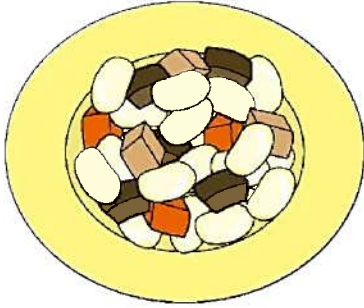




おかず



	レシピ名	学校名	学年	氏名	ページ
1	だいずふりかけ				P.1
2	だいずもち				P.1
3	えだまめピザ				P.2
4	だいずのかりかりあげ				P.2
5	とも 友だちマーボ				P.3
6	だいずおこのみやき				P.3
7	チーズ大豆				P.4
8	えだまめ、めんたい、はる 枝豆の明太チーズ春まき				P.4
9	とうふハンバーグ				P.5
10	大豆バーグ				P.5
11	げんき 元気もりもりお好み焼き				P.6
12	だいず、てん 大豆いりかきあげ天ぷら				P.6
13	だいず 大豆のふうみを感じる				P.7
14	ひじきと大豆の組み合わせレシピ				P.7
15	大豆ドライカレー				P.8
16	コーンと大豆の洋風煮				P.8
17	えだまめ 枝豆チーズステック				P.9
18	だいず 大豆モリモリピザ				P.9
19	こうや、たまご 高野どうふ卵とじ				P.10
20	だいず 大豆チャーハン				P.10
21	えだまめ、てま、ずし 枝豆たっぷり手巻き寿し				P.11
22	まめまめハンバーグ				P.11
23	トーストで朝大豆				P.12
24	W大豆パスタ				P.12
25	だいず、てっぺん、や 大豆ととろろの鉄板焼き				P.13
26	ず、だいず ダブル豆バーガー〜ダブル大豆バーガー〜				P.13
27	だいず、てつり 大豆とひじきの手作りふりかけ				P.14
28	えいよう、まんてん 栄養満点！ヘルシーおにぎり				P.14
29	だいず 大豆チキンライス				P.15
30	だいず、にもの 大豆の煮物				P.15
31	だいず、い、や 大豆入りたこ焼き				P.16
32	だいず、い、この、や 大豆入りお好み焼き				P.16
33	とうふハンバーグ				P.17
34	だいず、にまめ 大豆とベーコンの煮豆				P.17
35	なっとうチャーハン				P.18
36	まる、だいず、や 丸ごと大豆&ひじきのかりかり焼き				P.18

	レシピ名	学校名	学年	氏名	ページ
37	なっとうパン				P.19
38	かんたん大豆ドライカレー！				P.19
39	豆ふハンバーグ				P.20
40	大豆の甘辛揚げ				P.20
41	大豆とソーセージのトマト煮込み				P.21
42	揚げない甘辛大豆				P.21
43	大豆とこんぶのうま煮				P.22
44	大豆チャーハン				P.22
45	納豆チャーハン				P.23
46	to fu!ハンバーグ				P.23
47	揚げ大豆のじゃこ和え				P.24
48	大豆ぎょうざ				P.24
49	大豆といりこのあげ				P.25
50	大豆かき揚げ				P.25
51	大豆入りピザ				P.26
52	豚の味噌漬け				P.26
53	枝豆とおからの餃子				P.27
54	大豆の甘辛炒め煮				P.27
55	納豆ピザ				P.28
56	SOY BEAN SNACK！				P.28
57	だし				P.29
58	カリカリ大豆と鶏肉のピリ辛炒め				P.29
59	大豆とベーコンの洋風煮豆！				P.30
60	栄養満点！大豆とウィンナーの簡単炒め☆				P.30
61	大豆の甘辛揚げ				P.31
62	大豆とコーンの磯辺揚げ				P.31
63	豆腐ハンバーグ				P.32
64	大豆ハンバーグ				P.32
65	Soy バーグ				P.33
66	大豆とイリコのかきあげ				P.33
67	豆腐グラタン				P.34
68	大豆の甘辛煮和え				P.34
69	大豆が入った五目煮				P.35



レシピ名

だいのふいかけ



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

かんそう だいず
・乾燥大豆…120g

しお
・塩こんぶ…30g

・ちりめんじゃこ…30g

PRしたいこと かんたん でき 簡単に出て、すぐ食べられる。寒い日は
お湯をかけてお茶漬けに。

つく かた 作り方

- ①大豆をフライパンで少し焦げ目がつくまで炒る。
- ②ちりめんじゃこと塩こんぶと一緒にミキサーで潰す。



レシピ名

だいのもち



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

ごめ しょう
・もち米…1升

だいず
・大豆…400g

さとう
・砂糖…300g

PRしたいこと だいず しょうかん おい 大豆の食感がとても美味しかったです。親戚の人に
あげたら「これはおいしい」と言ってくれて嬉しかったです。

つく かた 作り方

ごめ みず ひとばん
もち米は、水に一晩つけます。

だいず じかん みず
大豆は、1時間水につけます。

ごめ だいず あ 米と大豆はザルに上げておき、もちつき機で蒸してつく。つくときに砂糖を少し入れる。

つきあがったら丸める。

※69個できました。

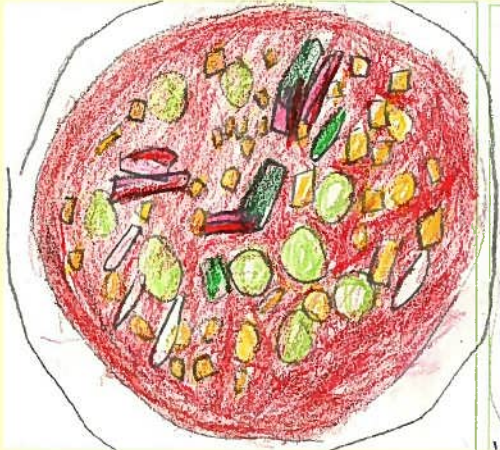


レシピ名

えだまめピザ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

•ピザ生地

•枝豆 •ピーマン

•玉ねぎ •ベーコン •コーン

•チーズ •ピザソース

PRしたいこと えだまめ 枝豆をのせるだけなので、1年生の僕でも
かんたん つく 簡単に作れます。

つく かた 作り方

ピザ生地を延ばして、ピザソースをぬる。

枝豆・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・コーンをのせる。

最後にチーズをかけて焼く。



レシピ名

だいずのかりかりあげ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

•乾燥大豆…1カップ

•片栗粉…適量

•塩…少々

PRしたいこと

お菓子みたいで、美味しいです。

つく かた 作り方

①鍋に、乾燥大豆1カップと水3カップを入れ一晩水につける。

②圧力鍋で煮る。

③水気を切り、大豆に片栗粉をまぶす。

④油でカリカリになるまで揚げる。

⑤塩をまぶす。



レシピ名

とも 友だちマーボ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・豆腐…1丁 ・玉ねぎ…1個 ・ねぎ…半分 ・豚挽き肉…100g
- ・茹で大豆…50g ・にんにく…小さじ1 ・中華スープ…小さじ1
- ・テンメンジャン…小さじ1 ・塩…少々 ・醤油…大さじ1
- ・こしょう…少々 ・片栗粉…大さじ1 ・水…150ml

PRしたいこと

だいず とうふ
大豆と豆腐でイソフラボンがたくさん摂れます。

つく かた 作り方

- ①豆腐は2cmに切り、ねぎと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンで、にんにくと挽き肉を炒める。
- ③玉ねぎを炒め、水と調味料を入れる。
- ④豆腐とねぎを入れて、沸騰したら片栗粉でとろみを付けて出来上がり。

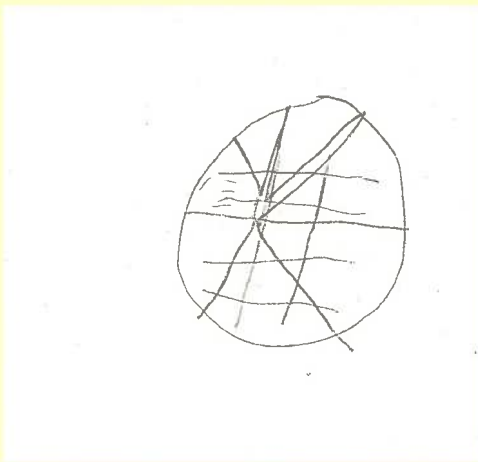


レシピ名

だいずおこのみやき



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・お好み焼き粉…250g
- ・大豆…大さじ6
- ・卵…2個 ・キャベツ…200g
- ・ねぎ…少々 ・豚バラ肉…180g

PRしたいこと

だいず あじ おい
大豆の味で、美味しかったです。

つく かた 作り方

だいず ゆ やわ
大豆を茹でて、柔らかくなったらミキサーにかけて、お好み焼き粉・大豆・卵・キャベツ・ねぎを混ぜて
ねっ ま あわ この や こ い や かえ できあ
熱したフライパンに、混ぜ合せたお好み焼き粉を入れて、焼けたらひっくり返して出来上がり。



レシピ名

チーズ大豆



おうぼよし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・^む蒸し^{だいず}大豆…50g
- ・とろけるチーズ…100g

PRしたいこと

チーズの^{おい}美味しさと大豆の^{だいず}食感が^{しょっかん}くせになりそうです。

つく かた 作り方

- ①^む蒸し^{だいず}大豆を適度に潰す。
- ②①を^{かる い}軽く炒る。
- ③とろけるチーズを溶かす。
- ④③の中に^{なか}割りばし^わを入れて^ま巻きつける。
- ⑤④に②を^{つ た}付けて食べる。

