



柚子みそバーグ



材料 (4人分)

- 鶏ももミンチ 300g
- 卵 1/2ヶ
- 酒 小さじ1
- 柚子みそ 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1/2
- しその葉 4枚
- 白髪葱 適量
- 柚子皮 少々

作り方

- ① ボウルに、鶏ももミンチを入れ、卵、酒、柚子みそ、片栗粉を加えて、粘りがでるまでしっかり練って、人数分に丸めて形を整えます。
- ② フライパンにクッキングシートを広げ、その上に丸めた①を置いて、弱火で両面焼きます。
※フライパンでそのまま焼くと、すぐに焦げ付いてしまうので、シートをひいて、弱火でじっくり焼きましょう！
- ③ 焼きあがったら、しその葉にのせ、白髪葱と柚子皮の細切りをトッピングして完成です。



春野菜いっぱいの鉄火みそパスタ



材料 (4人分)

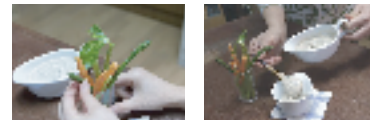
- スパゲティ 320g
- 豚ミンチ 200g
- ごぼう 60g
- 菜の花 60g
- そら豆 20粒
- グリーンピース 40g
- オリーブオイル 大さじ2
- にんにくみじん切り 小さじ1
- しょうゆ 小さじ4
- 鉄火みそ 120g (1パック)
- 湯 400cc
- 水溶き片栗粉 大さじ4
- スナックえんどう 適宜

作り方

- ① ごぼうは洗って、ささがきにして、水にさらしておきます。
- ② 菜の花、そら豆、グリーンピース、スナックえんどうは、色どりよく塩茹でにして、菜の花は刻んでおきます。
- ③ フライパンにオリーブオイルを温めて、にんにくのみじん切りを入れて香りが出たら、豚ミンチを炒めます。
- ④ 水気をきったごぼうを加えてさらに炒め、鉄火みそを加えて、焦がさないよう中火で炒めます。
- ⑤ ④にしょうゆと湯(水でもOK)を加えて2分煮込みます。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、刻んだ菜の花を加えます。
- ⑦ スパゲティを茹でてお皿に盛り、⑤の鉄火みそのソースをかけて、そら豆、グリーンピース、スナックえんどうを飾ったら、完成です。



きな粉のクリームディップ



材料 (4人分)

- 人参 1本
- セロリ 1/3本
- アスパラ 1束
- 黒大豆きな粉 大さじ2
- とうふ 100g
- マヨネーズ 大さじ2
- 白みそ 小さじ2
- 練りからし 小さじ1/2

作り方

- ① 野菜は洗って、食べやすい大きさのスティック状に切っておきます。
- ② 小さなボウルに、とうふ(木綿、絹どちらでも)を入れてしっかりつぶし、黒大豆きな粉と調味料をすべて入れて混ぜ合わせ、ディップを作ります。
- ③ ディップに野菜を添えて、完成です。