

焼きねぎの 酢みそ和え



ねぎはからだを温めてくれ、粘膜を丈夫にする効果があるとされ、冬には風邪予防の野菜としておすすめです。

★材料(4人分)★

・長葱…240g(中1本位)

【からし酢味噌】

・みそ…小さじ2強 ・穀物酢…大さじ1

・砂糖…小さじ1強 ・からし…小さじ2/3位

4分の1量(1人分)で
エネルギー 30Kcal、塩分 0.5g です。

★今回の塩 eco ポイント…辛子酢みそにすることで、酸味と少しの辛みが物足りなさをカバーしてくれます。

★ 作 り 方 ★

- ①長葱は2～3cmの長さの輪切りにし、フライパンに並べて空焼きにする。中まで火が通るように、弱～中火でじっくり転がしながら焼く。
(もしくは、魚焼きグリルに入れて焼く。)
- ②ボウルに【からし酢味噌】の調味料4点を混ぜ合わせる。
- ③②のボールに①の葱を入れ、和える。
- ⑤器に盛り、ボウルに残ったからし酢味噌があれば上にかける。