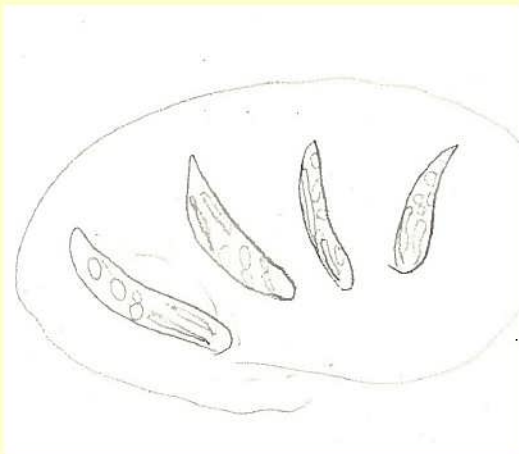


レシピ名

枝豆の明太チーズ春まき



おうぼよし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・^{はる}春まきの皮…4枚
- ・^{みずと}水溶き^{はくりきこ}薄力粉…^こ小さじ2
- ・^{えだまめ}枝豆…40g ・^{めんたいこ}明太子…40g
- ・^{よう}ピザ用チーズ…40g ・^{レタス}レタス…20g

PRしたいこと

^{つく かた}作り方は、^{むずが}ちょっと難しいけれど、とても^{おい}美味しいです。

つく かた 作り方

^{えだまめ}枝豆は、^{うすかわ と のぞ}薄皮を取り除きます。

^{はる}春まきの皮に、^{かわ}明太子・^{めんたいこ}ピザ用チーズをのせて^{てまえ}手前から^ま巻き、^お終わりの部分に^{ぶぶん}水溶き^{みずと}薄力粉^{はくりきこ}を付けてとめます。

フライパンの底から1cm程度の^{そこ}揚げ油^{ていど}を^あ注ぎ、^{あぶら}180℃に^{そそ}熱し^{ねっ}春まきを^{はる}入れます。



レシピ名

とうふハンバーグ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・豆腐…1丁 ・とり挽き肉 ・玉ねぎ…1個
- ・人参…1/2 ・ピーマン…1個 ・みそ…小さじ1/2
- ・粒状大豆たん白…55g ・ポン酢…適量
- ・塩こしょう、醤油…適量 ・片栗粉…大さじ2

PRしたいこと

野菜や大豆の加工品など、たくさんの栄養が

入っていて美味しいので食べてみてください。

つく、かた 作り方

まず、玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにして、レンジで温めます。

次に、粒状大豆たん白を水にもどす(約20分)。水切りをする。豆腐を半日水切りする。

できたものを混ぜ、みそ・塩こしょう・醤油・片栗粉を入れ混ぜる。

ポン酢をお好みの量かける。



レシピ名

だいず 大豆ハンバーグ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・蒸し大豆…100g ・挽き肉…300g
- ・人参…1/3 ・玉ねぎ…1/2
- ・市販のハンバーグの素
- ・水…100ml

PRしたいこと

大豆を小さくすることで、大豆が苦手な人でも

美味しく食べれます。

つく、かた 作り方

- ①蒸し大豆・人参・玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルに市販のハンバーグの素と水を入れて混ぜ、約1分置きます。
- ③②に挽き肉と①を加えよく混ぜ合せます。
- ④生地を丸く整形し、フライパンで中火で約3分、裏返して弱火で約7分で出来上がり。

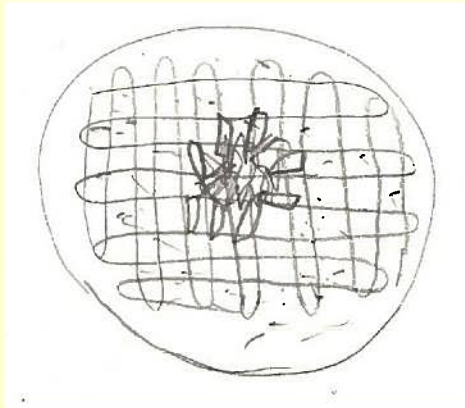


レシピ名

げんき 元気もいもいお好み焼き



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

みず てきりよう たまご こ はくりきこ
・水…適量 ・卵…2個 ・薄力粉…200g

キャベツ…6枚 ・ほんだし…小さじ1 ・豚こま肉…150g

ちりめんじゃこ、みずい だいず
水煮大豆、チーズ、マヨネーズ…適量

あお この てきりよう
・青のり、お好みソース…適量

PRしたいこと

えいよう げんき た
栄養たっぷりで元気もりもりになります！！食べてみてください。

つく かた 作り方

- ①キャベツを細かく切る。
- ②はくりきこ みず てきりよう たまご
薄力粉・水・キャベツ・卵・ほんだし・ちりめん・チーズ・大豆を混ぜる。
- ③あぶら ひ や うえ ぶたにく
油を引いて②を焼く。その上に豚肉をのせる。
- ④しっかり焼けたら、この てきりよう
マヨネーズ・お好みソース・青のりをかけて出来上がり。

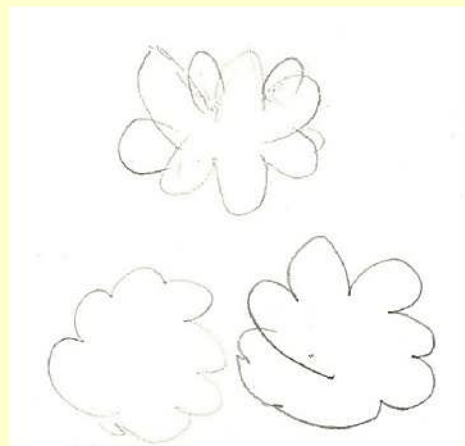


レシピ名

だいず てん 大豆いかきあげ天ぷら



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず おお
・大豆…大さじ6

たまご こ にんじん こ
・玉ねぎ…2個 ・人参…2個

さつまいも こ てん
・さつまいも…1個 ・天ぷら粉…100g

みず
・水…50ml

PRしたいこと

かりかり おいしい
カリカリで美味しいですよ。

つく かた 作り方

ゆかいた だいず つぶ
茹かいた大豆をミキサーで潰す。

みず てん こ だいず い たまご にんじん い ねっ あ そのよう
水と天ぷら粉に大豆を入れて玉ねぎ・人参・さつまいもを入れて熱した揚げ物用のフライパンに入れて出来上がり。



レシピ名

大豆のふうみを感じる



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- だいず みずこ ふくろ
・大豆の水煮…1袋
- おから
・おから…大さじ4
- あお てきりよう しお こ
・青のり…適量 ・塩…小さじ1/6
- こしょう しょうしょう あぶら こ
・こしょう…少々 ・ごま油…小さじ2

PRしたいこと たんじかん でき あお だいず ふうみ
短時間で出来るし、青のりや大豆の風味を
かん
感じれること。

つく かた 作り方

- ①大豆の水煮を潰す。
- ②①とおから・塩・こしょう・青のりを混ぜる。
- ③②を1口の大きさに丸める。
- ④フライパンでこんがり焼きあげる。

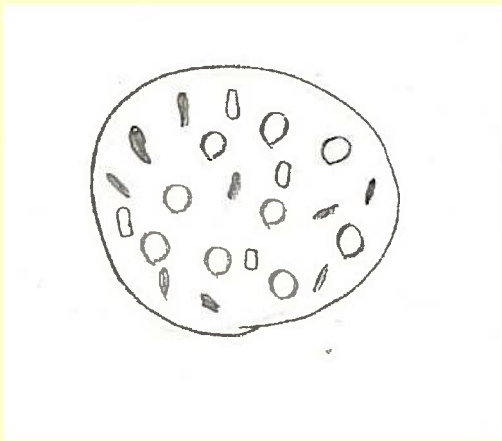


レシピ名

ひじきと大豆の組み合わせレシピ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・ひじき…140g
- だいず みずこ かん ふくろ
・大豆の水煮…1缶または1袋
- しろ おお
・白だし…大さじ2
- おお
・みりん…大さじ1

PRしたいこと みんなに美味しく食べてもらいたい、たくさんの人に
こんな作り方があるんだなと思いながら笑顔で食べてもらいたい。

つく かた 作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。軽く洗ってザルに入れて水気を切る。
- ②フライパンで、ひじきと大豆を炒めて、白だし・みりんを味を付ける。



レシピ名

だいず 大豆ドライカレー



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず
・大豆

ほ
・干しいたけ

ひ にく にんじん たま
・挽き肉 ・人参 ・玉ねぎ

・カレールー

PRしたいこと

だいず やさい た
大豆と野菜がたくさん食べれる。

つく かた 作り方

ぐざい き いた しお あじ ととの い いた
具材を切って、フライパンで炒めて塩こしょうで味を調えカレールーを入れて炒める。

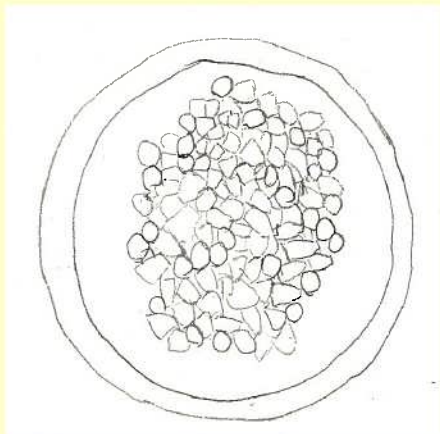


レシピ名

だいず ようふうに コーンと大豆の洋風煮



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

かん しょう かん
・ホールコーン缶…小1缶

だいず みず
・大豆の水煮…100g

ようふう もと かりゅう こ
・洋風スープの素(顆粒)…小さじ1

しお かくしょうしょう しょうゆ こ
・塩、こしょう…各少々 ・醤油…小さじ1

PRしたいこと

つく かた 作り方

かん じる き なべ い だいず みずこ みず ようふう もとこ しお かくしょうしょう くわ
ホールコーン缶の汁を切って鍋に入れ、大豆の水煮・水3カップ・洋風スープの素小さじ1・塩・こしょう各少々を加え、
ちゆうび
中火にかける。

