



# 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 おおやしま りく 氏名 大屋敷 凛久
料理名	夏野菜 たっぴり 味噌ピザ			
使用したよこでの食材	味噌、なす、とうもろこし、ピーマン、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 (できるだけくわしくご記入願います)		
味噌	40g	味噌、みりん、石少とうもろこし		
みりん	大さじ2	味噌ソースを作る		
石少とうもろこし	小さじ1	なす、トマト、ピーマンもそれぞれ		
なす	1/2個	切る。ウィンナーも切る。(食べやすい大きさに切る)		
とうもろこし	60g	ピザ生地には、味噌ソースをぬり		
トマト	1個	野菜ものせる、その上に、		
チーズ	80g	チーズものせる。		
ウィンナー	3本	あたたためておいた、オーブン		
ピーマン	1個	に、入れて、10分焼く。		

写真またはイラスト



この料理の特長

・ピザといえは、トマトソースですが味噌ソースにしてみました。  
 ・家でとれた夏野菜をたっぷり使い、ヘルシーに仕上げました。

14

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 さしう ぱろろ 氏名 佐藤 琥珀
料理名	おもちとポテトのみそチーズグラタ		
使用したよこでの食材	こうじ		
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)	
もち	2個	じゃがいも皮をむいて幅1cmの半	
チーズ	適量	月切りにしおにやせ。玉	
こうじ	少量	ねぎは幅5mmに切る。1/4は	
みそ	大さじ2	は縦に半分切っておく。	
めんたいこ	2枚	めんたいボールにじゃがいも玉を	
じゃがいも	2個	をいれて、ラップをふんわり	
玉ねぎ	1/2個	かけて電子レンジ(600W)で	
きざみのり	適量	〜5分加熱する。	
豆乳	大さじ2	別のボールに[A]を入れて混	
		合させる。おりに[B]を混ぜ[A]	
		の半量をかき混ぜる。その上には	
		なすや残りの[A]をかき、チ	
		ーズをのせる。オーブントースター	
		で焼く。きざみのりをのせる。	

写真またはイラスト



この料理の特長

豆乳と味噌のやさしい味のグラタ  
です。みそとおもちとチーズの相性がば  
ちりです。こうじを作いて深いまみり  
おいしかったです。