



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 17

第2次 とよあけ健康21計画

煮みそ

野菜1人
220g



★材料(2人分)★

- ◎ ・大根 13g
- ・にんじん 10g
- ・里芋 10g
- ・こんにゃく 50g
- ・油揚げ 2枚
- ・白菜 250g
- ・ねぎ 1本
- ・豆腐 1/4丁
- ・えのき 75g
- ・みそ 50g
- ・酒 25cc
- ・みりん 25cc

★作り方★

- ①鍋に水2Lと◎を入れ、火にかける。
- ②油揚げとみそ、酒、みりんを入れ、白菜とえのきを入れ煮る。
- ③よく煮えたら、豆腐とねぎを入れて出来上がり。

ここがポイント！

ご飯の上にかけて食べると、とてもおいしいです。
好みで豚肉を入れてもよいです。

【①個人部門 考案:矢野昌代さん(三崎町)】