

6年 立川市民科「伝統の味！ こっこみそ」

令和6年度

みそ

6年生 おすすめ味噌レシピ

ぜひ作ってみてください！

10分で！豚こまもやしのにんにく味噌炒め

材料 2人分

- 豚こま肉 150~200g
- もやし 一袋(約200g)
- ごま油 小さじ1
- A味噌 大さじ1 A醤油 小さじ1
- Aみりん 大さじ1 A砂糖 小さじ2
- Aにんにくチューブ 約2cm
- Aうま味調味料 3~4振り

ネギや
一味を
かけて
も！

Aを合わせ
ておく

作り方

1. 中火で豚こま肉を炒める。焼き色がついたら余分な油を取り除く。
2. ごま油を入れ、もやしを加えて強火で40秒ほど炒める。
3. Aを加えて少し炒める。豚こまともやしを皿に盛り残ったソースをとろみがつくまで煮詰めてかける。



もやしから水分が出るのでお好みで味を調整してください



味噌マヨしいたけ

材料

しいたけ
マヨネーズ
味噌
お好みで七味

作り方

まず、しいたけを洗い石づきをとります。そして味噌とマヨを混ぜてしいたけに乗せます。最後にオーブントースターで焼いて七味をかけたら完成です！



おすすめポイント！

この料理は、他にピーマンなどの野菜で作ってもとてもおいしいです！
自分が一番好きな野菜で作ってみてください！
味噌とマヨの配分も変えてみてもおいしいです！
ぜひ、作ってみてください!!!

みそチー焼きおにぎり

〈材料(2人分)〉

ご飯...1合 味噌...大さじ3

〈作り方〉

- 1、ご飯と味噌を混ぜます。
- 2、おにぎりにします。
- 3、グリルか、トースターで焦げ目がつくまで
- 4、チーズをのせて、焼きます。
- 5、チーズが溶けたら完成です。

～おすすめポイント！～

- ・すぐ作れる！
- ・おにぎりだから食べやすい！
- ・夜食にちょうどいい！

～アレンジレシピ！～

- ・とろけるチーズの代わりにスライスチーズを乗せるのもアリ！味が少しだけ変わっておいしいよ！
- ・大葉を巻いて食べるのもおいしいよ！大葉の香りが強くて、さっぱりしたい人はこれ！
- ・バジルソースをかけてもおいしいよ！かけすぎてピザみたいな味にならないように！



味噌料理と言ったら定番のこれでしょ！！

～ゲンキモリモリあったか豚汁～

：材料：

- ・味噌(好きなだけ)
- ・豚肉(好きなだけ)
- ・こんにゃく(好きなだけ)
- ・えのき(好きなだけ)
- ・ごぼう(好きなだけ)
- ・じゃがいも(好きなだけ)
- ・大根(好きなだけ)
- ・豆腐(好きなだけ)
- ・長ネギ(好きなだけ)
- ・さつまいも(好きなだけ)

(人参もあると旨みUP！)

とにかくいっぱい入れるとうまい！



★おすすめPOINT

冬にピッタリの豚汁！

作るのが簡単で、

おかずに困ったらこれを

作れば間違いなし！

{作り方}

- ①材料を一口大に切る。
- ②材料を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③出汁と味噌(お好みの量)を入れる。
- ④味見をしてOKなら完成！

小じゃがいもの甘辛味噌煮



材料！

小じゃがいも 500g・サラダ油
味噌(大さじ1杯弱)・砂糖(大さじ1.5杯)
白醤油(大さじ1杯)・料理酒(大さじ2杯)

作り方！



- ①小じゃがいもを洗う、汚れている所を取る
- ②ラップをして電子レンジで600w、7分温める。
- ③サラダ油で揚げる。(中火)
- ④串をさして、串が通るまで揚げる。
- ⑤揚げている間に、タレを用意する。タレ＝味噌・砂糖・白醤油・料理酒を混ぜて弱火で火にかける
- ⑥じゃがいもをタレのフライパンに入れて 混ぜる
- ⑦最後にすりごまを混ぜてもおいしい



完成!!

味噌きゅうり

シンプルなのにおいしい

きゅうりと味噌さえ
あればできる！

～必要なもの～

- ・味噌
- ・きゅうり

手軽！

味噌をきゅうりにつけて食べます。
きゅうりが余った時にも簡単にできる
ので、おすすめです！
つけすぎると、しょっぱくなるので、
つけすぎないようにしましょう！

