

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第11弾 【みそ豆（油みそ）】

◆ 材料 ◆

- ・大豆……………130g（カップ1）
- ・みそ……………大さじ3
- ・さとう……………大さじ5
- ・酒……………大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①大豆はよく洗って水気をきり、フライパンで炒る。
- ②①に調味料を加え、大豆にからめてできあがり。

◆ 一口メモ ◆

- ・大豆をカリカリに炒ると香ばしく仕上がります。この硬さが丈夫な歯をつくるため、お子さんに積極的に食べてほしい料理のひとつです。
- ・白いりごま、かつおぶし、青じそなどをお好みで加えてもおいしいです。

昔は「油みそ」とも呼ばれ、あたたかいごはんにかけて食べるとカリカリとした歯ごたえがあり、おかずがなくとも食がすすんだそう。また、数日は味が変わらない油みそは忙しい時期に重宝したそうです。

参考文献:「大豆のチカラ 若い人たちに伝えたい大豆の食べ方」山形県トータルライフ研究会

尾花沢市食生活改善推進協議会

甘じょっぱさとちょっと
固め大豆の食感が
あと引くおいしさ。

