

## かつお節香る、ねぎ味噌



### 材料 【2人分】

長ねぎ	1本半
「味噌	大さじ2
砂糖	小さじ2
A   みりん	大さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
「おろし生姜	小さじ2
削り節	2.5g (小パック1袋)
白ごま	少々
ごま油	大さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 198 kcal



塩分 2.7 g

1人分の野菜量 75 g

### 作り方

- 1) 長ねぎを洗い、小口切りにする。
- 2) Aをよく混ぜ合わせておく。
- 3) フライパンにごま油をひき、強火で焦げ目がつくまで長ねぎをよく炒める。
- 4) 長ねぎがしんなりして焦げ目がついてきたら、Aを入れて中火で煮詰める。
- 5) 軽く水分を飛ばしたら、火を止めて削り節、白ごまを混ぜ合わせる。
- 6) 器に盛り付ける。



### Cooking Point

- ・ 長ねぎを焦げ目がつくまでよく炒めると、香ばしくておいしいです。
- ・ 中華料理に使われる五香粉を入れると、アクセントがついてまた違った味が楽しめます。

対象：子どもから  
大人まで