

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。混ぜ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。