

10月

推し



こんだて



キャベツの甘みそがけ

大豆と塩と麴を混ぜると、「みそ」に変身します。大豆は弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用されています。みそだけでなく、いろいろな食べ物に変身した大豆は、わたしたちの食生活を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



材料(4 人分)

キャベツ	1/6 個
にんじん	1/3 本
小松菜	1 茎
もやし	50g
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1
みそ	小さじ1・1/2
油	小さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	少々
からし	少々

作り方

- ① カットした野菜を歯ごたえが残る程度にゆでる。
- ② 冷水にとり、絞って水切りする。
- ③ 砂糖からからしまでをよく混ぜる。
- ④ ②と③を合わせて完成！

(みその種類によって、味が変わります。砂糖やしょうゆなどで味を調整しましょう。)