

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

～府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和8年度 第1号

令和8年 6月発行

今回の発行は

中部地区です

府中市食生活改善推進員事務局

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。
今回は、『**麴(こうじ)**を使った簡単メニュー』の紹介をしています。
ぜひご家庭で作ってみてください！

麴のなにがいいの？

麴は、疲労を回復して免疫力を高めたり、便秘を解消して腸環境を整えたり、肌の調子をよくする効果があります。

また、塩麴や甘麴を料理に使うと、酵素の働きで食材が柔らかくなったり、食材のうまみや甘みを増す効果があります。塩麴をお肉やお魚に漬けて焼くだけで、おいしくいただけます。

塩麴の浅漬け



写真はイメージです

【材料】

- ・大根・きゅうり・にんじんなど…お好みの量
- ・塩麴…適量

【作り方】

1. お好みの野菜に塩麴をまんべんなくつけ、冷蔵庫で6時間～一晩保存する。
2. 漬けた野菜をさっと洗って、塩麴を落とし、食べやすい大きさに切る。



※塩麴をつけたまま食べてもOK！塩味が強くなるので、ほどほどに。
※密閉できるジッパー付きの袋に入れて、保存すると簡単。

塩麴のチャーハン



写真はイメージです

【材料…2人分】

- ・卵…2個
- ・にんじん…30g
- ・ピーマン…30g
- ・ハム…30g
- ・サラダ油（オリーブオイルでもOK）…大さじ3
- ・ごはん…茶碗2杯分
- ・塩麴…大さじ2
- ・こしょう…少々

【作り方】

1. にんじん、ピーマン、ハムを粗みじん切りにする。
2. 卵を割りほぐす。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、卵を入れてさっと炒め、いったん取り出す。
4. 3のフライパンにサラダ油大さじ2を足して1を炒め、ごはんを加えて炒める。
5. 塩麴、こしょうを加えて炒め合わせ、卵を戻して混ぜ合わせる。

塩麴スクランブルエッグ



写真はイメージです

【材料…2人分】

- ・卵…4個
- ・塩麴…小さじ3
- ・みりん…大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1

【作り方】

1. 卵を割りほぐし、塩麴、みりんを加えて混ぜる。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、1を流し入れ、強火で一気に混ぜて火を通す。

【材料…2人分】

- ・しいたけ、しめじ、えのきなど
お好みのきのこ…200g
- ・塩麴…大さじ1と1/2
- ・ごま油…大さじ2

【作り方】

1. きのこを食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油、きのこを入れて中火で炒める。塩麴を加えて水分がなくなるまでさらに炒める。

きのこ塩麴炒め



写真はイメージです

ヨーグルト塩麴ドレッシング



写真はイメージです

【材料…作りやすい分量】

- ・豆乳ヨーグルト…100g
- ・塩麴…60g
- ・レモン汁…30g
- ・こしょう…適量
- ・オリーブオイル…40g

【作り方】

1. ボウルにAを入れて泡だて器でよく混ぜる。
2. オリーブオイルを少しずつ加えて乳化させる。

※ すりおろしたにんにく、玉ねぎのみじん切りなどを加えても◎

レシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310