



副食

ししとうのねぎ味噌和え

[1人分] エネルギー: 28kcal 塩分: 0.3g



材料 [2人分]

• ししとう:大1パック(100g)

長ねぎ:1本ごま油:少々

[A]

味噌:小さじ2水:小さじ1砂糖:小さじ1

作り方

1

ししとうをグリルで焼きます。長ねぎはみじん切りにして、ごま油で炒めます。

2

炒めた長ねぎと【A】を混ぜ合わせます。混ざりにくい場合は水を少し足します。

3

"2"、ししとうを和えて盛り付けます。