



しゃきしゃきのねぎと
八丁味噌の合うこと！



フレンチ味噌 de みそねぎ揚げ納豆

材料（4個分）

油あげ 4枚
納豆 1パック
ねぎ カップ1杯くらい
カミヤフレンチ味噌 大さじ2

（納豆についているだし醤油とからしは、使います。なければ醤油かめんつゆちょっと用意してください。）



作り方

- 1 四角い揚げの一边に切り込みをいれ、中をひろげてふくら状にしておきます。
（油抜きをするとしっとり。しないとカリカリの食感を楽しめます。お好みで）
- 2 ねぎをスライスします（レンジで10秒くらいチンすると辛みがちょうど良くぬけます。からくても大丈夫なひとはそのままOK）
- 3 ねぎと納豆とフレンチ味噌、添えつけの醤油を混ぜて、4等分を目安に、揚げのふくらにつめていきます。
- 5 テフロンか、ストーン加工のくっつかないフライパンに並べて、



中火よりやや弱めで
じっくり両面がきつね色
になるまで焼きます

お好みでからしを付けてめしあがれ~

