

# 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

[illegible]

写真またはイラスト



### この料理の特長

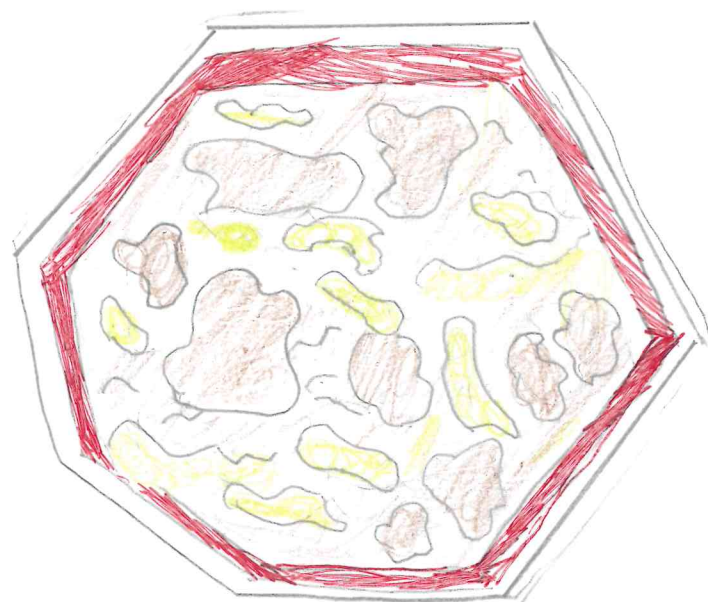
秋田の郷土料理が「家」でも簡単に作れます。

2

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな えむす せい 氏名 江村 せな
料理名	肉めそキャベツ		
使用したよこでの食材	キャベツ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ <u>その他</u>		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
キャベツ	4個	キャベツは 3cm幅. さく切り	
豚ひき肉	200g	半分ひき肉に火が通ったSキャベツ を入れる	
味噌	大さじ2	で味付けし、水溶き片栗 粉でとろこをつける。	
大さじ1	醤油		
大さじ1	酒		
		仕上げにごま油を入れ、 盛付けたS、ゴマをふる	

写真またはイラスト



## この料理の特長

市販の肉めそキャベツの素を簡単にアレンジ  
しました。添加物無くお財布にも優しいです。  
お家の味噌で簡単に作れます。



4

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな かとう あいさ 氏名 加藤 愛桜
料理名	野菜たっぷり豆乳スープ		
使用したよこでの食材	トマト・ナス・とうもろこし・じゃがいも		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
トマト	1個	①トマトはヘタをとりざく切り	
ナス	2個	にする。ナスは、食べやすい	
玉ねぎ	1個	大きさに切る。玉ねぎは、う	
とうもろこし	50g	す切りにする。じゃがいもは	
じゃがいも	1個	食べやすい大きさに切る、	
ベーコン	3枚	②なべに油、ナス、トマト、玉ねぎ	
豆乳	400cc	ベーコンを入れ炒める。(ベーコン	
みそ	大さじ3〜4	は細切り)	
ほんだし	小さじ1	③野菜全体に火が通れば	
油	400cc	豆乳を入れふっとうしたら火を	
		止める。	
		④みそと豆乳で味を整え	
		る。	

写真またはイラスト



この料理の特長

○横手の夏野菜をたくさん入れ  
栄養満点にしました。

5

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校		6年	ふりがな 氏名 小相木 瑠依
料理名	野菜たっぷりスープ			
使用したよこの食材	タマネギ・ミニトマト・アスパラ			
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他			
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)		
タマネギ	1/2個	うすきりにする。		
ウイナー	6本	ななめに3等分で切る。		
ミニトマト	5個	半分に切る。		
アスパラ	3本	ななめにうすき切り		
しめじ	1/2束	ほくほく。		
牛乳	700cc	①タマネギ、ウイナー、アスパラ。		
みそ	大さじ2	しめじをサラダ油でいためる。		
		②タマネギがしんなりしたら		
		牛乳と、トマトを加えて、ひと		
		煮たちさせる。		
		③みそをとかし入れて、塩		
		こしょうで味を整えて		
		完成		

