



Recipe

まいにちの発酵ごはん

ゆでささみ

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

ささみ	4~6本
塩麴	大さじ1
酒	大さじ1

Directions 作り方

- ① ささみをポリ袋などに入れて塩麴と酒をくわえて軽く揉み込み30分~ひと晩おく。
- ② 鍋に1ℓくらいのお湯を沸かし、沸騰したら①を加えて再沸騰して1分後火を止めて蓋をして5~8分そのままおく。

※冷めたら茹で汁につけたままで冷蔵庫で3日保存可。

※食べやすい大きさに裂いて小分けにして冷凍しても便利です(冷凍1ヶ月保存可能)。

※サラダやサンドイッチ、和物などに使ってください。

※茹で汁もお味噌汁やスープに使ってもOK。