

りんご風味焼き



<材料>

鶏ひき肉 250 g

食パン6枚切り2枚（みみを取り除いて100g） 牛乳100cc

溶き卵1個分 上高地みそ20g

《ソースA》

上高地みそ40g みりん30g 水30g 砂糖小さじ2

《ソースB》

トマトケチャップ40g 上高地みそ20g ハチミツ10g

【作り方】

- ① 別べつのボウルにソースAとソースBを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 食パンはみみを切り落として細かく刻む。
- ③ ボウルに牛乳100ccから小さじ2と上高地みそ20gを入れてよく混ぜてみそを溶く。
別のボウルに残りの牛乳と①のパンを入れて全体にしめらせる。
- ④ 別のボウルにひき肉と塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて手で混ぜる。
- ⑤ さらに溶き卵と③の牛乳に漬けたパンを加えて粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパン（26㌘）にサラダ油少々を引き、④をスプーンで直径3～4㌘に広げて形を整える。（④の分量で7個を2回に分けて）
- ⑦ 中火にかけ両面に焼き色をつけて火を通して器に取りだし、ソースAを入れて中火で熱し、とろみをつける。
- ⑧ 器に⑦のだんごを盛り、残りのソースとソースBをそえる。

りんご風味蒸し



<材料>

豚薄切り肉200g もやし200g にんじん50g ニラ30g

<調味料A>

りんご60gのすりおろし にんにく5gのすりおろし しょうが10gのすりおろし
酒大さじ1 はちみつ大さじ1 上高地みそ35g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ③ にはら4等長さに切る。
- ④ もやしは洗っておく。
- ⑤ 豚肉は2等長さに切って①に入れてまぜる。
- ⑥ フライパン（24等深）にサラダ油大さじ1ともやしを入れて中火で炒め、軽く塩、こしょうする。
- ⑦ ⑤に豚肉を汁ごと広げてのせ、ふたをして弱火で3分蒸す。
- ⑧ 豚肉に火が通ったらふたをはずし、にんじんとニラを加えて火を通し、片栗粉小さじ1の水溶きを加えて薄くとろみをつける。

りんご春巻き



<材料>

りんご100g クリームチーズ18g×2個 春巻きの皮4枚

<<調味料A>>

上高地みそ30g 砂糖小さじ2 酒小さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮は三角形になるように半分に切る。
- ③ りんごは6等分にして芯を取り除いて薄切りにする。
- ④ クリームチーズは1個を4等分に切る。
- ⑤ 春巻きの皮は長辺を手前にしておく。手前に①の合わせみそ1/8量をぬり、りんごの1/8量とクリームチーズ1個をおき、左右の皮を折ってから手前から巻き、巻き終わりに小麦粉の水溶きをぬってとめる。
- ⑥ 揚げ油を160℃に熱し、春巻きを入れ、パリッと薄く色つく程度に揚げる。

りんごサラダ



<材料>

りんご100g 大根150g 水菜少々

<<調味料D>>

上高地みそ30g 砂糖大さじ1 酢大さじ2 マヨネーズ大さじ1

【作り方】

- ① りんごはいちょう切りにして塩水につける。
- ② 大根は薄いいちょう切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2をふってしばらくおいてしぼる。
- ③ 水菜は3割長さに切り水につける。
- ④ ボウルに調味料Dを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤ りんごと大根を混ぜ合わせて器に盛って、④のドレッシングをかけ、水菜を添える。