

「エゴマシードとピーマンのおかず味噌」

●材料（出来上がり約 430 g）

翌日以降に使用する。冷蔵 3 週間 冷凍可

◎ご飯や野菜に合う便利なおかず味噌

ピーマン（正味）・・・・・・・・250 g

粗擦リエゴマ・・・・・・・・15 g

麴味噌・・・・・・・・150 g

◆砂糖・・・・・・・・40 g

◆酒・・・・・・・・100 C C

◆本みりん・・・・・・・・50 C C

おろし生姜・・・・・・・・1 片分

一味・・・・・・・・小さじ 1/4 弱

油・・・・・・・・適宜



●作り方

- ① ピーマンはヘタと種を取ってみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し①を炒めて油が回ったら◆の材料を入れてアルコール分を飛ばし、味噌、おろし生姜を加えて 2~3 分中弱火で炊き、仕上げに粗擦り胡麻と一味を入れる。
※時間が経過すると味噌が固くなります。

※このレシピの複写及び他の講座で使用することはご遠慮ください。