

# パクチー肉みそ



## <材料>

豚ひき肉 400g たまねぎ 100g  
にんにく 10g しょうが 10g パクチー 10g  
キャベツ 200g 目玉焼き 4個 温かいごはん 600g パクチー飾り用適量

## 《調味料A》

上高地みそ 40g 砂糖 大さじ2 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1  
オイスターソース 大さじ1

## 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② にんにく、しょうが、パクチーはみじん切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ キャベツはせん切りにして水にさらす。
- ⑤ フライパン（24㌘深）にサラダ油大さじ1とたまねぎを入れて中火で炒める。
- ⑥ たまねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉の色が変わってほぐれたら、にんにく、しょうが、パクチーと豆板醤小さじ2を入れて炒める。
- ⑧ ①の調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。
- ⑨ 器にごはんを盛り、上にキャベツをのせて肉みそをかける。目玉焼きをのせパクチーを散らす。

# パクチーレンジ蒸し



## <材料>

鶏ささ身3本(約150g) トマト50g たまねぎ100g

## 《調味料C》

プレーンヨーグルト30g 上高地みそ20g オリーブオイル5g 粉チーズ5g  
酢小さじ2

## 【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れ、泡立て器でよく混ぜる
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ トマトは横半分に切って種を取り除き、5mm厚さの半月形に切る。
- ④ 鶏ささ身は薄い膜と筋を取り、1本を4等分のそぎ切りにする。塩少々をふって片栗粉を薄くまぶす。
- ⑤ 耐熱皿(22cm)に①のたまねぎを平らに広げ、ラップをふわっとかけて電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ ⑤のラップをはずしてささ身を並べ、真ん中にトマトをのせて酒大さじ2をふりかけ、ラップをふわっとかけて電子レンジで3分加熱する。
- ⑦ 器に盛って、①のみそドレッシングをかける。



# パクチーサラダ



## <材料>

レタス100g きゅうり1本 ミニトマト8個 ゆで卵2個  
トッピング用パクチー適量

## 《調味料A》

上高地みそ20g 酢大さじ2 しょうゆ大さじ1 ごま油大さじ1 砂糖小さじ2  
にんにくのすりおろし5g パクチー10gの粗みじん切り

## 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② レタスは手でちぎって水につける。
- ③ きゅうりは両端を切り落として薄い小口切りにし、ボウルに入れて塩小さじ1/2をふり混ぜておく。
- ④ ミニトマトはへたを落として4等分に切る。
- ⑤ パクチーは手で粗く細かく切る。
- ⑥ 器にレタス、きゅうり、ミニトマトを盛り、ゆで卵を手で割ってのせ、①のソースをかける。
- ⑦ お好みで更にパクチーをトッピングする。



## パクチーかき揚げ



### <材料>

たまねぎ150g 桜えび10g パクチー10g 大根200g

### <衣の材料>

溶き卵1個プラス冷たい水で100g 小麦粉50g

### <大根おろしの調味料>

酢大さじ3 砂糖大さじ2 上高地みそ30g パクチー5gのみじん切り

### 【作り方】

- ① たまねぎは2mm厚さに切る。
- ② パクチーは2cm幅に切る。
- ③ ボウルに衣の材料を入れて泡立て器で混ぜ、①、②と桜えびを入れてサックリと混ぜる。
- ④ オーブンシートに③を4等分にのせ、丸く形づくり。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱して紙ごとそと入れ、10秒たったら紙をはがして返し火を通す。
- ⑥ 小さなボウルに大根おろしの調味料を入れて混ぜる。
- ⑦ ⑤のかき揚げを器に盛り、⑥の大根おろしをそえる。

