

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

「田楽みそ」

「田楽みそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

「田楽みそ」の肉みそ

肉みそを作る

<材料>

鶏ひき肉 200g 田楽みそ 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「田楽みそ」をなべに入れて煎り煮にする。

肉みそを温野菜にかける

Prat 1

キャベツ・グリーンアスパラ・パプリカ



<材料>

肉みそ適量 キャベツ 200g グリーンアスパラ 4本 パプリカ (赤) 1/2個

【作り方】

- ① アスパラは根元 1/3 をピーラーで皮をむいて3等分に切り、塩を加えた熱湯でゆでる。
 - ② パプリカはヘタと種、ワタを除き、長めの乱切りにする。熱湯でさっとゆでる。
 - ③ 器に野菜を盛り、肉みそをかける。(肉みそは電子レンジで温めて和えてもよい)
- ※ゆでキャベツに肉みそを包んで食べても

Prat 2

じゃがいも

<材料>

肉みそ適量 じゃがいも 2個

【作り方】

- ① じゃがいもはたわしでこすって洗う。
- ② 1個ずつラップでふわっと包み、電子レンジで6分加熱する。
- ③ 熱いうちに皮をむいて4等分にし、器に盛って肉みそをのせる。。

※かぼちゃや里芋でも

