

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！

