

あったかごはんにそのまま乗せるのはもちろん、  
おにぎりの具や薬味・調味料としても 幅広くお使いいただけます。  
食卓のお供にお役立てください。



### ● きゅうりに

新鮮な野菜には、「白ねぎ味噌」がよく合います。  
大根、セロリ、人参、お好みのスティック野菜で  
かんたんおつまみをどうぞ。

### ● 味噌味の焼きおにぎり

味噌の焦げた香りが食欲をそそる  
「白ねぎ味噌」定番レシピ。



### ● 焼きナスをアレンジ

フライパンでナスに火を通したら、「白ねぎ味噌」を塗ってオーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。納豆をのせて自分流のアレンジも。



### ● 鶏のねぎ味噌焼き

鶏肉に軽く塩コショウし電子レンジで加熱したら、「白ねぎ味噌」を塗って、オーブントースターで焼くだけ。鶏肉と味噌は相性抜群です。



# 白ねぎ味噌レシピ集

## 白身魚のねぎ味噌焼き

材料 2人分

白身魚	2切れ
白ねぎ味噌	30g
ゆず・レモン	適宜

- 1** 魚焼きグリルに白身魚を入れて中まで火が通る寸前まで焼いていく。
- 2** 焼きあがる寸前に白ねぎ味噌を白身魚の表面にまんべんなく塗る。
- 3** 再度グリルで白ねぎ味噌に焦げ目がついてくるまで焼き上げる。
- 4** 焼きあがったらお好みでゆずやレモンを絞って完成。

## ねぎ味噌ささみ巻

材料 2人分

ささみ	2本
白ねぎ味噌	25g

- 1** ささみの筋を取り除き、1本ずつラップに包み、手でたたいて平らにする。
- 2** ラップを開き、ささみに白ねぎ味噌を塗りラップごと成型しながら巻く。
- 3** 耐熱皿にのせ電子レンジ(500w)で1本あたり約3分加熱。ラップをはがして盛りつければ完成。

## ねぎ味噌湯豆腐

材料 2人分

豆腐	1丁
エリンギ	1本
シメジ	1/2袋
酒	大さじ1
塩	小さじ1
昆布	10cm角1枚
白ねぎ味噌	80g
刻みネギ	適宜

- 1** 豆腐は水洗いして半分に切る。エリンギは縦4つ、しめじは小房に分ける。
- 2** 鍋に水(6分目)、酒・塩、昆布、豆腐、エリンギ、シメジを入れ中火にかける。
- 3** 煮立ってきたら火を弱め、しばらく置く。
- 4** 器に豆腐、エリンギ、シメジを盛り合わせ、ねぎ味噌をかけ、刻みネギをのせて完成。

## ナスのねぎ味噌グラタン

材料 2人分

ナス	1個
オリーブオイル	適宜
白ねぎ味噌	適宜
とろけるチーズ	適宜

- 1** ナスを半分に切って切断面に格子状に深めに切れ目を入れる。
- 2** ナスを水につけアタ抜きをする。
- 3** オリーブオイルをフライパンに薄くひき、ナスがやわらかくなるまで両面じっくり火を通す。
- 4** ナスに入れた切り目に白ねぎ味噌を塗る。
- 5** 4をアルミ箔に置き、とろけるチーズをのせてオーブントースターに入れる。
- 6** 焼き目がついたら完成。