MISOCON

～太子みそを使ったおススメレシピ集～
さわやか健康課アレンジバージョン

みそ味ゴーヤチャンプル(主菜)

１人分あたりの栄養価：エネルギー185kcal、食塩 1.0g

材料(4 人分)

- ゴーヤ・・・・・・・・・・・・大 1 本
- 豚肉(薄切り)・・・・・・・150g
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・1/2 丁
- にんにく・・・・・・・・・・・2 かけ
- かつお節・・・・・・・・・・小 1 袋
- プチトマト・・・・・・・・・・5～6 個
- A
  - 太子みそ・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
  - みりん・・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
  - 酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
  - すりごま(白)・・・・・・大さじ 1
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・・少々

作り方

①ゴーヤは縦半分に切って、スプーンで種を取り除き、2mm 程度に切る。
②豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで 2 分加熱し水切りしておく。手でちぎるか、角切りにする。
③豚肉は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
④A の調味料を混ぜておく。
⑤フライパンを熱して油を入れ、にんにくのみじん切りを入れる。香りがでてきたら豆腐を入れ、表面に焼き色がつくまで炒めていったん皿に取り出す。
⑥フライパンに豚肉を入れて炒める。焼き色がついたらゴーヤを入れて炒め、⑤の豆腐を戻し入れる。A の調味料とかつお節を入れて炒める。仕上げに鍋肌からしょうゆを少々入れる。皿に盛り付け、プチトマトを切って添える。

栄養士の一言コメント
ごまとみその風味で、ゴーヤの苦味が抑えられています。夏におススメレシピです♪

のり巻きチキン(主菜)

1人分あたりの栄養価:エネルギー92kcal、食塩 1.4g

材料(4 人分)

鶏むねひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2 丁
太子みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1
寿司用焼きのり・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 枚
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2 本
青ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2 束

作り方

①豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで 2 分加熱し水切りしておく。
　にんじんはみじん切りに、青ねぎは小口切りにする。
②ボウルに豆腐、鶏むねひき肉、にんじん、青ねぎ、太子みそ、しょうゆを入れてよく混ぜる。
③寿司用焼きのりに②を平たく広げて巻く。耐熱皿に並べて、ラップなしでレンジで 5～10 分程度、様子を見ながら加熱する。
　(つまようじなどで刺して、透明な汁がでてきたら中まで火が通っています。)
④冷めてから切り分ける。

栄養士の一言コメント
油を使わない、ヘルシーレシピです。難しそうに見えますが、意外と簡単にできます。冷めてもおいしいので、お弁当にもおススメです♪

みそ入りシューマイのレタス包み(主菜)

MISOCON
入賞レシピ

1人分あたりの栄養価：エネルギー108kcal、食塩 1.6g

材料(4 人分)

豚ひき肉・・・・・・・・・・100g
木綿豆腐・・・・・・・・・・1/3 丁
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2 個
エリンギ・・・・・・・・・・・1 本
太子みそ・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
レタス・・・・・・・・・・・・8 枚
水菜・・・・・・・・・・・・・1/2 束
ダシダ(韓国の調味料)
または中華スープの素
・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2
コショウ・・・・・・・・・・適量

作り方

①玉ねぎ、エリンギをみじん切りにする。
②豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで 2 分加熱し水切りしておく。水菜は 4cm 幅に切る。レタスは大きいものは半分にちぎっておく。
③玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
④ボウルに豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、エリンギを入れて混ぜる。太子みそ、コショウを入れてさらに混ぜる。
⑤④を丸めてレタスに包み、蒸し器で 20 分蒸す。
⑥鍋に 300cc の水を入れて沸かし、ダシダまたは中華スープの素と水菜を入れる。
⑦皿に盛り付けたシューマイの上に、⑥をかけてでき上がり。

栄養士の一言コメント
油を使わず蒸しているため、カロリーが低い主菜レシピです。
お腹まわりが気になる人や、ダイエットしている人にもおススメ！！

みそしょうが焼き(主菜)

MISOCON
入賞レシピ

1人分あたりの栄養価：エネルギー349kcal、食塩 1.3g

材料(4 人分)

太子みそ・・・・・・・・・・・・40g
豚ロース肉・・・・・・・・・・400g
はちみつ・・・・・・・・・・・・40g
しょうが・・・・・・・・・・・・1かけ
オリーブオイル・・・・・・適量

作り方

①はちみつ、みそを鍋に入れ、弱火にかけて混ぜる。みそが溶けたら、冷めるまでおいておく。
②しょうがはすりおろして汁を絞る。しょうが汁と①を合わせて、豚ロース肉にからめる。
③フライパンにオリーブオイルを少々ひき、②の豚ロース肉を中火で焼いてでき上がり。

栄養士の一言コメント
写真のようにトマトやレタス、またはゆでたブロッコリーなどの緑黄色野菜を添えると、色合いもきれいで、よりバランスよくなります。

さば缶ともやしのホイコーロー風(主菜)

