

～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度

★★★

献立名

田楽のみそ

材料2人分

- ・ お好みの野菜
- ・ 赤だし味噌 小さじ2
- ・ 砂糖 小1
- ・ みりん 小1/2
- ・ 白すりごま 少々



エネルギー	42	kcal	たんぱく質	1.4	g
脂質	0.8	g	炭水化物	6.6	g
ひとことコメント			(一人当たり)		

田楽味噌でご飯が進みます。

作り方

1. お好みの野菜はだしで炊いておく。
2. 調味料すべてを鍋に入れて焦がさないように火にかけて混ぜ合わせる。
3. だし汁を切った野菜の上に田楽味噌をたっぷりかけて上にすりごまを散らす。