

しそみそ(しその実)

●材料(作りやすい分量・約30食分)

| | | |
|---|-------|------|
| | しその実 | 22g |
| | しらす干し | 25g |
| A | みそ | 315g |
| | みりん | 150g |
| | 砂糖 | 100g |
| | サラダ油 | 4g |

ごはんのお供にぜひ!
ごはんがもりもり食べられます!



●作り方

- ①しその実を枝からはずし、ひと晩水にさらしてあくを抜く。
- ②フライパンに油をひき、しその実を炒める。
- ③②にしらす干しを加え、合わせておいたAを加え、みそがフツフツしてきたら火を止める。

※しその実は先端に白い花がついているくらいの頃に収穫するとやわらかくて食べやすい。しその実を枝からはずす時、手ですぐくようにすると早く取れる。

1人当たりの栄養成分量

| | |
|--------|--------|
| ◆エネルギー | 47kcal |
| ◆たんぱく質 | 1.4g |
| ◆脂質 | 0.8g |
| ◆炭水化物 | 8.1g |
| ◆食物繊維 | 0.6g |
| ◆食塩相当量 | 1.3g |