写真またはイラスト



この料理の特長

所要時間 15分

苦手な牛乳を、横手市産の野菜とみそを使ってスープにすることで、ほくほくでも飲めるカルシウムたっぷりのスープになりました。

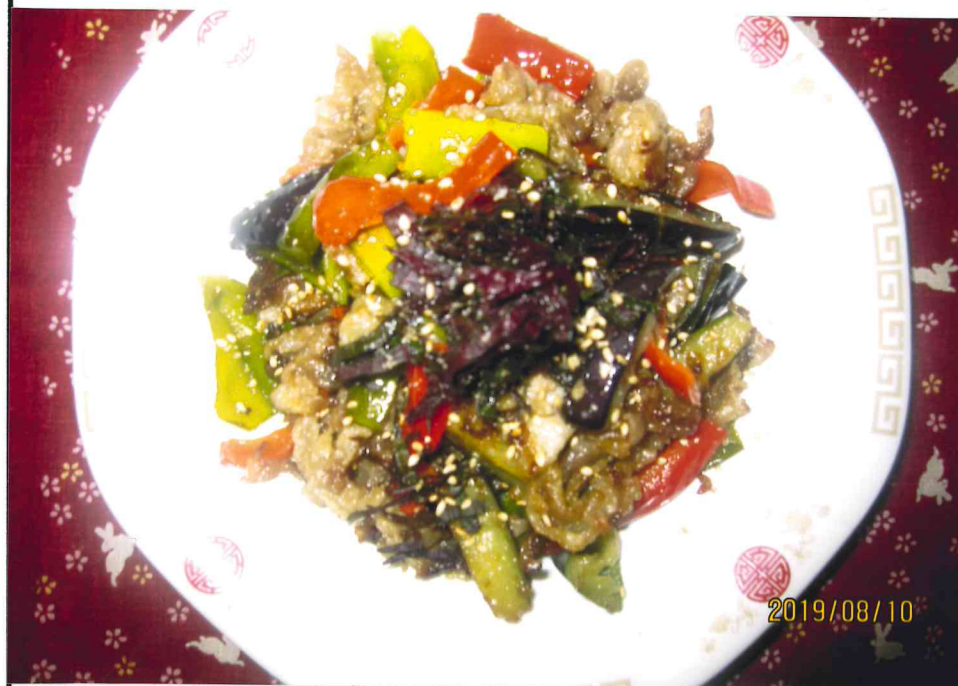


6

## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな こまこま 氏名 小松鼓動
料理名	ぶたバラと夏野菜の味噌いため		
使用したよこでの食材	味噌、ヒヨコン、なす、赤しそ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)	
ぶた肉	170g	①しょうがをみじん切り	
ヒヨコン	2個	にしてフライパンに油をしきい	
なす	2個	ためる	
赤しそ	3まい	②バラ肉、ナス、ヒヨコンの	
白ごま	少々	川原に入れていためる	
味噌	大さじ1	③味噌をたし汁でときい	
たし汁	30cc	ためた物に味をつける	
しょうが	少々	④赤しそを上のにのせ白ごま	
油	少々	をつぶしながらふりかける	

写真またはイラスト



この料理の特長

所要時間 10分

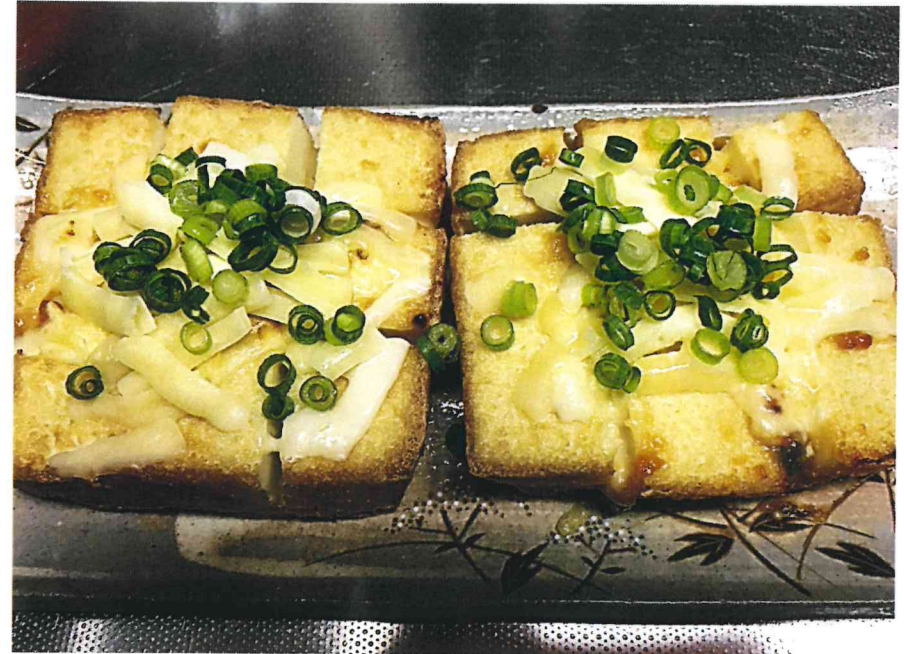
- ・色とりりを出すために赤ヒヨコンを入れをみました
- ・香りも楽しめるように赤しそを上のにのせました
- ・体に吸収されやすいように白ごまをつぶしてふりかけました。

