

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 あんどう かいと 氏名 安藤 唯斗
料理名	みそたんぽ		
使用したよこでの食材	秋田ごぼう・みそ		
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)	
ごぼう	4本	①熱々ごぼうに片栗粉	
片栗粉	大1	を入れつぶす。	
みそ	大1.5	→②混ぜる。	
みりん	大3		
さとう	小1		
		③おろしごぼうごぼうを付ける。	
		④火を止める	

写真またはイラスト



この料理の特長

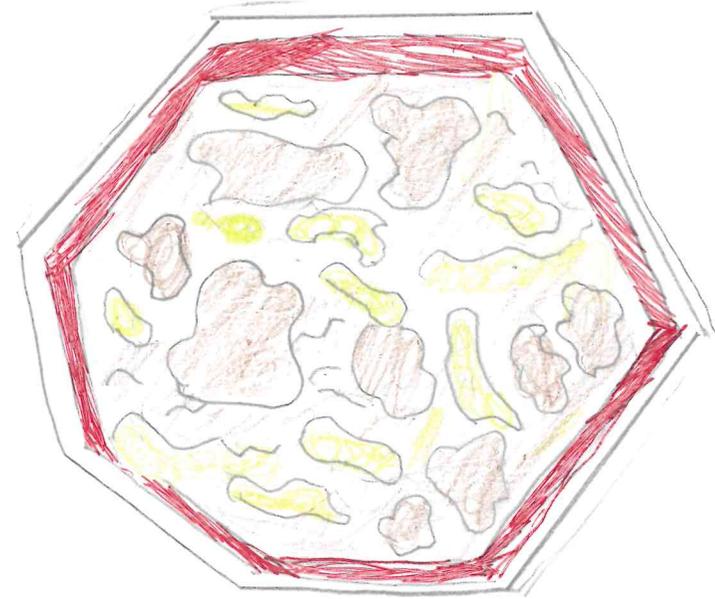
秋田の郷土料理が家でも簡単に作れます。

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 えむし めつ 氏名 江村 紀那
料理名	肉みそキャベツ		
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	
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

市販の肉み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

味噌を使ったレシピ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 あいほ 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杯	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	豆乳を入れふたをしたら火を	
		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 留依
料理名	野菜たっぷりスープ		
使用したよこでの食材	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	うすぎりにする。	
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こと、ほくほく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 こまこどう 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・ヒヨマン・なす・赤じそ		
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	
ヒヨマン	2個	にしてフライパンに油をしきい	
なす	2個	ためる	
赤じそ	3まい	②バラ肉・ナス・ヒヨマンの	
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赤じそを上へのせ白ごま	
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

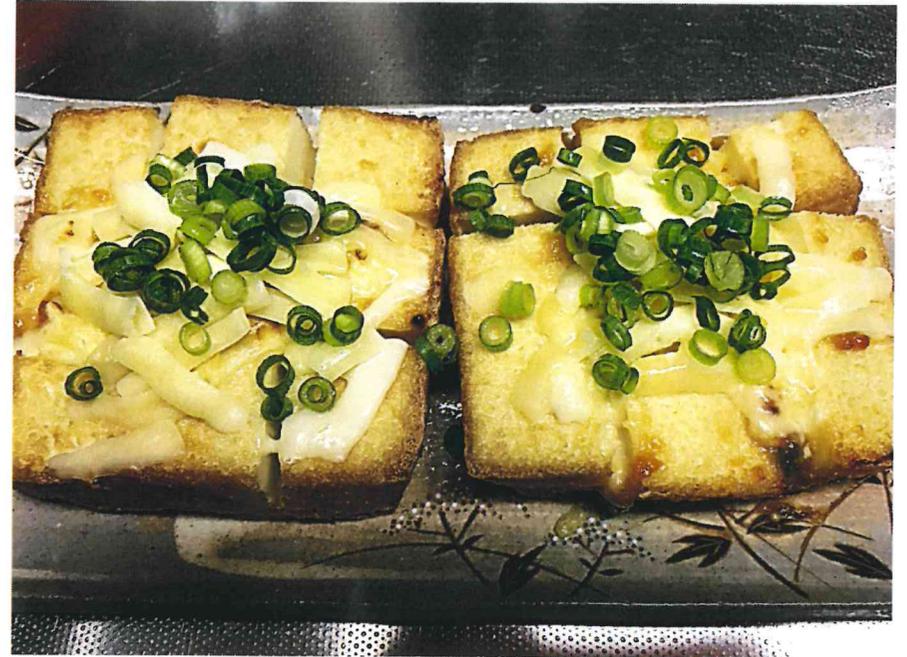
- ・色とりりを出すために赤ヒヨマンを入れをみました
- ・香りも楽しめるように赤じそを上へのせました
- ・体に吸収されやすいように白ごまをつぶしてふりかけました。

