

青しその佃煮レシピ

材料 しそ 500グラム 酒 50グラム
醤油 30グラム みりん 50グラム
ダシ粉 少々 胡麻、市販の昆布
ショウガ



④みじん切りにして固く絞る



①綺麗に茎を取る



②洗う



③お湯を沸かしサッと湯がく



⑤調味料を全部入れひと煮させて煮る



⑥煮汁がなくなるまで強火で胡麻、
昆布をいれて出来上がり



ご飯のお供に



健康ワンポイント：青しそはビタミンCやビタミンK、鉄やカルシウム、マグネシウム、カリウムが豊富なので、
血や骨を作り体の機能を維持し、貧血や骨粗鬆しょう症を防ぐ効能があります。

(青しそ学校HPより)