

# 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」の冷や奴



### <材料>

鶏ささ身2本 長ねぎ20g 絹ごし豆腐300g 大葉4枚

からし酢みそ60～80g

### 【作り方】

- ① 豆腐は手でくずしてざるに入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ささ身は筋を取り除いて耐熱皿に並べ、軽く塩をして酒大さじ1をふりかける。
- ④ ラップをふわっとかけ電子レンジで1分加熱する。一度取り出して裏表を返しラップをしてさらに40秒加熱する。そのまま冷ます。
- ⑤ 冷めたら手で細かくほぐす。
- ⑥ ボウルにささみと長ねぎを入れてまぜ、「からし酢みそ」であえる。
- ⑦ 器に豆腐を盛り⑥のささ身をのせ、大葉をかざる。