

献立名：ねぎみそ納豆雑炊、ブロッコリーのたらこマヨネーズ合え、
じゃがいもとウインナーとチーズのベーコン巻き



レシピ紹介：ねぎみそ納豆雑炊



<材料> 1人分

ごはん茶碗1杯、卵1個、納豆20g、長ねぎ10cm、みそ大さじ1/2杯
水220cc、かつお節5g あれば、市販の白だし少々

<作り方>

- ① 長ねぎ10cmは、細かくみじん切りにして、みそ、かつお節とよく合わせておく。
- ② 卵1個を溶いて、水20ccを加え、あれば市販の白だし少々も入れてよく混ぜておく。
- ③ 鍋に水200ccを入れ、火にかけて、沸騰したらご飯を入れる。
- ④ ③が再び沸騰したら、②を少しずつ回しながら加え、煮立ったら火を止めて器に移す。
- ⑤ ①と納豆をのせて出来上がり。混ぜながら食べる。

献立のPR

ねぎみそ納豆雑炊は、「納豆、みそ、ふわふわ卵」と娘の好物ばかりで作ったヘルシー雑炊です。溶き卵に水を少々加えることで、硬くならず、ふわっと仕上がります。

ねぎみそは、我が家のおじいちゃんオリジナルで、毎年寒くなり畑の長ねぎの収穫が終わると大量にねぎを刻み、みそ・かつお節と混ぜ合わせて作りおきしておいてくれます。お湯で溶けば即席みそ汁になり、又そのまま温かいごはんにつけて食べてもおいしく子供たちにも大好評です。

マヨネーズに焼きたらこのほぐしたものを混ぜると、たらこの塩けが効いて、ブロッコリーによく合います。