7

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな こまつ ひろや 氏名 小松 大也
料理名	ねぎみそ厚揚げチーズ		
使用したよこでの食材	ねぎ・みそ・厚揚げ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
厚揚げ	2パック 2枚入×2	①厚揚げに縦4等分	
じが用チーズ	適量	横4等分程度切り込みを入れる	
・ ねぎみそ		② 糸用ねぎを切る	
糸用ねぎ	3本	③ ねぎみその材料も混ぜる	
石臼糖	大じ2	④ 厚揚げの切り込みには	
みそ	大じ4	ねぎみそをぬり	
		じが用チーズも入れる	
		⑤ トースターでチーズが	
		溶けるまで火を止す	
		⑥ お好みで糸用ねぎ	
		をちらす。	

写真またはイラスト



所要時間 15分

この料理の特長

- ・ みそとチーズの相性バッチリ!
- ・ カリッと焼けた厚揚げの間からチーズとねぎみそがトロロリ楽しい食感です。

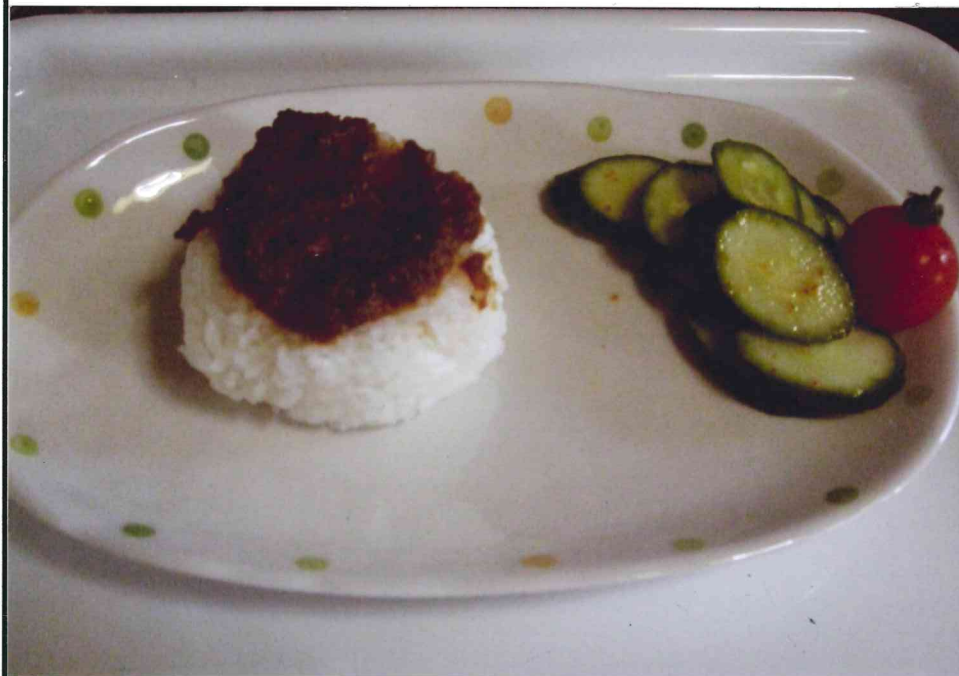


8

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな 氏名 小松田 彩
料理名	味噌火焼きおにぎり		
使用したよこでの食材	米 ・ みそ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ <u>横手産</u> ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
ごはん	600g	1. ボウルにみそ、みりん	
みそ	大さじ2	を入れ 混ぜ 合わせます	
みりん	大さじ2	2. ごはんを 4 に分け	
		ラップに包み、おにぎり	
		を作ります。	
		3. トースターの天板にアル	
		ミホイルを敷きます。	
		4. 3へ、おにぎりを置き	
		1を塗り、オーブントースタ	
		で、5分ほど片面に	
		火焼き色が付くまで、	
		こんがり火焼きします。	

