

みそ照りはんぺん



調理時間
5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

●はんぺん	1/2 枚
みそ	小さじ1
濃口しょうゆ	少々
みりん風調味料	少々



<作り方>

- ① はんぺんは1口大に切る
- ② 調味料を混ぜ合わせ①の表面に塗る
- ③ トースターで焼き色が付くまで焼いたら完成



白ごはんのお供になる味付けだリン。
海苔を巻いて磯辺焼き風にしても美味しいよ♪



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの