

季節な食卓



信濃クッキングスクール

上高地みその調理みそ

「おでんみそ」

「おでんみそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

「おでんみそ」の肉みそ



<材料>

上高地みそ「おでんみそ」80g

大根200g ブロccoliー50g たまねぎ100g 鶏ひき肉150g

≪調味料A≫

水600cc 固形スープ1個

【大根を煮る】

- ① ブロccoliーは小房に分ける。
- ② 大根は皮をむき2㎝厚さの半月切りにする（小さな大根は輪切りにする）。
- ③ 直径18㎝の鍋に入れて調味料Aを加え、落としぶたをして中火で煮る。
- ④ 大根が柔らかくなったら①のブロccoliーを加えて火を通す。

【肉みそを作る】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ⑤ 小さなフライパンにバター15gとたまねぎを入れて炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通ってきたら、鶏ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉がボロボロになって火が通ったら「おでんみそ」を加えて煮る。

【仕上げる】

- ⑧ 器に大根を盛り、肉みそをかけてブロccoliーを飾る。

※かぼちゃやじゃがいもなど、他のお野菜でも楽しめます。