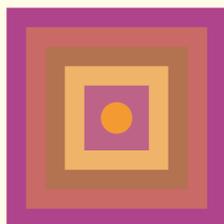




「おかずみそ」を
ぎゅーとパツクに
とじ込めました！



からだの源

from Mina Toneri

販売 トーキングネイチャーラボ

「おかずみそ」を ぎゅーとパツクに とじ込めました！

みなさんこんにちは！

重ね煮・野菜の料理研究家の戸練です。

この度、「からだの源」シリーズ第一弾として、「おかずみそ」をパツクにしました。

信州の味噌と新鮮野菜をじっくりコトコト煮る(重ね煮すること)でシンプルに余計なものを加えずに作った「おかずみそ」は、あつあつのごはんにつけて食べてもらいたい、ごはんがススムアイテムになること間違いなしです！

安心してからだに吸収させたいものとして、野菜だけで、こんな美味しくなるんだ！と日本中、世界中の人に知ってもらえたら、そのような思いがたくさん詰まっています。ミートソースもよし、パンに、チーズと一緒にのせて、みそピザトーストもよし、トウバンジャンでピリ辛みそにしてジャージャー麺風したり、召し上がり方は無限大！是非、お試しください。



重ね煮お食事処「野乃庵」
長野県安曇野市穂高2004
駐車場完備・要予約

戸練 ミナ
Mina Toneri
<https://toneri-mina.com/>



重ね煮・野菜の料理研究家
(栄養士/調理師/薬膳栄養師)
重ね煮お食事処「野乃庵」の
料理人としてオリジナルの野菜の創作料理の提供に力を注いでいる。
新井氏率いる、トーキングネイチャーラボ合同会社にて、
まさに、からだの源となる料理を研究、開発中。

おかずみそ 活用レシピ

おかずみそのミートソース、 パスタにかけて召し上がれ！

ニンニク1片、唐辛子お好み、オリーブオイル大さじ2を炒めて香りが出たら、ミンチ肉200gをしっかりと炒めて旨味を引き出す。トマトの水煮400g加え、煮立ったら、おかずみそを一袋入れる。塩、醤油少々で味を調べ、おかずみそのミートソースが出来上がり！



おかずみその作り方は
こちらの書籍にも掲載！

根菜を楽しむ重ね煮(旅する重ね煮2)
戸練ミナ (著)

Amazonや書店にて
絶賛発売中

おかずみそのチーズトースト

パンに、おかずみそをかけ、チーズをのせ、オリーブオイルを一振り、焼くだけで簡単。



からだの源

from Mina Toneri
販売 トーキングネイチャーラボ