写真またはイラスト



## この料理の特長

言周王里寺間 は10分くらいで、簡単に  
できます。

・みそとご飯の相性がよくて、おいしいです。

10

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな 氏名	さいとうひろや 斉藤展也
料理名	なすときゅうりの月見丼			
使用したよこの食材				
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他			
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)		
なす	8本	①なすときゅうりを		
きゅうり	2本	サイコロがたに切って		
しょうがすりおろし	適量	油でいためる		
みょうがみじん切	3本	②なすときゅうりが油を		
みそ	大さじ5杯	すたら、しょうが、みそ		
たまご黄	4個	みょうが、豆板じゃんを		
きざみねぎ	適量	入れてさらにいためる		
ごま油	適量	③しあけ"にこま"油を		
豆板じゃん	適量	まわしかけて、ませ"合		
		あせたら完成です。		

写真またはイラスト



この料理の特長

所要時間 40分

- ・夏やさいを作ってみました。
- ・味にアクセントをつけるために豆板じゃんを入れてど。りからいただきました。
- ・夏バテがみの人におすすぬいたレシピです。



11

学校名

大雄 小学校

6年

ふりがな さいき たいせい  
氏名 佐々木大晴

料理名

チーズボール

### 使用したよこての食材

じゃか<sup>サ</sup>芋 (男しゃく芋)

使用した味噌  
(いずれかに○)

自家製 ・ 横手産 ・ その他

材 料 名	规格	单位	数量	备 注
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				

材料(4人分)

作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)

じやが手

42

①じゃが芋をゆでてつぶす。

計元

大+じ1

②もじたじやが芋にAをまぜる。

チーヌ

11/12

一日大に丸める。

片粟粉

少々

③油であける。

油

④パセリをかける。

パセリ

少丸

写真またはイラスト



### この料理の特長

この料理の特長  
じゅうが芋は、男しゃく芋とメークインの2種ありますが、男しゃく芋の方がゆであがく、又おもちすので、  
蒸 いました。油であけているので、冷め  
てもおいしいです。

12

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな 氏名 佐々木 花音
料理名	みそヒューズトースト		
使用したよこの食材	ミニトマト、ピーマン・たまねぎ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
ミニトマト	10個	①トマトは4等分、ピーマンは	
ピーマン	3個	せん切り、たまねぎはうす	
たまねぎ	1/4個	切り、ベーコンはたんざく	
ベーコン(斜切り)	8枚	切りをする。	
食パン	4枚	②パンにみそとバターとケチャ	
みそ	適量	をまぜたものをぬる。	
バター		③②のパンに①の具をのせ、	
ケチャップ		その上からチーズをかける	
チーズ		④トースターで③を3~4分	
		やく。	

写真またはイラスト



## この料理の特長

- ・みそにバターとケチャップをまぜることによって、まろやかになります。
- ・野菜もたくさんとれますよ。



13

## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな 氏名 1 左藤 匠
料理名	豚肉となすのみそ汁め		
使用したよこでの食材	なす		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)	
ぶた肉	150g	(A)を合おせてまぜる	
ナス	3個	ぶた肉は3cmははごに切る	
ピーマン	3個	ナスとピーマ ンを食でやす	
(A)みそ、酒	大さじ1	い大さじにちる	
せとう	大さじ1	フライパンに油をひいて	
白ごま	少量	ぶた肉をいたため次に	
		ナス、ピーマンをいたため	
		たをする、4分なすがやあ	
		らかくするまで火をとおす	
		(A)をからめながらいためる	
		もりあおせて後白ごま	
		をふりかける	

写真またはイラスト



この料理の特長

ナスは、やさしい色がかつまでいため  
かくし味にみそをくわえ味を ととのえまじ。

# 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校		6年	ふりがな 氏名 柴田 歩夢
料理名	ふた肉の みそ いため			
使用したよこての食材	たまねぎ・ピーマン			
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他			
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)		
みそ	小さじ3			
しょうが	小々			
さとう	小2			
みりん	大2			
味どころく	小々	かくし味		
酒	大1			
とりからスープの素	小々			
ふた肉	300g			
玉ねぎ	1個	スライス する		
ピーマン	1個	たて 細切り		

