



広報 **おまえがま** 掲載レシピ



2019年1月号

普段の食事に
“野菜プラス1皿”



万能ねぎ味噌



材料(4人分)

ネギ(青い部分) …… 70g
みそ …… 50g
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ2
しょう油 …… 小さじ1/2
酒 …… 大さじ2
ごま油 …… 少々

▶ 1人分 = 96kcal

- 1 ネギは小口切りにする。ごま油以外の調味料を混ぜておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ、強火でネギを炒める。
- 3 ネギがしんなりしてきたら、1の調味料を加え水分を飛ばしながら炒める。
- 4 適度に水分が飛んだら完成。
※ご飯やふろふき大根の上のせて食べてもおいしいです。