ふた やく ふんに ひ と しょうゆ こ くわ ま
蓋をして約5分煮て、火を止めてすぐに醤油小さじ1を加えて混ぜる。



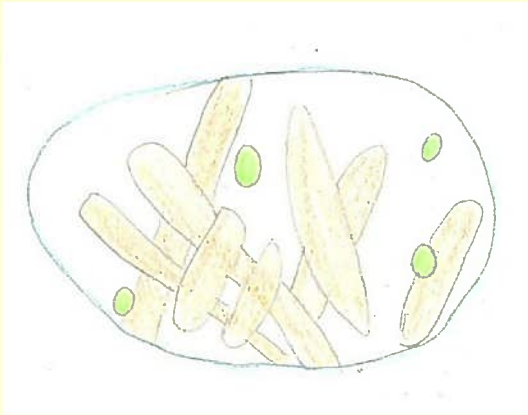
レシピ名

えだまめ

枝豆チーズスティック



おうほよし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

えだまめ
・枝豆…100g

・とろけるチーズ…3枚

・ぎょうざの皮…20枚

PRしたいこと かし お菓子みたいにババババして子供も、大人も
た 食べられる料理です。

つく かた 作り方

えだまめ だ
枝豆をさやから出し、チーズを1枚8等分に切る。

ぎょうざの皮は半分に切り、ぎょうざの皮にチーズと枝豆をのせ、ぎょうざの皮に水をつけ巻いていく。

でき あぶら ねっ
出来たらフライパンに2cmほど油をひき170℃で熱する。

きつね色に揚がったら、お皿にもりつけて完成。



レシピ名

だいず

大豆モリモリピザ



おうほよし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

きょうりきこ はぐりきこ
・強力粉 ・薄力粉

みず しお
・水 ・イースト ・塩

だいず つぶ よう
・大豆(すり潰し用とトッピング用)

・ピザソース

PRしたいこと だいず つぶ きじ ま からだ
大豆を潰して、生地に混ぜると体にもいいので、
がんば 頑張りました。トッピングで顔を作ったりして楽しみました。

つく かた 作り方

うつわ きょうりきこ はぐりきこ
器に強力粉175gと薄力粉150gをふるいます。

そして水を150cc・イースト3g・塩5gを入れます。

つぎ だいず つぶ い まる まる
次に大豆を潰して入れ、こねて丸く丸めたらタッパの中に入れて1日置きます。

おお きじ の じこ りょう やさい い
大きくなった生地を伸ばして、自己流に野菜などを入れます。

だいず うえ い できあ
大豆を上にとたくさん入れて出来上がりです。



レシピ名

こうや たまご 高野豆腐卵とじ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

たまご こ にんじん ほん
・玉ねぎ…2個 ・人参…1本

とりく こうや とうふ
・鶏肉…1パック ・高野豆腐…150g

・ミックスビーンズ…100g

たまご
・卵…4つ

PRしたいこと

おい だいず えいよう と
美味しいし、大豆の栄養がたくさん摂れます。

つく かた 作り方

こうや とうふ やさい た おお き
高野豆腐をもどし、野菜を食べやすい大きさに切る。

とりく たまご にんじん いた さけ しょうゆ い にこ
鶏肉・玉ねぎ・人参を炒めて、酒・みりん・醤油を入れて煮込む。

さいご と たまご い できあ
最後に溶き卵を入れて出来上がり。



レシピ名

だいず 大豆チャーハン



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず
・大豆…75g

・ベーコン…1枚

たまご たまご
・卵…1 ・玉ねぎ…1個

こめ やく
・米…約150g

PRしたいこと だいず ぎら こ
大豆嫌いなお子さんも、チャーハンと合うので

だいず き
大豆があまり気にならない！

つく かた 作り方

まず、こめ だいず い た あいだ たまご ぎ
まず、お米と大豆を入れて炊く。その間に、ベーコンと玉ねぎをみじん切りにします。

そしてベーコンと玉ねぎをフライパンで強火で焼いて、少しくつね色になったら、そこに炊いたお米と大豆を入れ

つよび ま
強火で混ぜます。

1～2分炒めて、混ぜた卵 1個を回しながら入れます。

つよび やく びょう いた かんせい
強火で約30秒 炒めて完成です。



レシピ名

えだまめ

てま

す

枝豆たっぷり手巻き寿司



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・のり
- ・枝豆
- ・ウインナー
- ・卵焼き
- ・酢飯
- ・カニカマ
- ・レタス

PRしたいこと のりと酢飯、具材があれば、すぐに作れて

なに やさい い かんたん えいよう と
何か野菜を入れれば、簡単に栄養が摂れます。

つく かた 作り方

- ①のりをお皿の上におく。
 - ②のりの上に酢飯をのせる。
 - ③好きな具材を酢飯の上にのせる。
- ※酢飯と具材をのせ過ぎない！！



レシピ名

まめまめハンバーグ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・挽き肉
- ・大豆
- ・黒豆
- ・キャベツ
- ・ミニトマト
- ・とうみょう
- ・塩
- ・こしょう
- ・大豆粉
- ・油
- ・豆乳

PRしたいこと 2種類の豆と豆乳と大豆粉を入れました。

ソースも手作りでした。

つく かた 作り方

- キャベツを千切りにする。
- 挽き肉とキャベツ・大豆・黒豆を混ぜて塩・こしょうをふります。
- 豆乳を少量 入れてこねる。
- 次に丸い形を作る。大豆粉をまぶす。油を入れて焼く。
- ソースはケチャップとマヨネーズで混ぜて作る。



レシピ名

あさだいず

トーストで朝大豆



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・食パン…1枚
- ・大豆水煮…30g
- ・玉ねぎ…10g
- ・ベーコン…10g
- ・チーズ…20g
- ・みそ…3g
- ・マヨネーズ…3g
- ・パセリ…少々

PRしたいこと

あさ 朝、パンが食べたい時でも、朝大豆がしっかり摂れます！

つく かた 作り方

- ①玉ねぎをスライサーでスライスする。
- ②食パンに、みそとマヨネーズを合わせたソースを薄く塗る。その上に、①の玉ねぎとベーコンをのせて、チーズ・パセリをちらしてトースターで焼いて出来上がり。



レシピ名

ダブル だいず

W大豆パスタ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・大豆…75g
- ・納豆…1パック
- ・パスタ…100g
- ・ベーコン…2枚
- ・和風ドレッシング、ねぎ、のり…お好みの量

PRしたいこと

かんたん おい 簡単で美味しくて、たくさん大豆が食べれます。

つく かた 作り方

- ①大豆とベーコンを炒める。
- ②パスタを茹でる。
- ③②に①と納豆・ねぎ・のりをトッピング。
- ④和風ドレッシングをかける。(今回はピエトロドレッシング)



レシピ名

だいず

てっぱんや

大豆と とろろの鉄板焼き



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう
材料

やまいも
・山芋

たまご
・卵

む だいず
・蒸し大豆

ねぎ あぶら
・ねぎ ・油

PRしたいこと だいず い か
大豆を入れることで、噛みごたえアップ！

かんたん あさ だいず
簡単なので朝大豆にも！

つく かた
作り方

①山芋はすりおろす。

たまご わ
②卵を割りほぐす。

む だいず ま あわ
③①と②と蒸し大豆を混ぜ合わせる。

あぶら なか りょうめん や
④フライパンに油をひき、③を流して両面を焼く。

や
⑤焼きあがったら④にねぎを散らす。

す この た かんせい
⑥ポン酢など好みのタレで食べる→完成。



レシピ名

ず

だいず

ダブ豆バーガー～ダブル大豆バーガー～



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう
材料

ひ にく たまご こ
・挽き肉 ・卵 ・パン粉 ・チーズ

だいず えだまめ にんじん
☆大豆 ☆枝豆 ☆人参

たま とうにゅう
☆玉ねぎ ・おから ・豆乳

・パン・ウスターソース・レタス・ケチャップ・トマト

PRしたいこと だいず せいひん つか いる あじ い
大豆製品を4つ使いました。色どりも味も良いし、

レタスとトマトを入れたらとっても美味しかったです。

つく かた
作り方

①☆の材料をみじん切りにする。

ほか ざいりよう ま
②他の材料と①を混ぜる。

まる や
③丸めて焼く

④ウスターソースとケチャップをハンバーグを焼いたフライパンに入れてソースを作る。

はんぶん き
⑤パンを半分に切る。

⑥パン→レタス→トマト→ハンバーグ→ソース→パンの順にのせる。



レシピ名

だいず

てづく

大豆とひじきの手作りふりかけ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・ちりめん…30g
- ・芽ひじき…25g
- ・大豆水煮…50g
- ・かつお節…適量
- ・いりごま…適量
- ・薄口醤油…適量
- ・砂糖…適量

PRしたいこと つく お でき
作り置きが出来て、いつでも大豆が摂れる

おいしい 美味いふりかけ。ぜひ作ってみてください。

つく かた 作り方

- ①大豆の水煮を好きな大きさに切る。
 - ②大豆→ちりめん→芽ひじきの順にフライパンで炒める。
 - ③砂糖と醤油で味をつけて、最後にごまを入れて混ぜる。
- ※しっとり食感がいい人は、芽ひじきを水でもどして、パリパリ食感がいい人は、そのまま。



レシピ名

えいようまんてん

栄養満点！ヘルシーおにぎり



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・大豆…75g
- ・ハム…3枚
- ・ごはん
- ・ふりかけ(好みのもの)

PRしたいこと いた ま かんたん つく
炒めて混ぜるだけなので簡単に作れます。

また、ふりかけの味を変えると、飽きずに食べられます。

つく かた 作り方

- ①ハムを1cm角に切り、大豆と炒める。(ハムが焼けるまで)
- ②①をご飯と混ぜ、ふりかけをかける。
- ③ラップでおにぎりにする。



レシピ名

だいず

大豆チキンライス



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

こめ ・米 あぶら ・油 ・コンソメ

たま ☆玉ねぎ ☆コーン ☆シーフード

☆ウィンナー ☆ほうれん草

みずひ だいず
☆水煮大豆

PRしたいこと やさい にく ぎょかい だいず い えいよう
野菜や肉、魚介や大豆を入れてあるので栄養

まんてん だいず と
満点で大豆がたくさん摂れる。

つく かた 作り方

- ①油をフライパンに入れる。
- ②☆の材料を炒める。
- ③しなやかになったら、ごはん ひとり ぶん と いっしょ いた
しなやかになったら、ご飯を一人分取って一緒に炒める。
- ④全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑤チキンライスのもとを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥余った具材は、コンソメを入れてスープにしました。



レシピ名

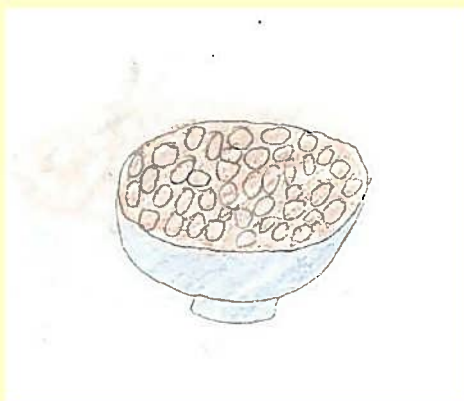
だいず

にもの

大豆の煮物



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず
・大豆…200g

こんぶ かく まい
・昆布…10cm角1枚

しょうゆ おお
・醤油…大さじ2

さとう おお
・砂糖…大さじ7(70g)

PRしたいこと

しょうゆ さとう あ おい
醤油と砂糖がとても合っていて美味しかったです。

つく かた 作り方

だいず みず ひた もど
大豆を水に浸して戻す。

ふつからとした だまのけい た ほじ
ふつからとした楕円形になってから炊き始める。

だいず こんぶ なべ い ふつとう と よわび だいず かんぜん やわ
大豆と昆布を鍋に入れ、沸騰したらアクをすくい取り弱火で大豆が完全に柔らかくなるまで煮る。

ゆび かんたん ゆ さとう くわ ふん に しょうゆ ふんに あじ かんせい
指で簡単につぶせるまで茹でたら、砂糖を加え5分ほど煮たら、醤油で10分煮て味がよければ完成。

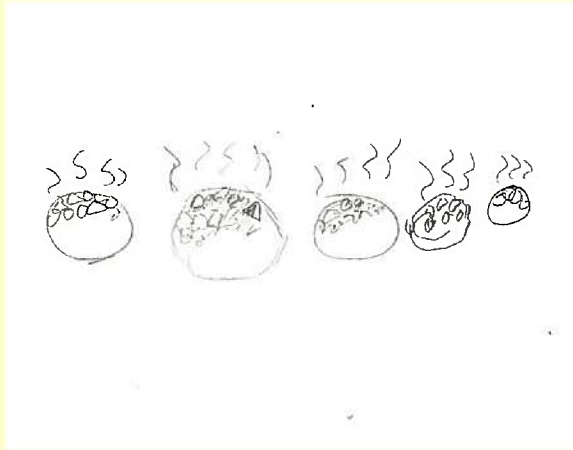


レシピ名

大豆入いたこ焼き



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- たこ焼き粉
- 水
- 卵
- キャベツ
- 大豆
- たこ

PRしたいこと

なか はい 中に入っている、たこと大豆がよいアクセント。

つく かた 作り方

- ① たこ焼き粉に、卵と水を入れて混ぜる。
- ② 混ぜたたこ焼き粉にキャベツを入れる。
- ③ たこ焼き粉をたこ焼きの型に入れて焼いている途中に、たこと茹でた大豆を入れる。



レシピ名

大豆入りお好み焼き



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- 水煮大豆…1袋(195g)
- お好み焼き粉…100g
- 水…150ml
- マヨネーズ、ソース、かつおぶし…お好み

PRしたいこと

大豆は体に良いのでお好み焼きを作るときは、ぜひ大豆を入れてみてください。

つく かた 作り方

- ① ミキサーで大豆をつぶし、そのつぶした大豆とお好み焼き粉と水混ぜ合わせます。
- ② フライパンに①で混ぜ合わせた生地を両面がきつね色になるまで焼き、ソース・マヨネーズ・かつおぶしをかけたらいり。



レシピ名

とうふハンバーグ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

☆合挽き肉…300g ☆卵…1個 ☆塩こしょう…少々

☆コンソメ…1/2 ・絹ごし豆腐1丁(300g)・玉ねぎ…1/2個

ソース・ケチャップ…大さじ4・中濃ソース…大さじ2・パン粉…1カップ

・酒…大さじ3 ・みりん…小さじ2 ・バター…大さじ2弱

PRしたいこと 大豆が苦手な人でも美味しく食べられます。

普通のハンバーグより、ふわふわしていて美味しいです。

つく かた 作り方

- ①ボウルに豆腐を入れ、ペースト状になるまで混ぜる。その後、パン粉を混ぜる。
 - ②①に☆の材料を加え、粘りが出るまで混ぜる。その後みじん切りにした玉ねぎを混ぜる。
 - ③小判型にした②を中火で蒸し焼きにする。
 - ④フライパンでソースの材料を温める。
- ソースをハンバーグにかけて完成！



レシピ名

大豆とベーコンの煮豆



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

・大豆…100g ・ベーコン…8枚

・つゆ…大さじ1 ・醤油…大さじ1/2

・酒…大さじ1/2 ・水…大さじ1/2

・ねぎ…1本

PRしたいこと

美味しいです。

つく かた 作り方

- ①ベーコンとねぎを切る。
- ②耐熱ボウルに、ねぎ以外の材料を入れて、混ぜる。
- ③②に、ラップをかけてレンジで3～5分温める。
- ④③に、ねぎを混ぜたら7～8分冷まして完成。



レシピ名

なっとうチャーハン



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・お米…1合
- ・納豆…2パック
- ・卵…1個
- ・お肉…200g
- ・醤油…適量
- ・油…適量

PRしたいこと

しょうゆ ご飯 しょうず から あ おい
醤油とご飯などが上手に絡み合って美味しくなっています。

つく かた 作り方

- ①お肉を焼く。
- ②ご飯と納豆・卵を入れて炒める。
- ③醤油で味を付ける。

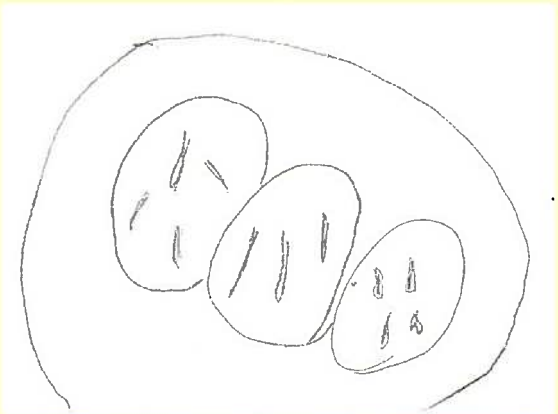


レシピ名

丸ごと大豆&ひじきのかりかり焼き



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・蒸し大豆…150g
- ・ひじき…3g
- ・人参…40g
- ・和風だしの素…小さじ1
- ・お好み焼き粉…大さじ3
- ・水…大さじ3
- ・薄口醤油…小さじ1/2
- ・ごま油、ポン酢醤油…適量

PRしたいこと

だいず からだ い けんこうでき しょうさい つか
大豆とひじきという体に良く、健康的な食材を使っています。

つく かた 作り方

- ①ひじきを表示に従って戻しておく。(長い場合は短くする。)
- ②大豆・人参をフードプロセッサーで細かく砕く。
- ③そこにひじきも混ぜこむ。手に油を塗り、平らに形を整える。
- ④フライパンにやや多めのごま油を熱し、揚げ焼きにしておく。(中火2分)
- ⑤裏返し、同じく中火で2分。お好み焼きのヘラで裏返す。順番に押さえ焼き色をつける。
- ⑥出来上がり。(お好みでポン酢などをかけても良い)



