みんなでおいしく地産地消

みそやの台所

かんたんレシピ vol.014

～ホタテの味噌バター焼き～

-味噌を使って-

★今回の材料のうち、ブロッコリー・しいたけを地元産野菜で調理しました！

★調味料のうち味噌はとべやの味噌、バターは地元企業製造のものです。

【 材料(4人分) 】

ホタテ貝柱(生食用) …… 12個
塩・こしょう……少々
生しいたけ……4個
ブロッコリー……小1個
バター ……大1
酒 ……大2
味噌 ……大2
砂糖 ……小1
パセリみじんぎり ……少々

●作り方●

[1] ホタテに塩・コショウを振る
[2] 椎茸は石づきを切り四つ割りにする。
ブロッコリーは小房に分けて塩茹でして
水気をきっておく。酒・味噌・砂糖を混ぜておく。
[3] フライパンにバターをとかして[1]入れて
両面を焼く。[2]もいれてさらに炒める。
[4] 混ぜておいた調味料を入れてからめ、味を調える
[5] 器に盛り、パセリのみじん切りをふって召し上がれ

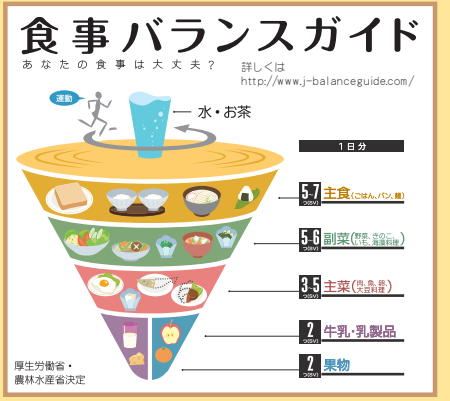
■レシピ提供■
手造り味噌のとべや『にこにこ通信』より
戸邊 郁恵 様

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆
とべやの手造り味噌教室は
12月から6月まで実施します
◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

朝 昼 晩 ×365 =1095

単純に1日3食と計算した時の1年間の食事の回数です。
多く感じるか、少なく感じるかは人それぞれ、でも
偏った食事を1000回も繰り返し
摂取したらと思うと少し怖くなりませんか？

手づくり で栄養バランスを考えて
地産地消 で新鮮な食物を新鮮なうちに
一家団欒 で食事が楽しくなるような環境を

なるべく楽しく、おいしく、健康的に食事とって
体力的にも、精神的にも健やかな毎日を過ごしましょう。

下の図は厚生労働省・農林水産省が推奨する
1日あたりの理想的な食事バランスです。