

◆豚小間チンゲンサイ中華丼

水、中華だし、酒、しょうゆ、お酢

→水、しょうゆ麴、(中華だし) ※お酢はうまみの引き立てなのでどっちでも OK

しょうがもあればおいしいですけどなくてもいいと思います。

野菜とお肉炒めて、水+しょうゆ麴で煮て、最後に水溶き片栗粉でとろみ

このパターンはなんでも応用できます。

エビ+もやし、白菜

豚肉+キャベツ、にんじん

鶏肉+もやし、ピーマン

などなど

◆鶏もも肉のトマト煮

トマト缶、水、コンソメ、醤油、塩、バター

→トマト缶、水、しお麴(しょうゆ麴)、バター

コンソメはなしにして、水少ない蒸し煮タイプにされたら味はいけると思います。

これも応用ききます。

魚介も OK、肉もなんでも OK です。

肉の下味は、麴調味料だけでいいです。

◆ちくわと小松菜の炒め物

これは、しょうゆ麴だけ、もしくはめんつゆだけでいけます。

ごまと輪切り唐辛子はアクセントにあってもいいと思います。

◆小松菜と油揚げの煮びたし

だしとしょうゆ麴で OK です。甘味がいるならみりん足す。

リストにあるので、こちらやってみてください。

<https://youtu.be/S1OAM0-HNn0>

◆ハンバーグ

はこのままでもいいと思いますが、覚えるのが大変なら、味噌だけでもいいと思いますよ。

お肉に対して同量くらいのつなぎ(玉ねぎ、卵、パン粉)と考えたらふっくらおいしくなります。

◆豚もやしニラ炒め

上の中華丼のバージョンと同じです。

◆生姜焼き

しょうゆ麴+みりん+おろししょうがです。しょうがはお好みですが、しょうゆ麴：みりん=1：1でちょい甘めかなと思ってください。めんつゆでもいいです！