レシピ名

なっとうパン



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

しよく
・食パン

なっとう
・納豆

・マヨネーズ

PRしたいこと

はん にがて は ひと おい あさだいず おも
ご飯が苦手なパン派の人も美味しく朝大豆できるとおもいます。

つく かた 作り方

しよく うえ ま なっとう この
食パンの上に混ぜた納豆と、マヨネーズをお好みでのせます。



レシピ名

かんたん大豆ドライカレー！



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

あ び にく たま ちゅうこ にんじん ぼん
・合い挽き肉…200g ・玉ねぎ…中1個 ・人参…1/2本 ・エリンギ…1本

・カレールー…3皿分 ・砂糖…小さじ1 ・枝豆、大豆…適量

・しょうが、にんにく…チューブ5cm ・濃口醤油…大さじ1

・オイスターソース…大さじ1/2 ・ウスターソース…大さじ1

PRしたいこと だいず にがて ひと だいず
大豆が苦手な人でも、みんな大好きドライカレーの

あじ 味であまり味がしないので食べられると思います。

つく かた 作り方

- ①下処理…玉ねぎ・人参・エリンギはみじん切りにし、カレールーは包丁などで刻みます。
- ②中火…フライパンにサラダ油を引き、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒めた後、玉ねぎ・人参を炒めます。
- ③中火…②に合い挽き肉を入れ、肉に9割ぐらい火を通したところでエリンギを入れ、さらに炒めます。
- ④固形ルーは、マグカップに大さじ3杯の牛乳と一緒に電子レンジで1分ぐらい温めると液状化するのでそのまま使えます。
- ⑤中火…カレールー・ウスターソース・濃口醤油・オイスターソースを入れて少し炒めた後、砂糖を入れ混ぜれば完成です。



レシピ名

とう 豆ふハンバーグ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・豆腐…1丁 ・鶏挽き肉…200g ・玉ねぎ…1個
- ・粒状大豆たん白…55g ・人参…1/2本
- ・ピーマン…1個 ・片栗粉…大さじ2
- ・塩こしょう、醤油、ポン酢、みそ…適量

PRしたいこと タンパク質がたくさん入っており、ヘルシーで体に
とても良いです。大根おろしをトッピングするのもおすすめです。

- つくり方**
- ①玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにし、レンジで温める。
 - ②粒状大豆たん白を水に戻す。(約20分)※水切りをする。
 - ③豆腐は、半日水切りをする。
 - ④①～③を混ぜ、みそ・塩こしょう・醤油・片栗粉を入れ、混ぜる。
 - ⑤④の形を整え、フライパンで焼く。
 - ⑥ぽん酢をお好みの量かける。(大根おろしをのせて食べるのがおすすめ)

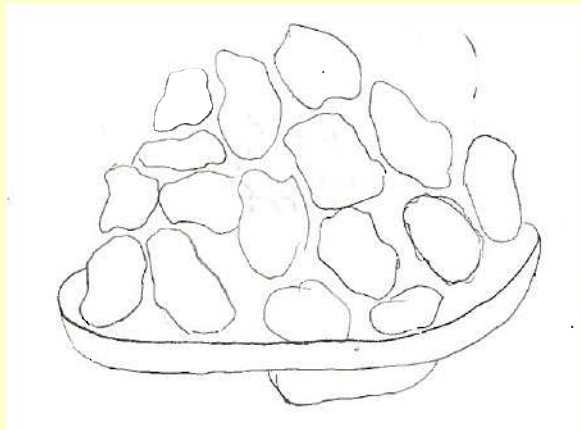


レシピ名

だいず あまからあ 大豆の甘辛揚げ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・大豆の水煮
- ・片栗粉
- ・油 ・醤油
- ・スイートチリソース

PRしたいこと

だいず ちょうみりよう つく
大豆と調味料だけで作れることです。

つくり方

- ①ボウルにチリソースと醤油を混ぜる。
- ②大豆に片栗粉をまぶして油で表面がカリッとなるまで炒める。
- ③①と②を混ぜる。



レシピ名

だいず

にこ

大豆とソーセージのトマト煮込み



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・ホールトマト缶…200g ・大豆の水煮…150g
- ・ウインナーソーセージ…50g ・玉ねぎ…1/2 ・にんにく…1かけ
- ・固形スープの素…1個 ・サラダ油 ・塩 ・こしょう
- ・トマトケチャップ ・パセリのみじん切り…少々

PRしたいこと 20年以上前からある料理で、トマトと大豆が
とても合っていて美味しいです。

つく かん 作り方

- ①ウインナーソーセージは、斜めに数か所切り目を入れる。サラミソーセージは縦半分に切って、薄切りにする。大豆の水煮は汁を切っておく。②鍋を強火で熱してサラダ油を大さじ2入れ、玉ねぎのみじん切りを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんにくのみじん切りを加える。
- ③にんにくが薄く色づいたら、ウインナーソーセージ・サラミソーセージを加えて、ひと混ぜする。ホールトマトは2回に分けて加え木べらの先で潰す。大豆の水煮とトマトケチャップ1/3カップ、水200cc固形スープの素1個・塩・こしょう少々を加え中火にして、20分煮込む。煮汁が2/3くらいになったら火を止めて器に盛りパセリをふる。



レシピ名

あ

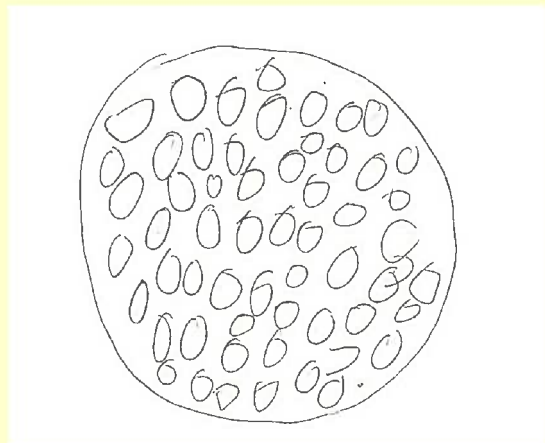
あまから

だいず

揚げない甘辛大豆



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・片栗粉…大さじ1
- ・油…大さじ1
- ・蒸し大豆…100g
- ・醤油、砂糖…小さじ1 ・水…小さじ1

PRしたいこと 揚げないので、すぐに作れるし片付けも楽チン。
おかずだけではなく、おやつ・おつまみ・弁当にもオススメ。

つく かん 作り方

- ①大豆に片栗粉をまぶす。
- ②調味料をよく混ぜ合せておく。
- ③熱したフライパンに油を引き、粉を軽くはいた大豆を入れる。
- ④たまにフライパンを揺らして、ヘラで平らにし焦がさないように5分ほど中火で加熱。衣がはがれるので必要以上に触らない。
- ⑤合わせ調味料を回しかけ、さっと和えて火を止めたら完成。



レシピ名

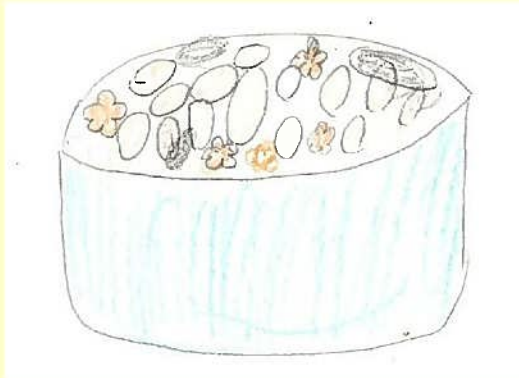
だいず

に

大豆とこんぶのうま煮



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- だいず 大豆…400g
- だしこんぶ…2本
- にんじん 人参…2本
- いた 板こんにやく…2袋
- さとう 砂糖, みりん, しょうゆ 醤油, りょうり 料理酒…適量

PRしたいこと いろいろな物を入れるのでとても美味しいです。
また、簡単に作れます。

つく かんた 作り方

- ①大豆を水で戻す。
- ②だしこんぶが柔らかくなるまで煮る。
- ③大豆を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④板こんにやくと人参を入れて煮る。
- ⑤砂糖・みりん・醤油・料理酒を入れて味を調える。⑥完成！



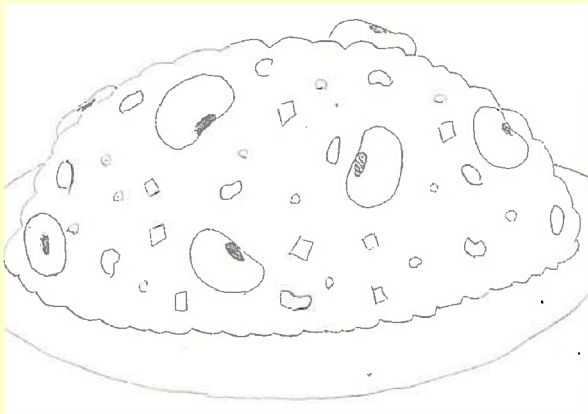
レシピ名

だいず

大豆チャーハン



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ごはん ご飯…2杯
- 大豆の水煮…50g
- たまご 卵…2個
- ごま油…大さじ1
- ねぎ…5cm
- しょうゆ 醤油…小さじ1
- 塩こしょう…少々

PRしたいこと 忙しい朝でも、レシピが簡単なので、早く作って美味しく食べられます。

つく かんた 作り方

- ①フライパンでごま油を熱したら卵を入れる。
- ②卵が固まる前に、ご飯を入れてほぐしながら炒める。
- ③大豆・みじん切りにしたねぎを入れて炒めたら、醤油・塩こしょうで味付けする。



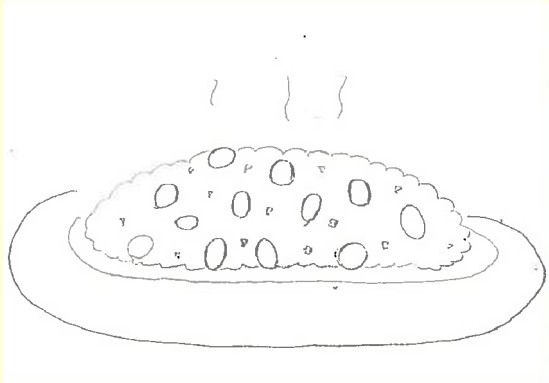
レシピ名

なっとう

納豆チャーハン



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

なっとう
・納豆…2パック

はくまい ちやわん はいぶん
・白米…茶碗2杯分

あぶら おお
・ごま油…大さじ1

ねぎ この しお しょうしょう
・ねぎ…お好み ・塩…少々

PRしたいこと

なっとう しお あぶら あいしょう よ おい
納豆と塩とごま油の相性が良く、とっても美味しいです。

つく かた 作り方

- ①ごま油をフライパンに引く。
- ②白米を炒める。
- ③フライパンに納豆を入れて、納豆のタレを入れて炒める。
- ④ねぎを入れて、塩やごま油をお好みで入れて出来上がり。

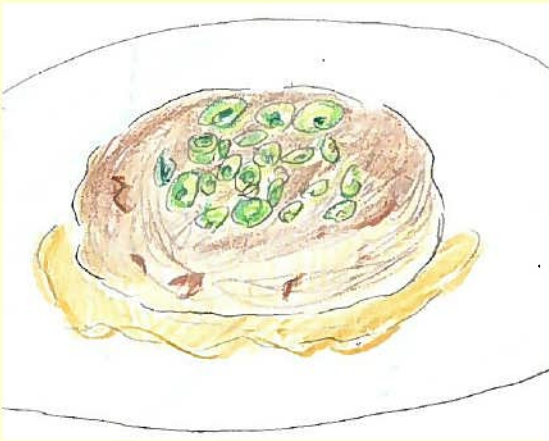


レシピ名

to fu! ハンバーグ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

ぶた ひ にく もめん どうふ
・豚挽き肉…100g ・木綿豆腐…150g

たま こ はくりきこ おお
・玉ねぎ…1/2個 ・薄力粉…大さじ2

しお しょうしょう しょうしょう す こ
・塩, こしょう…少々 ・ポン酢…小さじ2

・サラダ油…小さじ1 ・小ねぎ…適量

PRしたいこと

豆腐を使っているので、ヘルシーな上に大豆も

使っていて、簡単なので一石二鳥！ぜひ、作ってください！

つく かた 作り方

- ①玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②木綿豆腐は一口大に切る。
- ③キッチンペーパーで包み、ラップをかけず500wの電子レンジで3分ほど加熱。
- ④ボウルに挽き肉・①・③を入れてこねる。
- ⑤形を作って、空気を抜く。⑥焼く。
- ⑦ポン酢をかけ、小ねぎを散らして完成。



レシピ名

揚げ大豆のじゃこ和え



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの

ざいりよう 材料

- ・大豆水煮…1袋
- ・片栗粉…適量 ・じゃこ…1P
- ・ごま…適量 ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・濃い口醤油…大さじ1強

PRしたいこと ビールのおつまみ、おやつにピッタリ！
てがる つく 手軽に作れて美味しい！！

つく かた 作り方

- ①大豆は水気を切っておく。
- ②大豆以外を全て混ぜておく。
- ③大豆に片栗粉をまぶして3分ほど揚げ焼きにする。
- ④大豆と他の具材を混ぜ完成。



レシピ名

大豆ぎょうざ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・餃子の皮…30枚 ・豚挽き肉…200g ・キャベツ…200g
- ・ニラ…50g ☆鶏ガラスープの素…2g ☆酒…5g ☆みりん…6g
- ☆オイスターソース、塩、こしょう…少々 ☆ごま油…4g
- ☆濃い口醤油…6g ☆おろしにんにく…5g ☆おろししょうが…3g

PRしたいこと 大豆が苦手な子でも美味しく食べれます。
かわ てづく 皮は手作りなので、大豆をすり潰して入れてもいいと思います。

つく かた 作り方

- ①キャベツ・ニラをみじん切りにする。 ②ミンチをねばりがでるまでよくこねる。
- ③ミンチに☆(調味料)を入れ、こねる。 ④それに野菜を加えて、よく混ぜる。
- ⑤ラップをかけ、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。 ⑥皮に、できた具と大豆を5～6粒入れて包む。
- ⑦フライパンに並べて焼く。 ⑧盛りつけて完成！



レシピ名

だいず

大豆といりこのあげ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず
・大豆

・いりこ

・みりん ・しょうゆ ・さとう

PRしたいこと

かんたん つく
簡単に作れることです。

つく かた 作り方

だいず あ つぎ しょうゆ さとう い だいず い ま
大豆といりこを揚げたら、次にフライパンに醤油・みりん・砂糖を入れ大豆といりこも入れて、よく混ぜる。



レシピ名

だいず

あ

大豆かき揚げ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

にんじん ほん
・人参…1本

だいず みずこ
・大豆水煮

たま たま
・玉ねぎ…1玉

てん こ あぶら てきりよう
・天ぷら粉、油…適量

PRしたいこと たくさんのやさい と だいず
たくさんの野菜が摂れること。(大豆も！！)

ほか やさい ついか
他にもたくさん野菜を追加してもいいです！！

つく かた 作り方

まず、やさい たんざくぎ
野菜を短冊切りにする。

つぎ てん こ みず と
次に、天ぷら粉を水で溶かす。

その中になか だいず たんざくぎ やさい い ま
大豆と短冊切りにした野菜を入れて混ぜる。

ねっ あぶら いろ あ かんせい
熱した油でいい色がつくまで揚げる。そして完成！！



レシピ名

だいず い

大豆入りピザ



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

ぎょうざのかわ…5枚 ・ウインナー…20g

コーン…35g ・ピーマン…15g ・ツナ…30g

チーズ…15g ・ケチャップ…20g

みずい だいず
・水煮大豆…10g

PRしたいこと かんたん
すごく簡単にできます。だいず にかて ひと

すごく食べやすいです。ぜひ、つく た 食べてみてください。

つく かた 作り方

- ① 水煮大豆を歯ごたえが残るくらいに切ります。
- ② 切った大豆とケチャップを混ぜます。
- ③ 具材をお好みの大きさに切ります。
- ④ ぎょうざの皮に②を塗り、③をのせます。
- ⑤ トースターで200度、約6分チーズが溶け、ぎょうざの皮の回りがカリカリになるくらいまで焼きます。



レシピ名

ぶた みそ づ

豚の味噌漬け



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの

ざいりよう 材料

みそ…180g ・砂糖…80g

みりん…20cc ・料理酒…20cc

ぶたにく
・豚肉

PRしたいこと

や とき ぶたにく ちい
焼いた時に、豚肉が小さくなります(1/4くらい)。

つく かた 作り方

ぶたにくがい ざいりよう ま
豚肉以外の材料を混ぜて、豚肉を漬ける。(一晩)
あぶら ひ や
油を引いて焼く。



レシピ名

えだまめ

ぎょうざ

枝豆とおからの餃子



おうほようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

ぎょうざ かわ まい ぶたひ にく ぎょうざ の皮…25枚 ・豚挽き肉…150g ・ニラ…1/3束
 ・キャベツ…1/8個 ・枝豆…100g ・おから…大さじ2
 ・ごま油, サラダ油, 酒…大さじ1 ・塩コショウ…少々
 おろしにんにく, おろししょうが, 醤油…小さじ1 ・水…適量

PRしたいこと キャベツやおから、枝豆をたっぷり入れたので
 噛みごたえがあって、栄養たっぷりヘルシーです！

つく かた 作り方

- ①ニラ・キャベツなどをみじん切りにする。
- ②ボウルに豚挽き肉・調味料を入れよく混ぜる。
- ③ニラ・キャベツを②に混ぜあんをつくる。
- ④餃子の中央にあんをのせ、閉じる。
- ⑤フライパンで焼き色がつくまで焼いたら、蒸し焼きにしてパリッとしたら器に盛る。



レシピ名

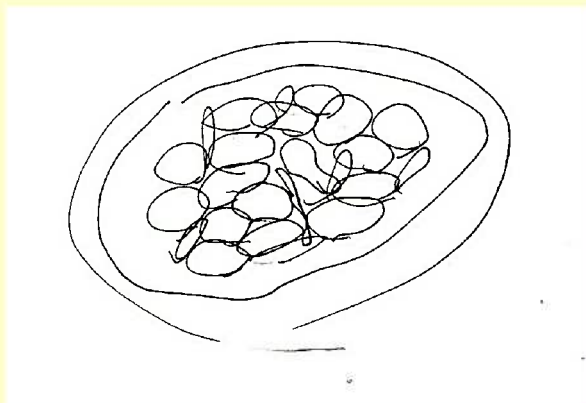
だいず

あまから いた に

大豆の甘辛炒め煮



おうほようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず みずこ だいず みずこ…200g
 ・片栗粉…大さじ1 ・じゃこ…20g
 ・砂糖, みりん…大さじ1 ・醤油…大さじ1.5
 ・酢…大さじ1 ・サラダ油…大さじ3

