



ねぎ味噌

【材料】

長ねぎ 1本／味噌 大さじ2
ヤシ砂糖 大さじ2／白ごま 小さじ1
鰹節 2g／ごま油 小さじ1

* * * * *

【作り方】

- 1) 長ねぎをみじん切りにする。
白ごまを炒る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、長ねぎを
軽く炒める。
- 3) 火を弱め、ヤシ砂糖と味噌を入れる。
- 4) 白ごまと鰹節を加え混ぜ、火を止める。

* * * * *

炊きたてご飯に
焼きおにぎりに
冷や奴に
野菜スティックに