

我が家のレシピ大募集 スマイル料理やさばり料理、うちの子どもメニューなどの  
 保健給食部

料理名 しそみそ

材料名	分量 2人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>青じそ(せんざり)</li> <li>サラダ油</li> </ul>	① 30枚 大さじ1	① ①を中火でいためる。 ② ②の材料を入れフツフツと煮る。 ③ さとうがとけたら火を止める。 完成
<ul style="list-style-type: none"> <li>水</li> <li>麦みそ</li> <li>さとう</li> <li>くるみ(きざみ)</li> <li>いりゴマ</li> <li>七味</li> </ul>	② 大さじ2 大さじ4 大さじ4 大さじ2 大さじ1 少々	

おすすめポイント  
 かんたんにできてごはんとう  
 合う  
 くるみでいいかみごたえ

できあがりの絵・写真




保護者名  
(児童名)

林田真理 (哩華)



大葉を使ったレシピです。たくさん作っておいてご飯と一緒に食べたり、野菜につけたりして食べるのもおいしいですよ♪