

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」のきのこ蒸し



<材料>

上高地みそ「おでんみそ」80g

しめじ100g 生しいたけ3枚 エリンギ100g 豚薄切り肉150g

たまねぎ100g にんにく5g 削り節5g 万能ねぎ2本

≪調味料B≫

しょうゆ大さじ3 みりん大さじ1

【作り方】

- ① しめじは小房に分ける。
- ② 生しいたけは2mm厚さに切る。
- ① エリンギは長さを半分に切り薄切りにする。
- ③ たまねぎは薄切りにする。
- ④ にんにくは薄切りにする。
- ⑤ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 豚肉は3cm長さに切る。
- ⑦ フライパンにごま油大さじ1とにんにくを入れて中火で炒める。
- ⑧ 香りがでたら、豚肉を加えて炒める。

- ⑨ 肉の色が変わったらたまねぎを加えて炒める。
- ⑩ たまねぎが透き通ってきたら、しめじ、生しいたけ、エリンギを上へのせ、酒大さじ2と「おでんみそ」を回し入れ、フタをして2分間蒸す。
- ⑪ フタを取って全体を混ぜ、削り節を加えて手早く全体を混ぜ合わせて器に盛り、万能ねぎを散らす。