

ネギのぬた



◆材料◆



(4人分)

- ・ねぎ・・・・・・・・・・3本
- ・味噌・・・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- ・酢・・・・・・・・・・大さじ1/2

作

り

方

- 1.ねぎの白いところを5cmくらいに切り、熱湯に入れ、しんなりするまでゆでる。
- 2.味噌、砂糖、酢を混ぜ、酢みそをつくる。
- 3.2.の酢みそに1.のねぎを入れて和える。

〇ワンポイント

酢みその分量はお好みで調節。
少し濃いめの味付けがおいしい。

レシピ提供 上越地域農業振興協議会

栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
178kcal	4.5g	1.5g	2.2g	879mg	50mg