろみ、塩麴といった「麴」繋がりで身体の内側から元気になれる鍋に仕上げました。



レシピ作成者 藤林 亮 (無印良品 Café&Meal MUJI イオンモール堺北花田)

材 料 (4人分)

メイン食材：みずな 1束

サブ食材：紅芯大根 500g、
にんじん 1本

調味料等：酒粕100g、もろみ50g、金山寺味噌50g、塩麴50g、
かつおと昆布の出汁の素
20g、水1500ml、鶏肉
300g、油揚げ適量

野菜量：212g

作り方

- ①酒粕、味噌、もろみ、塩麴、を合わせて、出汁で伸ばしておく。
- ②鶏肉は一口サイズにカットし、①の麴ベースで混ぜ合わせる。
- ③野菜はカットしておく。
- ④鍋に①の出汁と②③の鶏肉と野菜を入れ煮込む。
- ⑤最後に水菜のをせ、完成。

調理のポイント

酒粕、味噌、もろみ（醤油でもOK）、塩麴を混ぜておいてください（麴ベース）。

麴ベースは炒め物でも使えます。鶏肉、豚肉などと一緒に一晩マリネし、翌日、焼くだけでも一つの料理として完成します。また、毎日具材だけ替え、酒粕の味噌汁としても使えます。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	376kcal	脂 質	13.9g	食塩相当量	6.0g
たんぱく質	22.7g	炭 水 化 物	35.5g		

