

変わりねぎ間のくるみみそ添え  
～感謝を込めて～

学校名: 長野県上田千曲 高等学校

氏名: 田尻 さくら

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

夜遅くまで仕事を頑張ってくれている父に感謝を込めて作りました。家に帰ってきてから、少しでも疲れをとってほしい。その思いで、疲れた時に食べるとよいクルミをつかった、クルミみそを作りました。また、クルミみそに合う料理もつくりました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
クルミ	15g	①長ネギを2cm長さに切り、中心部を抜き取る。 ②クルミを細かくみじん切りにした後、すり鉢に入れ、する。 ③②とみそ、みりん、砂糖をボールにうつし、混ぜる。 ④大葉を刻み、合挽き肉、塩、こしょうをボールに入れ混ぜる。 ⑤④を①につめる。 ⑥フライパンに油を熱し、まず上下を焼く。 ⑦長ネギに焼き色がついたら串に4つつさしていく。 ⑧皿に大葉を2枚ほど敷き、その上に盛り付け、クルミみそを前盛りにする。
みそ	15g	
みりん	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1	
合挽き肉	80g	
塩	適量	
こしょう	適量	
大葉	7枚	
長ネギ	24cm	