

がつ よっか げつ
9月 4日 (月)

しお にく 塩こうじ肉じゃが

しお にく あたら だて
塩こうじ肉じゃがは新しいこん立です。

きょう にく しお
今日の肉じゃがは、しょうゆのかわりに塩こうじで
あじ
味をつけています。

こうじとは、こめ むぎ だいず きん
こうじとは、米や麦、大豆などにこうじ菌をつけて
つくったものです。こうじにしお みず
てつくった調味料が「塩こうじ」です。

しお せいぶん はい
塩こうじには、うまみ成分がたくさん入っているの
で、おいしさはそのままです。つか にく
しょうゆを使う肉じゃがよ
り、えんぶん
塩分をひかえることができます。

そして、いろ
しょうゆの色がつかないの、なつ
夏らしいさ
わやかないろ しあ
色の仕上がりになります。

あつ のこ くがつ にく
まだ暑さの残る九月にぴったりの肉じゃがです。