写真またはイラスト



この料理の特長

しょうがのかわりにみそを使って、ふた肉や玉ねぎなどをいためました。



16

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな 氏名 東海林 女莉
料理名	みそらしいもち		
使用したよこでの食材	トマト、オクラ、えだまめ、とうもろこし、じゃがいも		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)	
じゃがいも(大)	4こ	かきをむいたじゃがいもをてきとうな大きさに切りたぷりの水でふってうすから15分にする。	
さとう、みそ	大さじ2	つぶしたじゃがいもにさとうとみそを加えます。	
片くり粉	大さじ4	あら熱をとって片くり粉を加えます。	
えだまめ、とうもろこし、トマト	てきとう	生地を5等分にしてそれぞれにえだまめ、とうもろこし、トマトをまぜる。	
		ホットプレートで両面をしっかりと焼く。	
みそ、みりん、水		すべての材料をなべに入れかきまぜながらとろみが出るまで加熱する。	
さとう、片くり			

写真:



この料理の特長

みそらしいソースにみそを使ったのでみそらしいソースにしました。

かやっぴにふたり!

# 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな 氏名	すが ばさ 菅 翼
料理名	あかめとオクラの味噌汁			
使用したよこての食材	オクラ			
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ <u>その他</u>			
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)		
豆腐	1丁	ひと口大に切る		
生あかめ		ひと口大に切る		
だし汁	4カップ	鍋に水とにぼし、こんぶを入れ		
(にぼし)	3つ	火にかける。		
(こんぶ)	3つ	だし汁ができたとき火を止めて		
味噌	大さじ4	味噌を溶き入れる		
オクラ	4本	オクラを沸騰したお湯で下		
		茹でし、お切りにする。		
		味噌汁に豆腐とあかめをい		
		入れて温め、沸騰直前に		
		火を止める。		
		できあがった味噌汁をおわ		
		んについで、オクラを盛りつけ		
		完成		

写真またはイラスト



この料理の特長

所要時間 15分

- ・オクラの切り方を工夫することで、オクラが星形になり、見た目も美しくなります。
- ・オクラの食感がとてもいいです。



18

## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな <u>すすきあけ</u> 氏名 <u>金令木亜由十</u>
料理名	さしほの冷やしじろ		
使用したよこての食材			
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
水	600ml		
だし	小さじ1		
さしほ	10こ	糸田かくもかる	
ミニトマト	8こ	半分にちかる	
しその葉	5枚	糸田かくもかる	
氷	8こ		
みそ	大さじ5		

写真またはイラスト



この料理の特長

暑い夏に食欲欠かなくなるので、さしほ  
したみそじろを作りました。  
米オミ斗は家でとれた牛物を使用しました。

19

## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな たがはし れんしん 氏 名 高橋 廉心
料理名	なす田楽		
使用したよこでの食材	なす、アスパラ、トマト		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)	
なす		フライパンにごま油をしく。	
アスパラ		みそ、さとう、みりん、油を入れる。	
みそ		なす、アスパラをいためる。	
トマト		いためたらみそをつける。	
ごま油		完成	
みりん			
さとう			

写真またはイラスト



この料理の特長

みそとごま油のなうわが物長。



## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

[illegible]

写真またはイラスト



### この料理の特長

この料理の特長  
レンジで軽くゆてると早くできる。  
所要時間3分程度

21

## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな とまき あおい 氏 名 戸巻 葵
料理名	夏野菜たっぷりの 豚汁		
使用したよこての食材	ズッキーニ、なす、じゃがいも、大根、いんげん、ねぎ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)	
☆ズッキーニ	1/2	①☆印の野菜を一口大の	
☆なす	大1個	らん切りにする。えのき	
☆じゃがいも	3個	はざく切り、玉ねぎはスラ	
☆大根	1/3	イス、ねぎは小口切り、いん	
いんげん	5本	げんは5cmに切る。	
ねぎ	1/2	②ねぎ以外の野菜をなべ	
☆にんじん	1本	に入れ、水を入れる。	
えのき	1ふくら	③にたったら、豚肉を入れ	
玉ねぎ	1/2	さけを入れる。	
豆ふ	1丁	④全てに火がとおったら、	
豚肉	200g	みそをとぎ、しょうゆを入	
みそ	大さじ4	れ味を整える。	
しょうゆ	小さじ1	⑤うつわに入れ、ごま油	
ごま油	小さじ1	をかけて、ねぎをのせたら	

