

柔らか鶏ささみに“みそ”がうまい

パン粉揚げのみそ風味



<材料>

鶏ささ身4本 もやし200g 万能ねぎ1本 白すりごま小さじ2
小麦粉・とき卵・パン粉

《調味料A》

上高地みそ30g 砂糖大さじ2 酒大さじ2 中濃ソース大さじ2 練りがらし小さじ1

《調味料B》

塩小さじ1/2 ごま油小さじ2 砂糖大さじ1 酢大さじ1 しょうゆ大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱し、白すりごまを加えて混ぜる。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ④ ボウルに調味料Bを入れて泡立て器でよく混ぜ、もやしを加えてあえる。
- ⑤ ささ身は筋を取り、塩、こしょうする。小麦粉を薄くつけ、とき卵をからませ、パン粉をしっかりとつける。
- ⑥ 揚げ油を170ccに熱し、両面こんがり揚げ、火を通す。
- ⑦ ささ身を食べやすくカットして器に盛り、①のたれをかけ、万能ねぎをのせ、もやしをそえる。

柔らか鶏ささみに“みそ”がうまい

ゆでささみのみそ風味



<材料>

鶏ささみ200g もやし200g レタス150g 万能ねぎ1本

《調味料A》

マヨネーズ20g 上高地みそ20g 砂糖10g 酢30g しょうゆ5g
ごま油10g 練りごま(白)20g

【作り方】

- ① 直径18 $\frac{1}{2}$ のなべに、水600ccと酒大さじ1、しょうがの薄切りを入れる。
- ② ①を沸騰させて鶏ささみを入れ、再沸騰するまで火にかけ、火を止めてふたをして8分おく。
- ③ 鶏ささみをとりだして冷まし、手でさく。
- ④ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ⑤ レタスは千切りにして水にさらす。
- ⑥ もやしは熱湯でさっとゆでる。
- ⑦ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑧ 器にレタス、もやし、ささみの順に盛り、①のドレッシングをかけ、万能ねぎをかざる。

柔らか鶏ささみに“みそ”がうまい

炒めささみのみそ風味



<材料>

鶏ささ身300g 小松菜150g しょうが10g

≪調味料A≫

砂糖大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ2 上高地みそ40g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 小松菜は3センチ長さに切って水洗いして、サッとゆでる。
- ③ しょうがは皮をむいて細切りにする。
- ④ 鶏ささ身は筋を取って細切りにしてボウルに入れ、片栗粉大さじ2をまぶしてほぐす。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ2と鶏ささ身を入れて中火で炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、しょうが、小松菜の順に加えて炒める。
- ⑦ ⑥に①の調味料を加え、とろみが出るまで炒める。