



ごまみそ和え



材料

〈ごまみそ〉

- A
- ツルヤオリジナル 信州糀みそ…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1
 - すりごま…大さじ2

〈蓮根和え〉

- 蓮根…小1個(160g)
- ごまみそ…大さじ1

〈ゆで野菜和え〉

- ブロッコリー、カリフラワー、カブ、いんげんなどゆでた野菜…160g
- ごまみそ…大さじ1

※蓮根和え2等分の栄養量です。

栄養量	・ エネルギー……………75kcal	・ 脂 質……………1.4g	・ 食塩相当量……………0.4g
	・ たんぱく質……………2.3g	・ 炭水化物……………14.4g	

〈ごまみそ〉

④の材料をボウルに入れよく混ぜます。



〈蓮根和え〉

蓮根を3mm厚のいちように切って耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジで加熱します。(500W5分程度(火が通るまで))

ごまみそと和えます。



〈ゆで野菜和え〉

① 野菜をゆでて(すこし堅め)からごまみそと和えます。

② 小松菜、ほうれん草など葉物はゆでたあと水気をよく絞ってから和えてください。

★ 焼もちやお団子につけるごまにもみそをすこし混ぜると味が良くなります。



おすすめ食材

国産原料仕込み

ツルヤオリジナル 信州糀みそ(中甘口)

国産大豆と国産米を使用し、塩分12%に抑えた中甘口の信州みそです。国産原料で仕込んだ糀みそならではのおいしさを毎日のお料理に。

