



五色みそ

副菜

(白) 108kcal 塩分1.0g (緑) 97kcal 塩分1.5g

(赤) 84kcal 塩分3.2g (黄) 106kcal 塩分1.4g

(黒) 98kcal 塩分1.0g

【材料(2人分)】

ベースのみそ(各色の分作成:黒以外)

- 鯛の焼いた身…30g
- みそ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- みりん…大さじ1

- 白
- 白ごま…大さじ1
 - しょうが…10g

- 緑
- 練りわさび…小さじ2
 - 青のり…大さじ1

- 赤
- 梅干し…大1個
 - 人参…10g

- 黄
- 練りからし…小さじ2
 - ゆずの果汁…大さじ1
 - ゆずの皮…20g

- 黒
- 黒大豆みそ…大さじ1
 - 黒にんにく…5かけら

【作り方】

①素焼きの鯛の身とみそ、砂糖、みりんをすり鉢に入れてよくすり混ぜる。

白:①の中にごまを入れてすり鉢でする。しょうがのせん切りをのせる。

緑:①の中にわさびと青のりを入れてすり鉢でする。

赤:①の中に種を除いた梅肉を入れてすり鉢でする。人参はせん切りにし、ゆでて上にのせる。

黄:①の中に練りからしとゆずの果汁を入れてすり鉢でする。ゆずの皮のせん切りをのせる。

黒:①のみそを黒大豆みそにかえて作成。黒にんにくは小さく刻んですり鉢に入れてする。



★アピールポイント★

自家製のおみそがあるので何か作ってみようと思って作りました。

おかずが少ない時、このおみそがあればいろいろの野菜につけて食べられ、大変役に立ちます。