



簡単・ヘルシーレシピ



シソの葉は、爽やかな香りや風味で減塩を手助けしてくれる食材です。薬味や付け合わせに利用するだけでなく、天ぷらにしたり、バジルの代わりにパスタやピザに加えたりするのもお勧めです。

vol.165

しそ巻きインゲンの辛みそ焼き

1人分の栄養価 エネルギー40kcal、食塩相当量0.5g



材料(4人分)

サヤインゲン……………12本
シソの葉……………12枚
みそ……………小さじ2と1/2
A砂糖……………小さじ2と1/2
一味唐辛子……………適量
ごま油……………小さじ2

作り方

- ①サヤインゲンはヘタを折ってスジを取り、熱湯で90秒程ゆで、半分に切る。
- ②Aを容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③シソの葉に②を薄めに塗り、サヤインゲンをのせて巻く。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、③を弱火で返しながら全体に火を通して完成。

閼旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)