

トマトみそあえ



<材料>

豚ひき肉 100g 長ねぎ 30g しょうが 5g
レタス 150g トマト 1個 (200g)

《調味料A》

上高地みそ 30g 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② トマトは3等角切りにする。
- ③ レタスは5mm幅に切って水につける。
- ④ 長ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- ⑥ フライパン(24cm深)にサラダ油大さじ1と長ねぎ、しょうがを入れて炒める。
- ⑦ 野菜の香りがでたらひき肉を加えて炒める。
- ⑧ ひき肉の色が変わってほぐれたら①の調味料を入れて調味する。
- ⑨ ボウル(22cm)にトマトとレタスの水けをきって入れ、⑧を加えてサックリ混ぜ合わせる。
- ⑩ 器に盛って酢大さじ1~2をふりかけ、かき混ぜて食べる。



トマトみそ炒め



<材料>

鶏もも肉1枚（300g） ピーマン2個 トマト1個（200g） まいたけ100g

≪調味料C≫

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酒大さじ2 みりん大さじ1 しょうゆ小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜ合せておく。
- ② ピーマンはヘタとたねを取り除いて縦半分にし、横に2^ミ幅に切る。
- ③ トマトは3^{センチ}角切りにする。
- ④ まいたけは手でほぐす。
- ⑤ 鶏もも肉は3^{センチ}角切りにして軽く塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑥ フライパン（28^{センチ}）にサラダ油大さじ1と鶏肉を並べいれ中火で焼く。
- ⑦ 両面に焼き色がついたら器に取りだし、ピーマン、まいたけ、トマトの順に炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら鶏肉を戻し入れ、①の調味料を入れて炒め合わせる。



トマト酢みそ



<材料>

豚薄切り肉150g キャベツ150g みょうが2本 オクラ3本
トマト1個(200g)

<<調味料A>>

上高地みそ20g マヨネーズ20g 砂糖10g 酢30g しょうゆ5g
ごま油10g 練りごま(白)20g

【作り方】

- ① キャベツは千切りにして水にさらす。
- ② みょうがは薄切りにする。
- ③ オクラは固い部分を取り除いて熱湯でゆで、7~8mmの輪切りにする。
- ④ トマトは湯むきして横半分にし、種を取り除いて5mm角切りにする。
- ⑤ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せ、④のトマトを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ 豚肉はゆでて冷ます。
- ⑦ 器にキャベツ、豚肉の順に盛り、⑤のドレッシングをかけ、オクラとみょうがをかざる。



トマトみそ煮



<材料>

豚薄切り肉150g なす2個(150g) たまねぎ100g しょうが5g
トマト1個(200g)

≪調味料B≫

だし汁200cc 上高地みそ40g 酒大さじ1 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1

【作り方】

- ① なすはヘタを取り除いて乱切りにする。
- ② トマトは3等角切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ しょうがは細切りにする。
- ⑤ 豚肉は2等幅に切る。
- ⑥ フライパン(24等深)にサラダ油大さじ2となすを入れて、中火で焼き色をつけて取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油大さじ1豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑧ 豚肉の色が変わってほぐれたら、たまねぎを加えて炒める。
- ⑨ ⑧にトマトを加えてざっと混ぜ合わせて調味料Aとしょうがを加え、煮立ってきたら火を弱め、ふたをして5分煮る。
- ⑩ ⑨の味を調べて、片栗粉小さじ2の水溶きを加えてとろみをつける。