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	ねぎみそ厚揚げトースト		
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 ・ <u>横手産</u> ・ その他		
材 料 名	材料(4人分)	作り方・切り方 (できるだけくわしくご記入願います)	
厚揚げ	2パック 2枚入×2	①厚揚げは縦4等分	
トースト用チーズ	適量	横4等分程度切り込みを入れる	
ねぎみそ		②細ねぎを刻む	
細ねぎ	ろ本	③ねぎみその材料を混ぜる	
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	
		トースト用チーズを入れる	
		⑤トースターでチーズが	
		溶けるまで火を止す	
		⑥お好みで細ねぎ	
		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

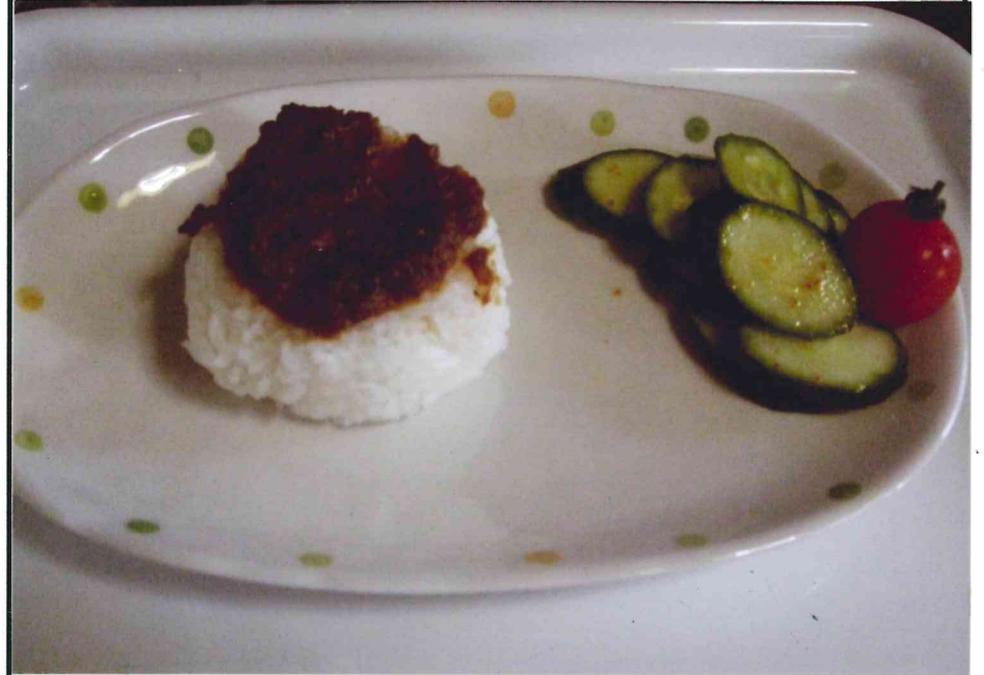
- みそとチーズの相性がバッチリ!
- カリッと焼けた厚揚げの間からチーズとねぎみそがトロリ楽しい食感です。



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 (できるだけくわ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	をを入れて混ぜ合わせます。	
みりん	大さじ2	2. ごはんを半に分け、	
		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、ホントースター	
		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			
使用したよこでの食材				
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	さら、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ビ"リカシ"てみました。
- ・夏バテがみ"の人におすす"めしたいレシピです。

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 ささき たいせい 氏名 佐々木大晴
料理名	チーズボール		
使用したよこでの食材	じゃが芋 (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	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)	
じゃが芋	4こ	①じゃが芋をゆでてつぶす。	
みそ	大さじ1	②ゆじたじゃが芋にAをまぜる。	
チーズ	少々	一口大に丸める。	
片栗粉	少々	③油であげる。	
油		④パセリをかける。	
パセリ	少々		

写真またはイラスト



この料理の特長

じゃが芋は、男しゃく芋とメークインの2種あります。男しゃく芋の方がゆめらかく、アガもゆめらかで、蒸しました。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	みそピザトースト		
使用したよこでの食材	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	適料	をませたものをぬる。	
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せることで、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 佐藤 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	①を合おせてませる	
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	
①みそ汁酒	大さじ1	い大さじにセカる	
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3、4分なすがやあ	
		らかくするまで火をとおす	
		①をからめながらいためる	
		もりあおせつ後白ごま	
		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、やさしく焼くまでいため
かくし味にみそをくろえ味を ととのえました。

15

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	ふた肉のおそいため		
使用したよこでの食材	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 (できるだけわ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

しょうゆのかかりにみそを使って、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 友莉
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 ・ <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)	
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いてうすから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さとうを加えて煮詰める。	
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。
おやつにぴったり!

