

青じそが大女子



緑の色も 香りも 食欲をそそります。

1998.6.12. Mizuhori・Satoko Saito

トマトサラダ

トマトをうすく切って冷たくひやして
き細く切った青じそを上からのせ
ドレッシング(しょうゆ・ごま油・お酢・塩・
こしょう)をかける。オリーブオイルとバジコにすると
イリヤンね。

ポテトいため

じゃがいも(うす切りかき細長く切る)玉ねぎ
しめじをいためて塩・こしょう・しょうゆで
味をととのえ。最後にき細く切った青じそを
加えてさっと火を通す。

なすのみそいため

なすとピーマンをごま油でよくいため
ねぎのみじん切り。みそ・しょうゆ・みりん
とうがらし・青じそのき細切りを加えて
味をととのえる。

(みそは豆板醤を使うといいかも)

★あと、春巻やぎょうざを青じそで巻いて
たべたらおいしいかもです。

