

# おすすめレシピ(「自分に合う味を見つけよう」編)

平成25年10月29日開催の試食会にて、好評だったレシピをご紹介します。

## 味噌汁で発見！旨味との出会い

### 基本の味噌汁♪

味噌 12 g  
だし汁 150 ml



味噌汁のトッピングに粉チーズやバター、とろろこんぶなどをプラスすると、また違った味になりました。

### トマト味噌汁♪

トマトの旨味と味噌汁の旨味のコラボレーション



用意するもの(1人分)		作り方
味噌	12 g	① トマトはヘタをとり、好みの大きさに切る  *薄めのくし型切りが目安 試食会では一口大にカット ② だし汁を火にかけ、味噌を溶き入れる。トマトをとコーンを加えて一煮立ちしたら、器に盛る。
だし汁	150 ml	
小さめのトマト	1/6 個	
ホールコーン	大さじ1 杯	



### ミルク味噌汁♪

ミルクのコクが味噌汁にベストマッチ



用意するもの(1人分)		作り方
味噌	12 g	だし汁を火にかけ、牛乳、味噌を溶き入れる。 一煮立ちしたら、器に盛る。
だし汁	100 ml	
牛乳	50 ml	

塩味を強く感じるという方が多くいました。  
お味噌の量を加減しながら、調節してください☆



### 味噌ハチミツ♪

話題の調味料を使った1品をご紹介します



用意するもの(1人分)		作り方
田舎味噌	100 g	味噌とハチミツを2:1の割合で混ぜるだけ
ハチミツ	50 g	

トーストに塗ったり、ディップにしたり、漬け床にも♪  
試食会では味噌ハチミツに一晩漬けた豆腐とゆで卵を作ってみました☆



### 冷奴のトッピング

いつもとは違った味付けに♪



蒲焼きのたれ  
山椒  
岩塩(ミネラル塩)  
ごま油  
すりごま  
スイートチリソース  
スイートチリソース+マヨネーズ  
塩辛  
ポン酢

提案した中、好評だったのは、  
☆塩辛  
☆ごま油  
☆スイートチリソース  
その他、ご自宅にある食品でご自分に合う味を見つけてください。