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 ぼさ 管 翼
料理名	あかめとオクラの味噌汁			
使用したよこでの食材	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 (できるだけくわしくご記入願います)		
豆腐	1丁	ひと口大に切る		
生わかめ		ひと口大に切る		
だし汁	4カップ	鍋に水とにぼし、みそを入れる		
(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	味噌を溶かす		
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。		
		味噌汁に豆腐とわかめを入れ、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て、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

味噌を使ったレシコンテスト応募用紙

学校名	大雄 小学校	6年	ふりがな ^{すすきあけ} 氏名 金令木亜由十
料理名	さしほの冷やしじる。		
使用したよこでの食材			
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 (できるだけくわしくご記入願います)	
水	600ml		
だし	小さじ		
さしほ	10こ	糸田かく七カる	
ミニトマト	8こ	半分に七カる	
ほの葉	5枚	糸田かく七カる	
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

暑い夏に食欲がなくなるので、さしほの冷やしじるを作りました。
味や材料は家でとれた物を使用しました。

19

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 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 ・ <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)	
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。

20

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 <small>てりい たかひき</small> 氏名 照井 貴之
料理名	ピーマンいため		
使用したよこでの食材	ピーマン		
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)	
ピーマン	6こ	ピーマンは縦に細切り	
みそ	大さじ1	してからいためる。	
さとう	大さじ1/2	その後、みそ、さとうを	
		入れて、よく混ぜ合わせ	
		る。	

写真またはイラスト



この料理の特長

レンジで軽くゆでると早くできる。
所要時間3分程度

21

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 とまき あおい 氏名 戸巻 葵
料理名	夏野菜たっぷり豚汁		
使用したよこでの食材	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	みそをとき、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かつわに入れ、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

- 野菜がいっぱいとれて、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。

27

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

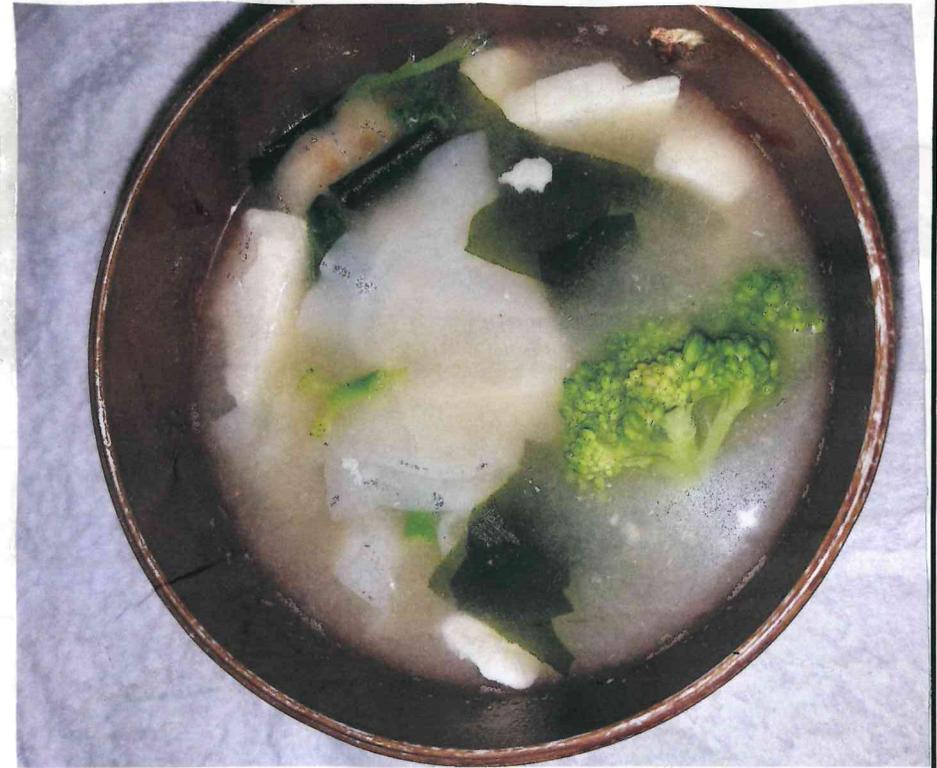
食生活改善推進協様会が指質異常症
予防に考案したレシピです。

23

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 <small>あした</small> 氏名 藤谷 新太
料理名	緑と白の2色のみそ汁		
使用したよこての食材	ブロッコリー (自家製)		
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 (できるだけくわしくご記入願います)	
ワンタン ()	5人分	真ん中を折る。(氷をつけてから)	
みそ	5人分	お玉の中でみそを溶かす。	
わかめ	5人分	水で洗い、粗めに切る。	
とうふ、一丁	5人分	四角形に切る。	
ブロッコリー(1)	5人分	水で洗い流し、包丁で切る。	

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、きれいな色になるように、
あまり煮すぎないようにしました。

24

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 <small>みづがゆ 味噌</small> 氏名 水川 直哉
料理名	冷し味噌汁		
使用したよこでの食材	きゅうり おお葉 みそ		
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)	
みそ	適量	① おお葉をせん切りする	
おお葉	2枚	② きゅうりを1口でくり出し塩み	
きゅうり	小2本	をする。水分外でそぎと水洗	
氷	適量	、とし氷を切っておく	
水	800cc	③ ボールに水を入れたしをいれ	
		みそをとかします。	
		④ おわんに③をそそぎ完成(おお	
		葉をいれり)	

写真またはイラスト



この料理の特長

所要時間1分半

いつもの温かいみそ汁ではなくは、こくした。
暑い夏のとくにひやりのみそ汁
すくおいしい