写真またはイラスト



この料理の特長

所要時間 50分

- ・野菜がいっぱい入れて、一ぱいでおかずにもなるみそ汁です。
- ・ごま油を入れることで、風味がひきたちます。



22

## 味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな ながせ ちほ 氏名 永瀬 千穂
料理名	ナスと豆腐の味噌汁		
使用したよこでの食材	ねぎ		
使用した味噌 (いずれかに○)	自家製 ・ 横手産 ・ <u>その他</u>		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけ詳しくご記入願います)	
なめこ	100g	ザルに入れてサッと洗う	
豆腐	1丁	1cm角に切る	
ネギ	1本	うすく、輪切り	
みそ	40g		
だし汁	600cc		
		だし汁を鍋に入れ火に	
		かけ、なめこを加えてひと	
		煮立ちさせ、みそをとき入	
		れる。おわんに汁と具を	
		入れ、ネギを入れれば	
		完成!	

写真またはイラスト



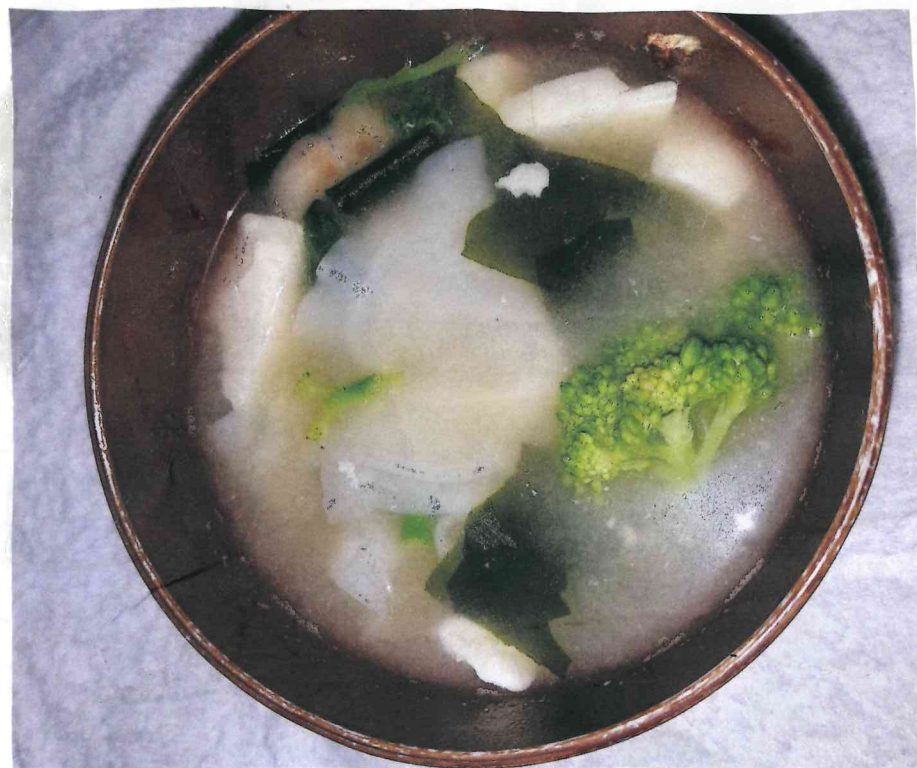
この料理の特長

食生活改善推進協議会が指針異常症  
予防に考案したレシピです。

## 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

[illegible]

写真またはイラスト



この料理の特長 約 15分

おばあちゃんが火田で作った。  
「ブロッコリー」を使って、緑と白の  
色鮮やかなみそ汁を作りました。  
「ブロッコリー」が、美しい色になるように、  
あまり煮すぎないようにしました。



# 味噌を使ったレシピコンテスト応募用紙

[illegible]

写真またはイラスト



### この料理の特長

所要時間1分半

• いづれの湿かみずるていはなくは、こくした。

昔、夏のときにひつたりのみそは

• すごくおいしい