

じんせきこうげんちょう みりょく
神石高原町の魅力たっぷり！

ばれいしょのねぎ味噌焼き

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゅきじゅん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 73kcal

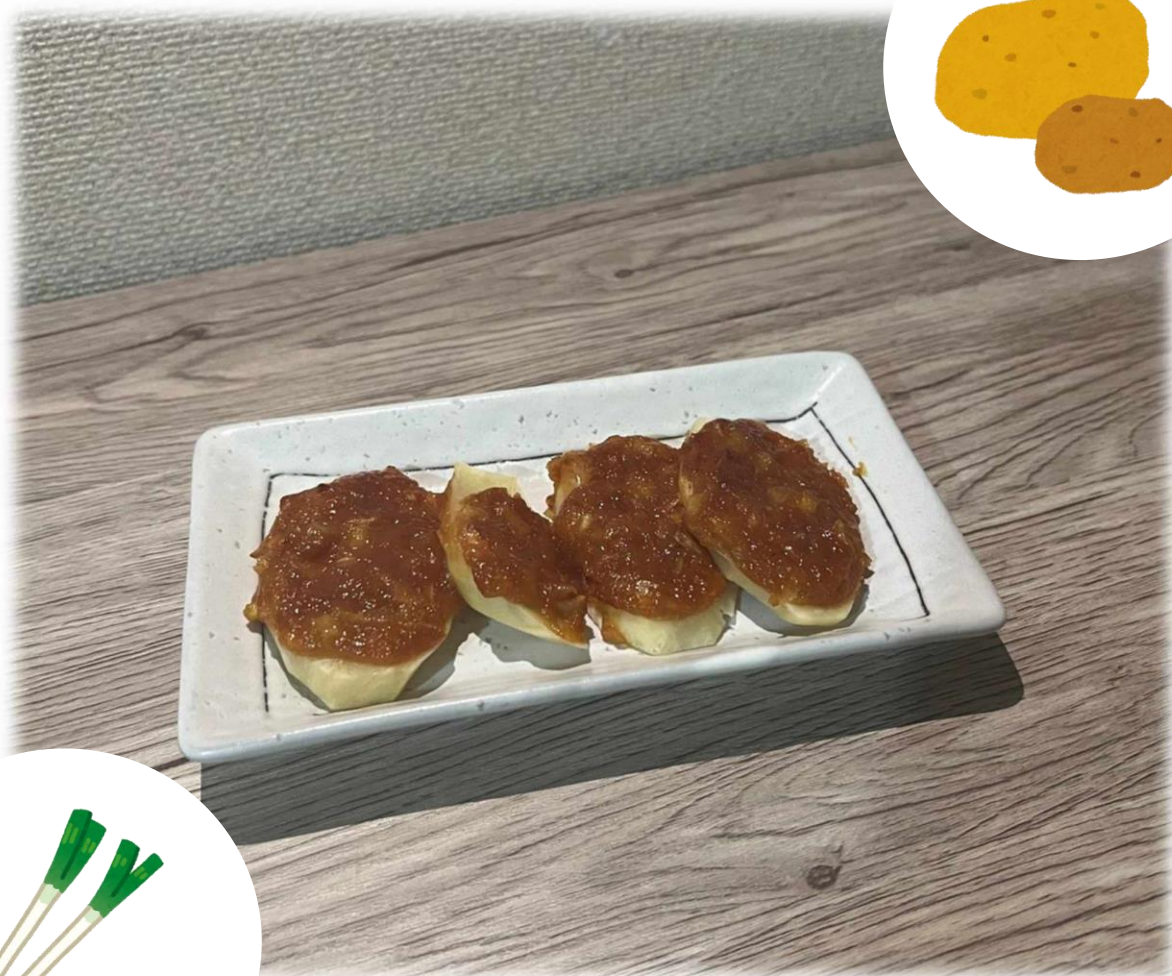
たんぱく質^{しつ} : 2.3g

脂質^{しつ} : 0.6g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 16.2g

しょくもつせんいそうりょう
食物繊維総量 : 1.2g

しょくえんそうとうりょう
食塩相当量 : 1.15g



じんせきこうげんちょうしょくいくすいしん きょうぎかい
神石高原町食育推進ネットワーク協議会

こうあん ふくやまだいがくせい
レシピ考案：福山大学生（R6）

つくrikata

ざいりょう ふたりぶん

材料 (2人分)

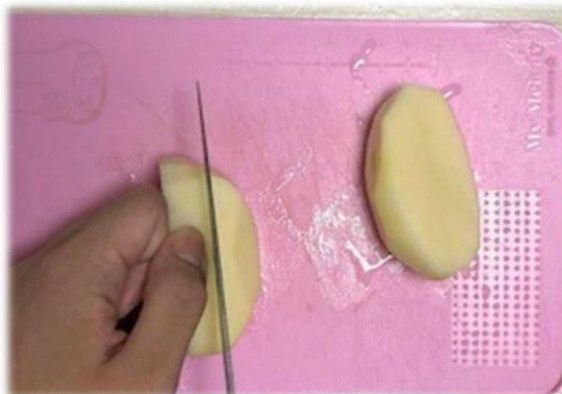
ばれいしょ・・・100g(1個)

なが
長ねぎ・・・20g(1/3本)

あかみそ
赤味噌・・・18g(大さじ1)

みりん・・・12g(小さじ2)

さとう
砂糖・・・4.5g(小さじ1と1/2)



1. ばれいしょは、1cm幅の輪切りにし、
すうふんかんみず
数分間水にさらす。ねぎは、みじん
ぎ
切りにする。



3. ボウルにねぎ・味噌・みりん・砂糖を
い
入れてよく混ぜあわせる。



2. むらしたキッチンペーパーでばれい
おお たいねつようき い
しょを覆い、耐熱容器に入れてラッ
ぶんかんあたた
プし、600Wのレンジで3分間温める。



4. アルミホイルを敷き、ばれいしょを並
し なら
べる。ばれいしょに3を塗り、トースタ
ぬ
ーで焼き色がつくまで5分程度焼く。
や いろ ふんていど や

ポイント

ばれいしょのホクホク感と

ねぎ味噌の甘辛い味付けが

ぜつみょう
絶妙にマッチ!