

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 「ゆずみそ」



調理みそ

香り豊かな「ゆずみそ」が、工夫次第でお好みに楽しめます。

ゆずみそ串焼き

色々な野菜と和えてかける



<材料>

鶏もも肉160g 長ねぎ4分長さ×8個 水菜20g (三つ葉・貝割れ菜・長ねぎでも)
上高地ゆずみそ60～70g

【作り方】

- ① 鶏肉は20gに切る。
- ② 竹串に長ねぎと鶏肉を交互に刺す。4本つくる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を並べ入れて約。
- ④ 両面に焼き色がついたら酒大さじ2を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 水菜は2分長さに切ってボウルに入れ、上高地ゆずみそで味を調える。
- ⑥ ④の串焼きを器に盛り、⑤の水菜をのせる。