

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。

