

# 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

## 「からし酢みそ」

「からし酢みそ」で毎日の食卓がおいしく変わる。



調理みそ

## 「からし酢みそ」のゆで鶏



### <材料>

鶏もも肉400g きゅうり1本 みょうが2個

白すりごま20g からし酢みそ50～60g

### 【作り方】

- ① きゅうりは細切りにする。
- ② みょうがはうす切りにする。
- ③ きゅうりとみょうがをボウルに入れて、白すりごまと「からし酢みそ」であえる。
- ④ 鶏肉は2センチ角切にし、塩少々をふって片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ 熱湯に③を入れてゆでて火を通す。(約3分)
- ⑥ 器に鶏肉を盛り、③のきゅうりをトッピングする。