PRしたいこと
 カルシウムも一緒に摂れて、おつまみや弁当にも使えます。

つく かた 作り方

- だいず みずこ すいぶん き 大豆水煮の水分を切り、ビニール袋に入れ片栗粉を加えてから袋を振り混ぜる。
- なべ あぶら ねつ だいず しい ちゅうび いた 鍋に油を熱して、大豆を入れ中火で炒める。
- あぶら ぜんたい まわ 大豆が全体に回ったらじゃこを入れて大豆が色付くまで炒める。
- さとう しょうゆ す い ぜんたい から 砂糖・みりんを加え、醤油と酢も入れ全体を絡ませる。



レシピ名

なっとう

納豆ピザ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの

ざいりよう 材料

- ・食パン…1枚
- ・納豆…1/4
- ・玉ねぎ…1/8
- ・マヨネーズ, ピザソース…少々
- ・チーズ…1枚

PRしたいこと かんたん でき 簡単に出来ること。材料をのせてオープンで
焼くだけ。数種類の野菜や肉をのせる事も可能です。

つく かんた 作り方

食パンに納豆をのせ、玉ねぎをのせる。
マヨネーズ・ピザソースをかけ、オープンで10分ほど焼く。



レシピ名

SOY BEAN SNACK!



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- ・大豆…100g(蒸し・水煮どちらでも可)
- ・マッシュポテト…70g
- ・水…適量
- ・塩, こしょう…少々
- ・ディップソース(ETC)

PRしたいこと こばら じゆけんべんきよう 小腹や受験勉強をしているときにお菓子感覚で
食べれることです！

つく かんた 作り方

- ①大豆(蒸し・水煮)をほどよく潰す。
- ②マッシュポテトに水を適量 加える。
- ③①と②をよく混ぜて、薄くのばす。
- ④オーブン180℃で20分程度焼く。(フライパンで焼いてもオッケー！)
- ⑤マヨネーズやチーズと一緒に食べる。(完成)

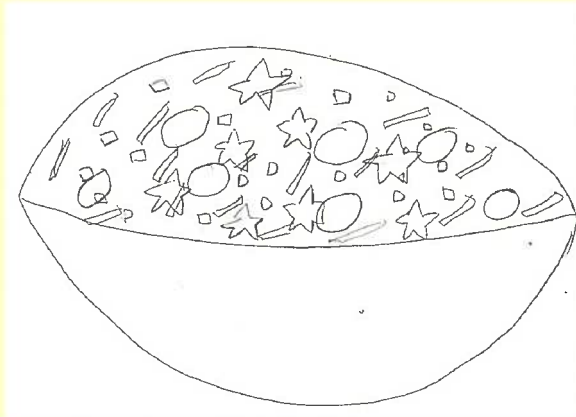


レシピ名

だし



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

- えだまめ 枝豆…100g ・オクラ…70g ・おおば 大葉…12枚
- ナス…30g ・ミョウガ…3個 ・ショウガ…30g
- しお こんぶ 塩昆布…10g ・しょうゆ 醤油…150cc
- にほんしゅ 日本酒…50cc

PRしたいこと おい 美味しくて栄養満点の1品です。

ざいりょう きざ ま 材料を刻んで混ぜるだけなので簡単です。

- つく かた 作り方
- ① 枝豆を茹でてザルに上げ冷まし、豆を取り出す。
 - ② オクラは塩もみし、茹でてヘタを取り小さく切る。
 - ③ ナスはヘタを切り取って5ミリ角に切り、水に入れてアクを取る。
 - ④ キュウリは塩をふって板ずりし5ミリ角に切っておく。
 - ⑤ 大葉・ミョウガ・ショウガはみじん切り、塩昆布は軽く刻む。
 - ⑥ 切った材料の全てをボウルに入れて、醤油・日本酒を加えて混ぜる。⑦ 混ぜてトロミがでたら完成。

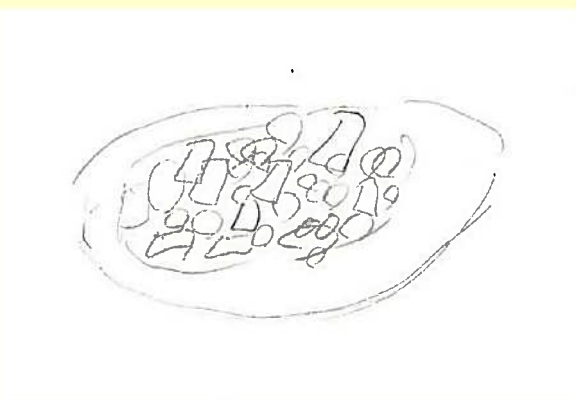


レシピ名

カリカリ大豆と鶏肉のピリ辛炒め



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

- だいにず みず 大豆の水…150g ・鶏もも肉…1枚 ・ピーマン 青、赤…各1個
- ねぎ…1/2本 ・しょうが…少々 ・にんにく…1片 ・たかのつめ…1, 2本
- しお こんぶ 日本酒…大さじ1 ・片栗粉…大さじ1.5 ・サラダ油…大さじ2 ・しょうゆ…少々
- しょうゆ 酢、砂糖…大さじ2 ・水、紹興酒…大さじ1 ・片栗粉…小さじ1/2

PRしたいこと

だれ かんたん つく 誰でも簡単に作れる。

- つく かた 作り方
- ① 材料をカット。② 鶏もも肉に下味を付け揉み込む。
 - ③ フライパンに油 大さじ1とねぎ・しょうが・にんにくを入れ、香りが出るまで炒めて取り出す。④ ③に②を入れてこんがり火が通るまで焼く。⑤ ④にピーマンを入れて軽く炒める。⑥ ⑤に片栗粉をまぶした大豆を入れてこんがり焼く。
 - ⑦ カリッと焼けたら取り出しておいいた材料を全て戻す。⑧ ⑦に合わせタレをよく混ぜてから注ぎさっと炒め合わせる。
 - ⑨ 器に盛りつける。

※子供にはケチャップ大さじ1、大人の方はたかのつめを加えてどうぞ



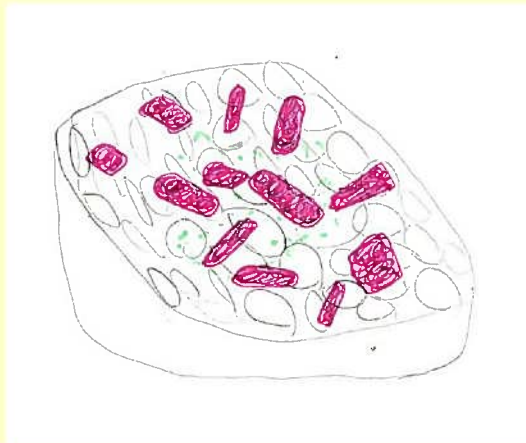
だいず

レシピ名 大豆とベーコンの洋風煮豆！

ようふうにまめ



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- だいず みずこ •大豆の水煮…100g •ベーコン…4枚
- めんつゆ おお •めんつゆ…大さじ1 •醤油…大さじ1/2
- さけ おお みず おお •酒…大さじ1/2 •水…大さじ1/2
- ねつとう てきりよう •熱湯…適量

PRしたいこと だいず みずこ 大豆の水煮は、さつと湯をかけることで臭みを取る
ことができますし、あじ なじ 味の馴染みも良くなります。

つく かた 作り方

- ① だいず はつとう ゆ き 大豆は熱湯をかけて湯を切ります。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② たいねつ だいず ちようみりよう い ふんぱんかねつ 耐熱ボウルに大豆・ベーコン・調味料を入れてレンジへ。600wで2分半加熱。
- ③ そのまま7～8分冷まして完成です。



えいようまんてん

レシピ名 栄養満点！大豆とウインナーの簡単炒め

かんたんいた



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

- だいず みずこ •大豆の水煮…100～150g
- ウインナー…1～2本 •ケチャップ おお •大さじ1
- オイスターソース…小さじ1 •中濃ソース…小さじ1/2
- しょうゆ しお しょうしょう •醤油, にんにく, 塩こしょう…少々

PRしたいこと かんたん つく 簡単に作ることができ、えいよう 栄養もしっかり摂ることが
できるので、ぜひ作ってみてください!!

