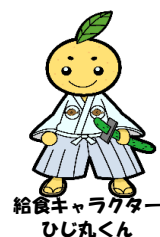


おおば味噌



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

作り方

- ①青じそは長さ1 cm 幅2 mm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。