みんなでおいしく地産地消

# みそやの台所

かんたんしシピ vol.016

## ～味噌を使って～ ジャガイモの味噌風味ピザ

★今回の材料のうち、じゃが芋・トマト・ピーマン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を使用しています。

**【材料(4人分)】**

- じゃが芋……中６個
- にんにく(薄切り)……１片
- 玉ねぎ(薄切り)……１個
- 緑・黄・オレンジピーマン(薄い輪切り)…各適宜
- トマト(1cm角切り)……大１個
- 薄切りベーコン(1cm幅に切る)……６枚
- 味噌……大さじ2～3
- ピザ用チーズ……１２０g
- オリーブ油……大４

※ フライパンは大き目のものを使って下さい。テフロンのものがほうが焦げ付かなくて良いでしょう。

### ●作り方●

[1] じゃが芋は皮をむいて5ミリ厚さくらいの輪切りにし、固めにゆでておく。味噌は同量の水で薄めておく

[2] フライパンにオリーブ油大1を熱し、たまねぎ、ピーマン、ベーコンを軽く炒めて取り出しておく。

[3] フライパンにオリーブ油大さじ3を足し、にんにくとじゃが芋を炒める

[4] 表面に味噌を塗り、トマトと[2]を散らし、塩、こしょうをふって、チーズを散らす。

[5] 再度ふたをして、弱火でチーズが溶けるまで焼く。

■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

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

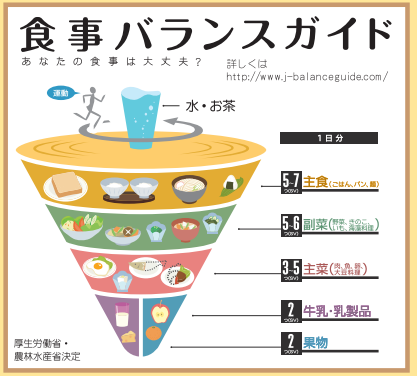
## 朝 昼 晩 ×365 =1095

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。