

# 白だし麴の基本的な使い方

## おひたし

**3倍を目安に  
水で薄めて**

ほうれん草、ブロッコリー  
菜の花、小松菜、オクラ  
わかめ、アスパラガス等

## スープの味つけ

水      白だし麴  
**200ml : 大さじ1**

ケトルで沸かしたお湯に  
白だし麴を溶かすだけでも◎

## 煮物や鍋つゆ

水      白だし麴  
**100ml : 大さじ1  
程度**

具材の水分や  
合わせる調味料により調整

※ナムル、マリネなどそのまま和え物にも。肉や魚の下味、炊き込みごはんにも。