

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



つくrikata

ざいりょう ふたりぶん

材料 (2人分)

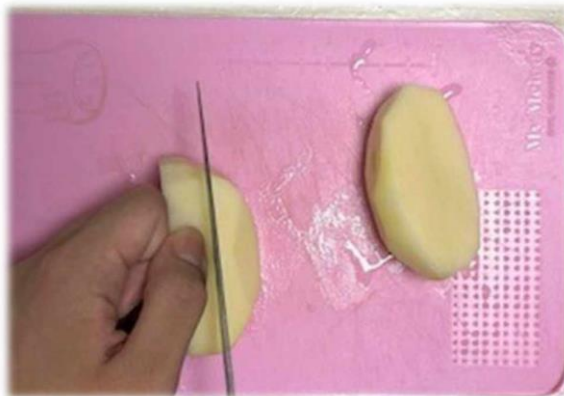
ばれいしょ^こ.....100g(1個)

なが^{ぼん}ねぎ.....20g(1/3本)

あかみそ^{おお}赤味噌.....18g(大さじ1)

みりん^こ.....12g(小さじ2)

さとう^こ砂糖.....4.5g(小さじ1と1/2)



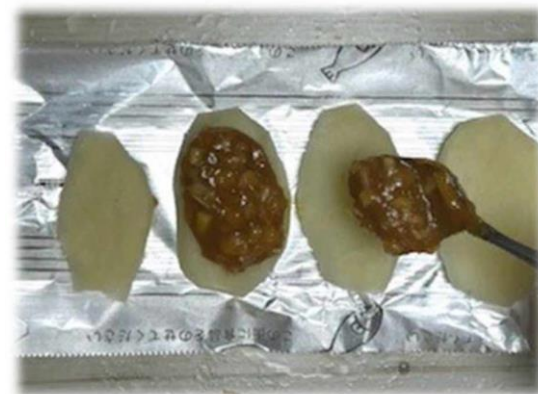
1. ばれいしょは、^{はば わぎ}1cm幅の輪切りにし、^{すうふんかんみず}数分間水にさらす。ねぎは、みじんぎ切りにする。



3. ボウルにねぎ・^{みそ}味噌・^{さとう}みりん・砂糖を^い入れてよく混ぜあわせる。



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



4. アルミホイルを^し敷き、ばれいしょを^{なら}並べる。ばれいしょに^ぬ3を塗り、トースターで^{や いろ}焼き色が^{ふんていどや}つくまで5分程度焼く。

ポイント

ばれいしょの^{かん}ホクホク感と

ねぎ味噌の^{みそ}甘^{あまから}辛い^{あじつ}味付けが

^{ぜつみょう}絶妙にマッチ！