



食改さんの簡単おすすめレシピ

春を上げる焼きおにぎり

～ふきのとう味噌味～

新年度です！旬の食材を食べて、春の息吹パワーを感じましょう。



食生活改善推進員

山口 朋子さん (左)

高藤 直子さん (中)

高木 栄子さん (右)

【材料】

ふきのとう味噌

ふきのとう (開いた花、根っこや汚い部分も取り除く)	200 g
砂糖	大さじ 3
みそ	大さじ 2.5
みりん	大さじ 1.5
酒	大さじ 1

味なしのおにぎり 2 個

【作り方】

- ①ふきのとうをきれいに洗い、熱湯でさっと茹で、冷水に 10 分ほどさらしてアク抜きする。その後、細かく切って軽くしぼる。
- ②フライパンに油大さじ 1 程度入れ、①を 1 分程炒め、さらに調味料を加え、水気がなくなるまで煮詰め、ふきのとう味噌をつくる。
- ③おにぎりに②を適量ぬって、オーブントースターで軽く焦げ目がつく程度に焼く。