

仙台みそは長期熟成により大豆の旨みを十分に引き出し、米麴の甘味を抑えた芳香の強い風味を特徴としています。発酵熟成中に作られる褐色色素メラノイジンは、動脈硬化、ガン、老化促進などの関係の深い活性酸素の消去作用があることが証明されています。

*ツナ味噌のねばねば丼

| 材料 | 2人分 |
|--------|-----------|
| ごはん | 300g |
| 納豆 | 1パック(40g) |
| 長芋 | 50g |
| 仙台味噌 | 大2 |
| ツナ缶(小) | 1缶 |
| のり | 少々 |

1. 長芋は皮をむき5ミリ角のさいの目に切り納豆と混ぜる。のりは千切りにする。
2. 仙台味噌とツナをよく混ぜる。
3. 丼にご飯を盛り、上に納豆長芋を盛り付けその上にツナ味噌をのせ、周りにのりを散らす。 **簡単！時短！！でも栄養バランスにすぐれ、美味しさ抜群の丼です。**



*大根と豚バラのレンジ蒸しピリ辛味噌

| 材料 | 1人分 |
|----------------|--------------|
| 大根 | 100g |
| 豚バラスライス | 50g |
| 酒・塩 | 大1・ひとつまみ |
| ピリ辛味噌だれ | (2人分) |
| 仙台味噌 | 大1 |
| 砂糖・酒 | 大1・大1/2 |
| 酢・ごま油 | 各 小1 |
| 豆板醤 | 小1/2～小1 |
| 白すりごま | 少々 |

1. 大根は皮をむいてスライサーで薄い輪切りにし、さっと水にさらしザルに上げ水気を切る。豚バラスライスは一口大に切り酒と塩をふりかけ5分ほど置く。
2. 耐熱の器一面に大根の輪切りのうす切り1/3を敷き詰めその上に豚バラスライスの1/2を広げてのせ、その上に大根輪切りのうす切り1/3を同じようにのせ残りの豚バラスライスをのせたら一番上に残りの大根輪切りのうす切りをのせる。
3. 2. にふんわりとラップをかけ、電子レンジで500Wで4分間加熱する。(豚肉に火が通っているか確認する)
4. 仙台味噌、砂糖、酒を耐熱容器に入れ、電子レンジで500Wで30秒加熱し、酢、ごま油、豆板醤を加えよく混ぜて3. にかけてすりごまをふる。(ピリ辛味噌だれ)

大根の薄さがポイントなのでスライサーがおススメ！



*簡単！レンチンmisoスープ

| 材料 | 1人分 |
|--------------|-------|
| 冷凍 MIX ベジタブル | 20g |
| ちぎりレタス | 20g |
| 揚げ玉 | 2g |
| 仙台みそ | 10g |
| 削り節 | 1g |
| 水 | 150cc |

1. 仙台味噌と削り節をよく混ぜておく。
2. 耐熱容器に Mix ベジタブルとちぎりレタスと水150ccを入れてふんわりラップをして電子レンジ500wで3分間加熱し、熱いうちに1. の味噌を入れてよく溶き、揚げ玉を加える。

