

草津ハートセンター栄養教室試食レシピ

＝ こうじを使った簡単料理 ＝

「塩こうじでほっこりかぼちゃ煮」(2人分)

材料	☆ かぼちゃ	200g
	☆ かつおだし汁	200g
	☆ 塩こうじ	15～20g



作り方

1. かぼちゃを大きめにカットする(煮崩れ防止には、ワタをしっかり取り除く)
2. 鍋にかぼちゃを入れ、かつおだし汁と塩こうじを加えて柔らかくなるまで弱火で煮る

おすすめポイント



塩こうじは発酵がすすんだものを使用すると旨みが増し、塩辛さもマイルドになり美味しく出来上がります。