

サラダチキンのゆで汁でみそ汁

<材料>

サラダチキンのゆで汁 400cc

長ねぎ 20g 豆腐 100g 上高地みそ 30g

【作り方】

- ① 長ねぎは斜めに薄く切る。
- ② 豆腐は1センチ角切にする。
- ③ なべにゆで汁を入れて煮立たせ、長ねぎと豆腐を加える。
- ④ みそを溶き入れて火を止める。
- ⑤ 仕上げにこしょう少々をふる。



サラダチキンのみそ漬け

<材料>

サラダチキン 1枚

《調味料B》

上高地みそ 60g 砂糖 5g みりん 5g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせる。
- ② サラダチキンを縦半分に切り、①の合わせみそを全体にぬる。
- ③ ②をラップで包んで冷蔵庫で一晩おく。
- ④ みそを落として薄切りにし、器に盛って黒こしょうをふりかける。



※みそ漬けはラップに包んだままで冷蔵庫に入れ、1～2日が食べごろです。長期の場合はラップのままジブロックに入れて空気をぬいて冷凍し、10日間くらい保存。食べるときは自然解凍する。