1人分あたりの栄養価：エネルギー191kcal、食塩 0.9g

材料（4 人分）

さばの水煮缶・・・・・・・・・・・・1 缶
もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 袋
キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・2 枚
にら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2 束
しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・4 個
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1

A
- 太子みそ・・・・・・・・・・小さじ 1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ 1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ 2/3
- 豆板醤・・・・・・・・・・・・大さじ 1/2

作り方

①もやしはさっと洗って水気を切る。キャベツ、にらはざく切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
②さばの水煮缶の缶汁と A を混ぜ合わせておく。
③鍋にごま油を熱し、①を入れて強火で炒め、しんなりしたらさばの水煮を加える。
④③に②の調味料を入れて炒め合わせる。

栄養士の一言コメント
とっても簡単にできる主菜レシピです。入れる野菜はお好みでアレンジしてくださいね☆

海老と枝豆の揚げ豆腐～みそあんかけ～(主菜)

1人分あたりの栄養価：エネルギー219kcal、食塩 1.2g

材料(4 人分)

サラダ油・・・・・・・・適量
枝豆・・・・・・・・・・・40g(10 さや程度)
塩・・・・・・・・・・・・・少々
卵白・・・・・・・・・・・1 個分
むきえび・・・・・・・・・150g
木綿豆腐・・・・・・・・・1 丁
薄力粉・・・・・・・・・・70g
水菜・・・・・・・・・・・・1 束

A
- 長ねぎ・・・・・・30g(1/5 本)
- しょうが・・・・・1 かけ
- 酒・・・・・・・・・大さじ 1
- 太子みそ・・・大さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ 1
- 中華スープの素・・・・・小さじ 1
- 水・・・・・・・・・・・100cc

かたくり粉・・・・・・・・適量

作り方

①えびは粗みじんに切る。枝豆は塩少々を入れてゆで、さやから取り出しておく。
豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで 2 分加熱し水切りしておく。
水菜は洗って 4cm 幅に切る。
②豆腐をボウルに入れてつぶし、①のえび、枝豆を加えてよく混ぜる。
③②に薄力粉と卵白を入れ、小判型に形を整える。
④フライパンに多めの油を入れ熱する。熱した油に③を入れて揚げる。
⑤A の長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。A の材料全てを鍋に入れて温め、水溶きかたくり粉を入れてとろみのついたあんを作る。
⑥揚げて油をきった④を皿に盛り付ける。
⑦⑤のあんをかけ、水菜をのせてでき上がり。

栄養士の一言コメント
揚げ豆腐を作る際に油がはねるので、注意して調理してくださいね。

太子みそのポテトサラダ(副菜)

1人分あたりの栄養価:エネルギー96kcal、食塩 0.6g

材料(4 人分)

じゃがいも・・・・・・・・・中 3 個
にんじん・・・・・・・・・・・1/2 本
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/2 個
きゅうり・・・・・・・・・・・1/2 本
コーン缶・・・・・・・・・・・大さじ 2
太子みそ・・・・・・・・・・大さじ 1
マヨネーズ・・・・・・・・・大さじ 1
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

①じゃがいもは皮をむいて一口大に切ってゆでる。軟らかくなったら水気を切り、鍋に戻して火にかけ、水気をとばす。水気がとんだらつぶしておく。
②にんじんはイチョウ切りにしてさっとゆでる。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは輪切りにして塩でもみ、5 分程度おいてから水気を絞る。
③ボウルに①のじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶を入れ、みそとマヨネーズを加えて和える。

栄養士の一言コメント
太子みその風味がきいた、ひと味違ったポテトサラダです。
時間がたつと水分がでてくるので、できたてを食べてくださいね。

太子みそのさくほろクッキー(おやつ)

1人分(4 個)あたりの栄養価:エネルギー184kcal、食塩 0.2g

材料(16 個分)

無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・48g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
太子みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7g
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
アーモンドプードル
(アーモンドを粉末状にしたもの)・・15g
粉砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

①バターは室温で柔らかくしておく。オーブンは 170 度で余熱しておく。
　柔らかくしたバターにみそと砂糖を加えてよく混ぜる。
②薄力粉、アーモンドプードルをふるって加える。ゴムべらで粉が見えなくなるまで混ぜる。
③②をまとめてビニール袋で包み、1.5cm 厚さの(8cm×8cm)四角形に整えて、冷蔵庫に 30 分程度入れて生地をねかせる。
④2cm 角に切り分けて、天板に間隔を開けて並べる。170 度のオーブンで、約 20 分焼く。
　粗熱がとれれば、粉砂糖を表面にまぶしてでき上がり。

栄養士の一言コメント
卵が入っていない、サクッほろっとした食感のクッキーです。
おやつの 1 日の適正量は 200kcal 以内なので、1 人分の適量はクッキー4 個になります。食べ過ぎには注意しましょう!