



あつあつあったか
味噌煮込み~



酸味のきいたつめたい
ごまみそダレ

どっちもおいしい！みそつゆ

材料（1人分） 人数分増やしてね

ひやむぎ 1束
（袋に書いてあるとおりにゆで、
冷水で冷やしざるにあけておく）



<冷たいごまみそダレ>

ごま 少々
かみやフレンチ味噌 大さじ1
切ったねぎ 少々
酢 小さじ1
うす味に調味しためんつゆ 適量

<あつあつ鶏の味噌煮こみ>

鶏肉 80g
だし汁 1カップ
味噌 1/3カップ
醤油 小さじ1
切ったねぎ たっぷり

・冷たいごまみそダレの作り方

- 1 小さな器にごま、味噌、
ねぎ、酢をいれ、うす味に調味した
めんつゆでのばします



きれいに盛り付けて完成
薬味はお好みで足してね



・あつあつの味噌煮込みつゆの作り方

- 1 鍋にだし汁を煮立て、味噌、醤油を
入れてひと煮たちさせます。



- 2 ひと口大に切った鶏肉をいれ
中火で煮ます。 火が通ったら
食べごろ

鍋にめんを入れて煮込んでも
冷たいめんをつけて食べるのでも
どっちも美味しい

