

食べて健康

塩麴ごはんの鮭梅わさび丼

●● 材料(2人分) ●●

炊きたてご飯	茶碗軽く2膳分
塩麴	小さじ1弱
昆布茶	小さじ1
白煎りごま	小さじ1
鮭フレーク	大さじ2
冷凍枝豆	10粒位
梅干し (練り梅でもOK)	適量
わさび	適量
三つ葉	3~4本
刻みのり	適量
粉末緑茶 (抹茶でもOK)	少々



●● 作り方 ●●

- ①三つ葉は粗く刻む。梅干しは種を取って叩く。(練り梅でもOK)
枝豆は解凍してさやから外す。
- ②炊きたてご飯をボウルに入れ、塩麴、煎りごま、昆布茶を入れて良く混ぜる。
- ③1人分ずつ器にご飯を盛る。
- ④鮭フレーク、枝豆を乗せる。
- ⑤三つ葉を散らし梅、わさびを添える。
- ⑥刻みのりを散らし粉末緑茶(または抹茶)をふりかけて完成。

塩麴について

日本オリジナルの有用微生物の一種である麴には酵素の働きがありアミラーゼ、エネルギーのもととなる糖やアミノ酸の摂取を促す働きがあります。また脂肪を分解し腸内細菌のバランスを整える働きもあると言われ便秘解消や美肌効果が期待できます。さらに免疫力を高め健康維持や体力増進、老化防止にも作用すると、いいことづくめである事が分かりました。日常的に食べて細胞に活力を与えましょう。