



ふきみそ



材料

- A
- ふきのとう…100g きざむ
 - 砂糖…30g
 - ごま油…30g
 - みそ…180g

※大きじ1杯程度(16g)の栄養量です。

栄養量	・エネルギー……………35kcal	・脂 質……………1.9g	・食物繊維……………0.7g
	・たんぱく質……………1.2g	・炭水化物……………3.7g	・食塩相当量……………1.0g

- ①Aを鍋に入れ、弱めの中火にかけ木べらでかき混ぜます。
- ②ふたをして弱火にして蒸気をこもらせます。出てきた蒸気で、ふきのとうに火が入ってかさが減るので、しばらく待ってから木べらでかき混ぜて炒めます。
- ③みそを加えて熱が回ったら出来上がりです。みその量と砂糖の量は好みで加減してください。冷蔵保存で長持ちします。

