

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和6年6月17日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆大豆とニラの味噌焼き



☆レシピ

材料 4人分	
茹で大豆	1カップ
大豆の茹で汁 (または水)	大さじ2
薄力粉	大さじ4
溶き卵	1個
ニラ	1/2束
干しエビ	適量
味噌	大さじ1
ごま油	少々
大葉	8枚

作り方

- ① ボウルに薄力粉、大豆の茹で汁、溶き卵、味噌を入れてよく混ぜ、生地を作る。
- ② ①に大豆、1cmに切ったニラと干しエビを混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、生地をスプーンで落として焦げ目がつく程度に焼く。
- ④ 器に盛り付け、大葉を添える。

- ニラの香り成分であるアリシンには強い抗酸化作用があり、がんや老化予防に効果的です。
- 6月は「食育月間」です。ぜひこの機会に、できることから「食育」について考え、取り組んでみましょう。