

味噌レシピ

鮭の白みそマヨ焼き



材料(2人前)

- ・鮭の切り身：2切れ
- ・ぶなしめじ：1/2個
- ・塩：ひとつまみ
- ・マヨネーズ：大さじ2

- ・ねぎ：1本
- ・酒：大さじ2
- ・白味噌：大さじ2

《 作り方 》

- ①鮭の切り身を3等分に切り、塩と酒をまぶし、キッチンペーパーで余分な水分をふき取る。
- ②耐熱皿に入れ、オーブントースターで4分焼く。
- ③白味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- ④オープンから②を取り出し、③を鮭の上にぬり、石づきを取ったぶなしめじと5cmに切ったねぎを添え、再びオーブントースターで4分焼く。

材料(2人前)

- ・豚ひき肉：200g
- ・すりごま：大さじ1…A
- ・砂糖：小さじ2…A
- ・ごま油：大さじ1
- ・食パン(4枚切り)：2枚
- ・白味噌：大さじ1…A
- ・酒：小さじ2…A
- ・おろし生姜：小さじ1
- ・キャベツ：1/8個

《 作り方 》

- ①熱したフライパンにごま油をひき、おろし生姜を炒める。
- ②豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ③色が変わったら、Aを加えて中火で炒める。
- ④全体に味が馴染んだら、キャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤食パンを半分に切り、中に貫通しないように切れ目を置くまで入れ具材を詰める。

ごま味噌そぼろサンド



味噌キャラメル



材料(2人前)

- ・砂糖：80g
- ・白味噌：大さじ1/2
- ・無塩バター：20g
- ・水飴：30g
- ・生クリーム：50ml
- ・バニラエッセンス：少々

《 作り方 》

- ①バットにクッキングシートを敷き深さを作る。
- ②材料を全て混ぜ合わせて鍋に入れ、中火にかける。
- ③木べらでかき混ぜながら、泡立つまで5分ほど煮る。
- ④熱いうちにバットに流し込む。
- ⑤冷めて固まったら好みの大きさにカットする。