

はちみつ味噌チキン



<材料>

鶏もも肉300g 上高地はちみつ味噌60g

【作り方】

- ① 鶏肉は余分な脂を取り除いて厚さをそろえ、白い筋に直角に包丁で浅い切り込みを入れ、皮側にも切れ目を入れる。
- ② 耐熱皿に皮を下にしてのせ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。

※電子レンジのターンテーブルに割り箸を2本置いて、耐熱皿をのせる。

- ③ 鶏肉の両面に「上高地はちみつ味噌」をぬり冷蔵庫に入れて1時間つける。

- ④ 食べよい大きさに切って器に盛る。

※切る前にオーブントースターかグリルで焼き色をつけてみその香ばしさをつける。

作り方 ③



はちみつ味噌ぶた



<材料>

もやし250g 豚薄切り肉150g 長ねぎ30g 上高地はちみつ味噌50g

【作り方】

- ① 長ねぎは薄い小口切りにする。
- ② もやしは沸騰した湯に入れて1分30秒ゆでる。
- ③ ボウルに「上高地はちみつ味噌」と長ねぎを混ぜ合わせる。
- ④ 豚肉は3センチ長さに切って片栗粉大さじ1をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ2と豚肉を入れて中火で炒める。少し焼き色をつける。
- ⑥ ③のボウルに⑤の豚肉を入れてあえる。
- ⑦ もやしを器に盛り、上から⑥の豚肉をのせる。



はちみつ味噌キャベツ



<材料>

キャベツ200g 上高地はちみつ味噌50g

【作り方】

- ① キャベツは葉と芯に分け、芯は斜め薄切りにし、葉は3等角切りにする。
- ② 耐熱容器に平らにのせて水大さじ1をふりかけ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ③ ②のキャベツの水けをきってボウルに入れ、熱いうちに「上高地はちみつ味噌」を加えてあえる。
- ④ そのまま冷やす。お好みでさらに冷蔵庫で冷やしても。

はちみつ味噌ヤサイ

きゅうり



<材料>

きゅうり 1本 上高地はちみつ味噌 30～40g

【作り方】

- ① きゅうりは両端を切り落とし、3カ所皮をむく。
- ② ラップに「上高地はちみつ味噌」の半量をぬり、きゅうりをのせて上からも「上高地はちみつ味噌」をぬり、しっかり包む。
- ③ 電子レンジ（600W）で30秒加熱し、上下を返してさらに30秒加熱する。
- ④ そのまま冷まして、乱切りにする。



セロリ



<材料>

セロリ 60g 上高地はちみつ味噌 30～40g

【作り方】

- ① セロリは筋を取って2つに切る。
- ② ラップを広げて「上高地はちみつ味噌」の半量をぬり、セロリをのせて上からも「上高地はちみつ味噌」をぬり、しっかり包む。
- ③ 電子レンジ（600W）で30秒加熱し、上下を入れ替えてさらに30秒加熱する。
- ④ そのまま冷まして、薄切りにする。

