

給食のレシピ紹介コーナー

大分県の特産品といえば…「しいたけ」「かぼす」が有名ですが、実は大葉も隠れた特産品なのです。大分県は全国で5位の生産量があります。

食欲増進や殺菌効果、胃腸の調子をととのえるはたらきのある「大葉」は、日本のハーブとも呼ばれています。消化吸收のよい味噌と一緒に料理することで、大豆の栄養もむだなくとることができます。『ビタミンB₁・B₂・B₁₂』が、疲れやストレスをとってくれますよ！

「大葉みそ」は大葉農園の方に教えていただいたメニューです。超かんたんに出来ますので、是非お試しください！



大葉みそ

材料	1人分(g)	10人分(g)
しそ(葉)	3	40枚
赤みそ	6	大さじ3と1/3
しらす干し	2	20g
ごま(いり)	1	10g
三温糖	1.5	大さじ2
本みりん	1	小さじ2
サラダ油	0.8	小さじ2

【 作り方 】

- ① 大葉は、1cm角程度の大きさに切る。
- ② しらす干しは、さっと湯通ししておく。
- ③ 鍋に油を熱し、しらす干しを、炒める。
- ④ 赤みそ、三温糖、みりんを加え、照りがでるまで、弱火でよく練る。
- ⑤ 大葉を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ 仕上げにごまを加えるとさらに栄養アップ！！

ごはんのおかずに
ピッタリです！
常備菜としても
オススメです♪

