

おおば味噌



この日の給食の組み合わせ

ごはん 牛乳
かきたま汁
から揚げ
おお葉味噌

材料 (4人分)

青じそ	15g (約20枚)
ちりめん	12g
サラダ油	少々
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
味噌	20~30g
ごま	3g

作り方

- ①青じそは長さ1cm幅2mmくらいの細めのせん切りにする。器にAを入れて混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油をしき、ちりめんを炒める。(3分くらい)
- ③ちりめんに火が通ったら、混ぜあわせたAと青じそを入れ中火から弱火で、5分くらい練る。
- ④味噌の塩分によって、砂糖を調節する。よく火が通ったら、ごまを入れて仕上げる。

コメント

青じその香りがとても良い味噌です。味噌の量を減らしてふりかけのように作ってもおいしいです。青じそは1年間中出回っていますが、旬の6月から9月にかけてが、葉も柔らかく、香りもよいです。ちりめんもごまも入っているので、カルシウムなど栄養たっぷりです。ごはんがすすみます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

