

# 塩麩の作り方

	材	料
1、	米麩（生）	200g
2、	塩（海塩）	70g
3、	水	260g



1、米麩をボウルに入れ、1粒1粒パラパラになるまで揉みほぐす。



2、1、に塩を入れて、手でギュッギュッと握りながら、よく揉む。



3、しっとりとして握った時にまとまるようになったら、水をそそぎ手ですり合わせる。



4、3を保存容器に入れて、1日1回、天地を返すようにかき混ぜながら常温で1週間から10日ほどおく。麩が軟らかくなれば、出来上がり



## 【豆知識】

手持ちのレシピの（塩）を（塩麩）に置き換えて料理する場合は塩の2倍の量の塩麩が目あすです。

2倍にしても塩分は、なんと4分の1におさえられます。

病人食にもオススメです