

# 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。

## 肉ゆずみそあえ

### 肉ゆずみそをつくる



#### <材料>

鶏ひき肉 200g 上高地ゆずみそ 100g

#### 【作り方】

- ① ボウルにひき肉と水50ccを入れてよくほぐす。
- ② なべに湯を沸かして①のひき肉を入れ、箸でほぐしながら煮る。
- ③ 肉の色が変わったらざるにあけて、ゆで汁をすてる。
- ④ ③の肉と上高地ゆずみそをなべに入れて煎り煮にする。
- ⑤

### ブロッコリーとあえる



#### <材料>

ブロッコリー 150g 肉ゆずみそ 100g

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② フライパンにブロッコリーと水50cc、塩小さじ1をふりかけ、ふたをして中火にかけ2分蒸し煮にし、ざるに上げて水けを切る。
- ③ ボウルにブロッコリーを入れ、肉ゆずみそであえる。