



🍴 季節野菜のクルミ味噌和え

材料(作りやすい分量)

クルミ	60g
味噌	100g
砂糖	50g
みりん	50cc
季節の野菜	適量

作り方

クルミ味噌を作る

- 1 クルミはビニール袋に入れてめん棒などで砕く。
- 2 フライパンで1のクルミを弱火で乾煎りし、いったん取り出す。
- 3 2のフライパンに、味噌、砂糖、みりんを入れてへらで混ぜながら火にかける。ふつふつしてきたら弱火にし、ツヤが出てきたらクルミを加えて混ぜて火を止める。

野菜と和える

- 1 季節の野菜を茹でる。水に取りあくを抜き、水気をしっかり絞る。
- 2 食べやすい大きさに切り、クルミ味噌と和える。
- 3 器に盛り、クルミをトッピングする。



料理を彩る

日光産
農畜水産物例

