

●ツナ味噌 料理3品

《基本のツナ味噌》

ツナ 小さじ4
味噌 小さじ1
※ツナの汁気、油を切って
味噌をよくまぜる

①イタリアン味噌モチ

《材料》

しゃぶしゃぶ用薄切りモチ 6枚
ミニトマト 3個
ドライバジル 少々
飾り用生ハーブ(バジル、ローズマリー)

- ①モチに味噌を薄く塗り、フライパンで焼く
- ②薄切りにしたミニトマトもフライパンで焼く
- ③モチの上にトマト、ツナ味噌を乗せ、バジルをかける。飾りに緑のものを乗せると見栄えがします。写真はローズマリーです。



②ツナ味噌サンド

《材料》

ツナ味噌
食パン 8枚、又は10枚切 4枚
トマト 小1個
バジル等少々
バジルをひとつりしたツナ味噌と
トマトをパンにはさむ

味噌は温めるとより美味しくなるので
ホットサンドにしてもいいですね(須藤)

③ツナ味噌おにぎり

ツナ味噌を具にしておにぎりを作ります
(好みで白ゴマを混ぜてもおいしいです)



(右側) 平井杏沙さん
東京家政学院大学4年
(左側) 須藤美香さん
東京家政学院大学4年

今年の夏から泉橋の味噌プロジェクトにご協力頂いています。

「日本酒と日本文化を楽しむ会」のメンバーでもあります。

ありがとうございました(泉橋)