つく かた 作り方

- ① フライパンに少量の油を熱し、にんにくを香が出るまで炒める。
- ② 香りが出てきたら、ウインナーを炒める。
- ③ カリッと炒めたら大豆を入れて、調味料を全て入れたら塩こしょうで味を調える。
かんせい 完成！



レシピ名

大豆の甘辛揚げ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず みずこ
・大豆の水煮…220g

かたくりこ おお
・片栗粉…大さじ2

しょうゆ さとう かく おお
・醤油、砂糖…各大さじ2

す おお
・酢…大さじ1

PRしたいこと とてもカリカリでおいしいです。

また、食べやすく、どンドン箸が進むと思います。

つく かんた 作り方

- ①大豆の水煮は、さっと水で洗い、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油(大さじ2)を引き、中～強火に熱し、大豆を入れる。
- ③最初の2分は大豆同士がくっつくのでフライパンを揺すったり上下に返したりする。
- ④3～4分で大豆が離れる。中火にし、手を休めて菜箸でほぐしたり、揺すったりします。
- ⑤5分でほんのり焦げ目が付きます。衣が白くカリカリになったら火を止める。
- ⑥余熱で1分おくと更にカリカリ。
- ⑦ボウルに醤油・砂糖・酢でタレを混ぜ、大豆を入れる。



レシピ名

大豆とコーンの磯辺揚げ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

だいず コーン
・大豆…200g ・コーン…200g

あお
・青のり

てん こ
・天ぷら粉

みず しお てまりよう
・水、塩…適量

PRしたいこと

とっても簡単なので、ぜひ作ってみて下さい。

つく かんた 作り方

- ①大豆(200g)とコーン(200g)同じぐらいの量をボウルに入れる。
- ②天ぷら粉と水(適量)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③味付けに青のりと塩(適量)を入れる。
- ④適当な大きさに分けて、油で揚げる。



レシピ名

豆腐ハンバーグ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

たまご 玉ねぎ…1/2個 鶏挽き肉…350g 木綿豆腐…100g

米粉 パン粉…大さじ3 鶏ガラの素…小さじ1

味噌…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1

昆布つゆ…大さじ4 水…大さじ3 砂糖…大さじ1

PRしたいこと

わたし だいす 私の大好きなメニューの1つです。

すごく簡単に作れるので、ぜひ作ってみて下さい。

つく かんた 作り方

- ①みじん切りの玉ねぎを炒める。②木綿豆腐をレンジで2分温め出た水を捨て崩して冷ましておく。
- ③ボウルに材料を全部入れ混ぜる。
- ④フライパンで焼き目を両面に付けたら、和風たれ(昆布つゆ・水・砂糖)を入れ蓋をして蒸し焼きにしながら煮込む。
- ⑤煮汁が少し残るくらいで完成！



レシピ名

大豆ハンバーグ



おうぼようし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

きのこ…適量 玉ねぎ…1/4個

塩こしょう…適量

大豆…200g おからパウダー…適量

アボカド…1個 チーズ…適量

PRしたいこと

子どもにも人気なハンバーグに大豆が入って

いるので美味しく大豆を食べることができます。

つく かんた 作り方

- ①きのこ・玉ねぎをみじん切りにし、しんなりするまで炒めます。(塩こしょうを一つまみ)
- ②煮大豆を潰し①も入れ、おからパウダー(なければ小麦粉)を入れ、混ぜ合わせます。
- ③丸めます。丸めた上にアボカド・チーズの順で適量のせます。
- ④オーブンで200℃…15分焼きます。チーズが溶けたら完成！



レシピ名

Soyバーグ



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

だいず みずこ ほ こ
・大豆の水煮…200g ・干しいたけ…3個

にんじん ほん そう まい
・人参…1/2本 ・ほうれん草…3枚

とうふ こ しお しょうしょう
・豆腐…1/4個 ・塩こしょう…少々

かたくりこ しょうしょう あぶら しょうしょう
・片栗粉…少々 ・チーズ…30g ・油…少々

PRしたいこと だいず しょうかん のこ ぜんぶ つぶ
大豆の食感を残したかったので、全部潰さずに

しました。ごかせ とくさんひん ほ つか
五ヶ瀬の特産品「干しいたけ」も使ってヘルシーに。

つく かんた 作り方

①だいず みずこ なか い つぶ だいず みずこ のこ じょうたい とうふ い
大豆の水煮100gをボウルの中に入れ、マッシャーで潰す。大豆の水煮の残り100gは、そのままの状態豆腐を入れ
少しこねる。

②その中に、なか にんじん そう ほ
人参・ほうれん草・干しいたけのみじん切りを入れ、塩こしょう・チーズを入れ混ぜる。

③て の ひら サイズに丸く平べったくして、かたくりこ りょうめん うす
手のひらサイズに丸く平べったくして、片栗粉を両面に薄くまぶす。

④フライパンに少し多めの油を入れて揚げ焼にする。そしたら出来上がり。

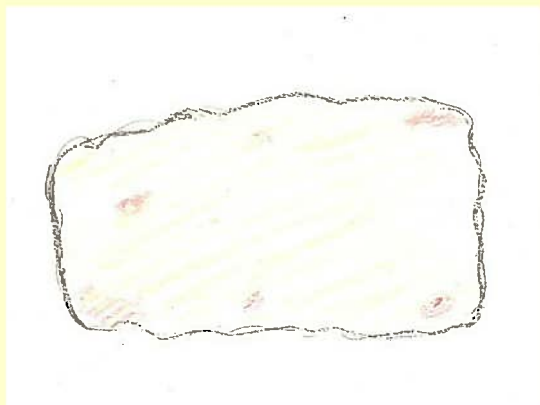


レシピ名

だいず 大豆とイリコのかきあげ



おうぼうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

だいず
・大豆

たまご こ
・卵…1個

こむぎこ みず
・小麦粉 ・水

あぶら
・油 ・イリコ

PRしたいこと

だいず あ おい
イリコと大豆がとても合っていて美味しかったです。

つく かんた 作り方

だいず たまご こむぎこ い ま あぶら あ かんせい
大豆とイリコと卵と小麦粉を入れて混ぜて、油で揚げれば完成です。



レシピ名

とうふ

豆腐グラタン



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

きぬ とうふ ちよう
・絹豆腐…1丁

・ミートソース(レトルト)…1袋

む だいず 50g ・チーズ…適量

・(ホワイトソース…適量)

PRしたいこと ホワイトソースは好みで入れてください。

こ おとな す あじ だいず しょっかん
子ども大人も好きな味で、大豆の食感がアクセントになります。

つく かんた 作り方

- ①豆腐(1丁)を6等分して、しっかり水を切る。②ミートソースを温める。
- ③②に大豆を入れる。④ホワイトソースを作る。(お好みで)
- ⑤耐熱皿に豆腐・ミートソース・ホワイトソースの順で2回入れる。
- ⑥上にチーズをのせ、オーブントースター(200～220℃)で、焦げ目がつくまで焼く。



レシピ名

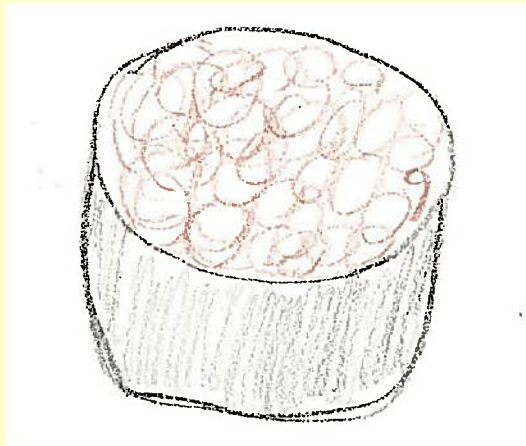
だいず

あまから に あ

大豆の甘辛煮和え



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

だいず みずこ 200g かたくりこ おお
・大豆の水煮…200g ・片栗粉…大さじ2

さとう おお しょうゆ おお
・砂糖…大さじ2 ・醤油…大さじ2

・みりん…大さじ1 ・ほんだし…小さじ1/2

PRしたいこと ひょうめん 表面はカリッとしていて、中はサクサクなので

ぜひ食べてみて下さい。

つく かんた 作り方

- ①フライパンに油を熱し、大豆を入れフライパンを揺すりながら、表面がカリッとし色がつくまで8～10分炒める。
- ②いったん大豆を取り出し、少し煮詰め火を止め、大豆を戻し入れる。



レシピ名

だいず

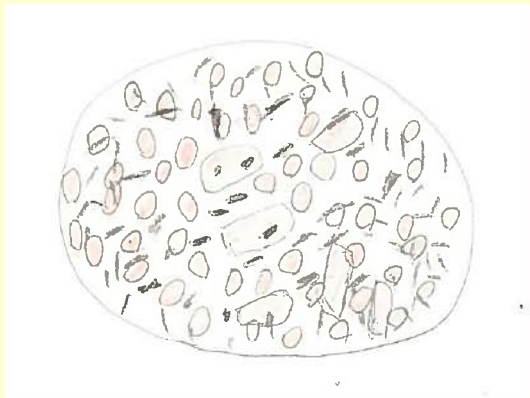
は

ごもくに

大豆が入った五目煮



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

だいず
・大豆…150g

ひじき煮…30g じんじん
・人参…50g

・こんにゃく…50g

こんぶ まい
・昆布…1枚

PRしたいこと

ざいりょう か あと あじつ わず
材料を買って、その後味付けも忘れずすること。

つく かた 作り方

なべ ようりょう ぶんめ みず い こんぶ ひた ぼんお こんぶ と だ こま きざ じんじん なが
まず、鍋に容量の8分目まで水を入れ、昆布を浸して1晩置き、昆布を取り出し細かく刻む。人参とこんにゃくは1cm長に
きざ
刻む。そして昆布を取り出した後、大豆を煮て大豆の皮と煮汁を分けておく。この時の煮汁は捨てない。

なべ よこ と ざいりょう のこ にじる い につ かんせい
鍋の汚れをきれいにふき取り材料と残しておいた煮汁を入れて煮詰めると完成。

あじつ じる さけ こ しゅうゆ おお おお さとう こ くわ おい
味付けは、だし汁2カップ・酒小さじ1・醤油大さじ3・みりん大さじ2・砂糖小さじ3を加えるとより美味しくなります！