

シソ味噌

シソ (大葉)	25枚
生姜	20g
長ネギ	25cm
豚バラ肉薄切り	40g
油	大さじ 1/2
みそ	90g
砂糖	40g

作り方

- 1) シソは洗って水切り、ざく切りにする
- 2) 生姜、長ネギはみじん切り、豚バラ肉は細く切る
- 3) 鍋に油を熱し①と②を炒める
- 4) ③に味噌、砂糖を入れ弱火で温めながら練り合わせる

ミソの食べ頃 1日10gを目標に食べると良い
炊きたてのご飯に乗せたり、キャベツの葉に乗せたり
ゆでたじゃがいもにトッピングしても良い。

○ 豚バラ肉の代りにちりめんじゃこでも良い