

◎山うどの酢味噌和え（1～2人前）

【材料】	【調味料】
◎山うど 100g	・味噌 50g
	・酢 大さじ2杯
	・砂糖 25g
	・みりん 小さじ1杯

※「料理キット」に含まれている食材は「◎」です

※うどは酢味噌和え用に、茎を4cmくらいにスライスし、酢湯にて2分茹で、水に晒しておく

【レシピ】

- ・小鍋に調味料を移し、火にかけて練り上げる
- ・練り上げた酢味噌を冷ます
- ・茹でた山うどの水気をしっかり取り除き、先ほどの酢味噌と和える

◎山菜と鶏肉の炒め煮（1～2人前）

【材料】	【調味料】
◎鶏もも肉 100g	・ごま油 大さじ1.5杯
◎厚揚げ 150g	・だし汁 200cc
◎わらび 200g	・酒 60cc
◎ふき 150g	・砂糖 25g
◎うるい 70g	・醤油 大さじ1.5杯～2杯
◎鷹の爪 少々	

※「料理キット」に含まれている食材は「◎」です

【レシピ】

- ・ごま油で鶏肉を炒める
 - ・ふき、厚揚げ、鷹の爪、わらび、うるいを入れ、調味料を加えて5～6分煮る
- ※醤油は2回に分けて入れる
※煮汁は冷めると厚揚げが吸うので、多めで良い