

11月18日(火)



小松菜

いも煮

さばの塩こうじ焼き
(1人1切)



ごはん

小松菜のみそ汁

さばの塩こうじ焼き

麹(こうじ)は、米や麦などの穀物にこうじ菌をつけて繁殖させ、培養したものです。それに塩をませたものが『塩こうじ』です。

塩こうじで味付けすると、塩だけではつけられない甘味やうま味が出ます。また、肉や魚をやわらかくする作用もあります。

