

# ひかり味噌アンバサダー

## 2023年 1月～6月

### 味噌の日レシピ集



ひかり味噌アンバサダー みずきさんに教わる

## 秋鮭のソテー 味噌バターソース



《材料》(作りやすい分量)

鮭の切り身	2匹
小麦粉	適量
塩胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1

【ソースの材料】

味噌	大さじ1
バター	10g
牛乳	大さじ1と1/2
砂糖	ひとつまみ

### 《作り方》

- ①鮭に塩胡椒をふり5分ほど時間をおく。水分をキッチンペーパーで拭き取り、両面に小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、表になる面から鮭を焼いていく。焼き色がついたらひっくり返す。蓋をして弱火にし中まで焼けるように火を通す。焼けたら皿に盛り付ける。
- ③電子レンジでバターを溶かし、ソースの材料を全部混ぜる。先程焼いた鮭にソースをかけて完成。



ひかり味噌アンバサダー SASSYさんに教わる

## こぼれ芽キャベツの納豆チャーハン



《材料》(作りやすい分量)

納豆	2パック
卵	2個
玄米ごはん	2杯分
長ネギ	1本
いんげん	6本
人参	1/4本
紅生姜	20g
芽キャベツ	(普通サイズなら8個)
ハーフベーコン	4枚
塩胡椒	少々
納豆のたれ	1袋
ひかり味噌初熟	小さじ1
オリーブオイル	大さじ4
かつおぶし	適宜
胡麻	適宜

### 《作り方》

- ①長ネギ、いんげん、人参、紅生姜を粗微塵切りにベーコンは1cm位に切っておきます。
- ②芽キャベツ(普通サイズ)を耐熱皿にのせ、ラップしてレンジ(600w2分)し、1/4に切っておく。小さいサイズの芽キャベツを使うならそのままのサイズでOK
- ③長ネギ、いんげん、人参、ベーコンをオリーブオイル大さじ2で炒めさらにオリーブオイル大さじ2を足し溶いた卵とごはんを加え炒め、さらに納豆と紅生姜を加え炒める。納豆のたれと味噌で味付ける。



ひかり味噌アンバサダー Say7さんに教わる

## すりおろし人参ドレッシング



《材料》(作りやすい分量)

人参すりおろし	100g
しょうがすりおろし	適宜
酢	65g
味噌	20g
ごま油	6g
好みのオイル	20g
(米油でも食用油でも)	
はちみつ	2g
すりごま	10g
(または ひねりごま)	
醤油	1~2g
塩	最後に整える程度
水	酸味調整用として適宜

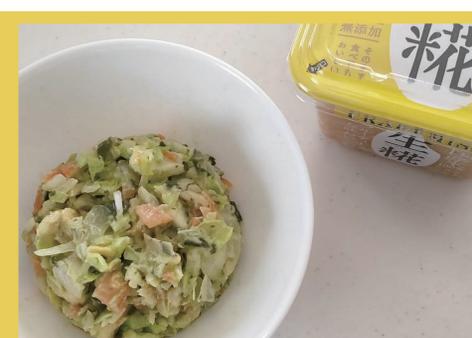
### 《作り方》

- ①材料を全て混ぜるだけで完成です。



ひかり味噌アンバサダー サッコロツさんに教わる

## シャキシャキアボカドディップ



《材料》(作りやすい分量)

アボカド	1/2個
A	
キャベツ	1/2枚
たまねぎ	中 1/4個
にんじん	中 1/3本
B	
みそ	小さじ1/2~(適宜)
マヨネーズ	大さじ1(適宜)
古漬け	お好みで

### 《作り方》

- ①Aの野菜を全てみじん切りにし耐熱皿に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで40秒程野菜がしんなりするまで加熱して粗熱をとる。
- ②粗熱がとれたAに皮と種を除いたアボカドを入れたら、スプーンを使い好みの大きさに潰す。
- ③Bを入れて味が均一になるようによく混ぜて完成です。



ひかり味噌アンバサダー りなさんに教わる

## 山芋グラタン



《材料》(作りやすい分量)

山芋	200g
★味噌	15g
★マヨネーズ	15g
豚ひき肉	150g
たまねぎ	半玉
にんじん	20g
小松菜	100g
柚子胡椒	5g(好みで加減)
塩	少々
チーズ	60g

### 《作り方》

- ①山芋の皮を剥く。
- ②厚手の袋に入れて綿棒などで潰すか、すりおろす。
- ③②に★を混ぜる。
- ④たまねぎ、にんじんは好みで角切り~粗みじん切り、小松菜は2cmくらいにする。
- ⑤豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、小松菜を順に炒め、塩と柚子胡椒味を調える。
- ⑥耐熱容器に⑤の具材を入れ、③を全体にかけて、チーズを乗せ、オーブントースターで焼き色をつける。



ひかり味噌アンバサダー ウンベラータさんに教わる

## ブロッコリーの味噌ポタージュ



《材料》(作りやすい分量)

ブロッコリー	1/2株(150g)
水	300ml
牛乳	200ml
味噌	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
コンソメ固形(塩分控えめ)	1個

### 《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、小さめに切る。芯は厚く皮をむき、細かく切る。
- ②小鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ブロッコリーを炒める。ほんのり焼き色がついたら水とコンソメを加え、蓋をして弱火で8分煮込む。
- ③火を止めてヘラやマッシャーなどでブロッコリーを細かくつぶす。牛乳を加え再度加熱し、温まったら味噌を溶き入れる。