

暑い夏でもさっぱり！ 甘酒みそ



【甘酒みそ材料】
甘酒…50g
みそ…50g
生姜…お好みで適量

サラダの和風ドレッシングとしても…◎
※冷蔵庫で2週間保存可能。

きゅうりの 甘酒みそ漬け

【材料】
きゅうり…2本
甘酒みそ…大さじ3
生姜…お好みで適量

発酵食品を食べよう！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【甘酒みそ 作り方】 ①材料を全部混ぜる。

甘酒とみそを1：1の割合で混ぜ、しょうがで風味をプラス。

ドレッシングにしたり、漬物の素に使えます。肉料理に使うと肉が、柔らかくなります。

【きゅうりの甘酒みそ漬け 作り方】

①きゅうり2本は、ところどころ皮をむき、乱切りにする。

②ポリ袋に入れ、甘酒みそを大さじ3加えてもみ、冷蔵庫へ10分以上入れておく。

(冷蔵庫で、2～3日間 保存可)

※甘酒みそを大さじ2にして、食べる前に大さじ1を加えると、よりはっきりした味になります。