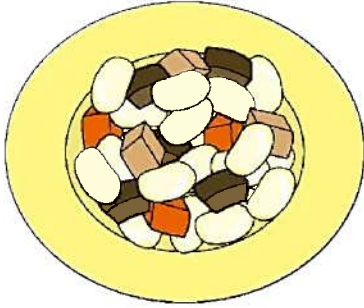




おかず



	レシピ名 ^{めい}	学校名 ^{がっこうめい}	学年 ^{がくねん}	氏名 ^{しめい}	ページ
1	えだまめペペロンチーノ				P.1
2	チヂミ☆カラフル				P.1
3	大豆 ^{だいず} かきあげ				P.2
4	Wだいずエッグ				P.2
5	ドライカレー				P.3
6	レッツ DAIZU to ギョウザ				P.3
7	えだ豆 ^{まめ} ペペロンチーノ				P.4
8	大豆 ^{だいず} の甘辛煮 ^{あまから に あ} 和え（ちりめん）				P.4
9	ゴロゴロミートローフ				P.5
10	大豆 ^{だいず} のちりめんいため				P.5
11	大豆 ^{だいず} とベーコンの洋風煮豆 ^{ようふう に まめ}				P.6
12	大豆 ^{だいず} DE からあげ				P.6
13	W大豆豆腐 ^{とうふ} ハンバーグ				P.7
14	大豆 ^{だいず} とひじきの煮物 ^{にもの}				P.7
15	大豆 ^{だいず} たっぷりハンバーグ				P.8
16	大豆 ^{だいず} とひじきのたまごとじ				P.8
17	カレー納豆卵 ^{なつとう たまご} 巻き				P.9
18	ポークビーンズ				P.9
19	ポークビーンズ				P.10
20	大豆 ^{だいず} とひじきの煮物 ^{にもの}				P.10
21	大豆 ^{だいず} 唐揚げ ^{からあげ}				P.11
22	大豆 ^{だいず} とベーコンの洋風煮豆 ^{ようふう に まめ}				P.11
23	大豆 ^{だいず} の煮物 ^{にもの}				P.12
24	豚こま肉 ^{ぶたにく} & 大豆 ^{だいず} の3醬煮 ^{じやんに}				P.12
25	ひじきと大豆 ^{だいず} の煮物 ^{にもの}				P.13
26	チリコンカン				P.13
27	こんにやくと大豆 ^{だいず} のピリ辛煮 ^{から に}				P.14
28	大豆 ^{だいず} ハンバーグ				P.14
29	大豆 ^{だいず} のひじき煮 ^に とマーボー豆腐 ^{とうふ}				P.15
30	さつまいもと大豆 ^{だいず} の胡麻 ^{ごま} からめ				P.15
31	挽き肉 ^{ひにく} と大豆 ^{だいず} の甘辛煮 ^{あまから に}				P.16
32	大豆 ^{だいず} ハンバーグ				P.16
33	豚肉 ^{ぶたにく} と大豆 ^{だいず} のきんぴら風 ^{ふう}				P.17
34	チリコンカン				P.17
35	大豆 ^{だいず} の甘辛煮 ^{あまから に あ} 和え				P.18
36	簡単大豆料理 ^{かんたん だいず りょうり}				P.18

	レシピ名 ^{めい}	学校名 ^{がっこうめい}	学年 ^{がくねん}	氏名 ^{しめい}	ページ
37	チリコンカン				P.19
38	ツナと大豆 ^{だいず} の炒 ^い り煮				P.19
39	大豆 ^{だいず} とソーセージトマト煮込み ^{にこ}				P.20
40	大豆 ^{だいず} とベーコンの洋風煮豆 ^{ようふう に まめ}				P.20
41	大豆 ^{だいず} の卵 ^{たまご} とじ				P.21
42	大豆 ^{だいず} 入り肉 ^い じゃが ^{にく}				P.21
43	水煮大豆 ^{みず に だいず} の揚げギョウザ ^{あげ}				P.22
44	かきあげ				P.22
45	豆腐 ^{とうふ} のみそ漬 ^{づけ} け				P.23
46	大豆 ^{だいず} とこんぶ ^{こんぶ} の煮物 ^{にもの}				P.23
47	納豆 ^{なっとう} キムチオムレツ				P.24
48	大豆 ^{だいず} と昆布 ^{こんぶ} の甘煮 ^{あまに}				P.24
49	五目煮豆 ^{ごもく に まめ}				P.25
50	納豆 ^{なっとう} の揚げ焼 ^{あげ や} き				P.25
51	カレー納豆 ^{なっとう} 玉子 ^{たまご} 巻 ^ま き				P.26
52	大豆 ^{だいず} と昆布 ^{こんぶ} の煮物 ^{にもの}				P.26
53	ポークビーンズ				P.27
54	大豆 ^{だいず} とツナのナゲット				P.27
55	もちもち！わかめとチーズ ^{だいず} の大豆 ^や お焼 ^や き				P.28



レシピ名

えだまめペペロンチーノ



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

えだまめ
・枝豆

・にんにく

・パセリ ・唐辛子 ・ローストガーリック

・オリーブオイル ・塩こしょう ・ウェイパー

PRしたいこと ピリ辛なので、おつまみにぴったりです。

唐辛子を入れなければ、子供も食べられます。

つく かた 作り方

オリーブオイルで、みじん切りにしたにんにくと唐辛子を炒めます。

次に枝豆を入れて炒めます。

塩こしょう、ウェイパーで味付けをして、お皿に盛りつける。

パセリとローストガーリックを上からふりかけて、できあがり。



レシピ名

千千ミ☆カラフル



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

たまご かたくりこ はくきこ しょうゆ あぶら
・卵 ・片栗粉 ・薄力粉 ・醤油 ・ごま油

えだまめ
・枝豆

・とうもろこし

・(のり・チーズ・トマトソース)お好みで

PRしたいこと クックルン(TV)で見たレシピをアレンジしました。

包丁を使わなくていいので、簡単です。

つく かた 作り方

①卵(2個)・片栗粉(大さじ6)・薄力粉(大さじ6)・醤油(大さじ2)・枝豆(お好み)・とうもろこし(お好み)をボウルに入れて、かきまぜる。

②フライパンに、ごま油を引き、①を入れて焼く。

③お好みで、のりやチーズ、トマトソースを入れる。



レシピ名

だいず

大豆かきあげ



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

たま
・玉ねぎ ・ごぼう

にんじん
・人参 ・さつまいも

だいず
・大豆

こむぎこ しお みず あぶら
・小麦粉 ・塩 ・水 ・油

PRしたいこと

ぼく だいず
僕の大好きな、かきあげにだいずを入れました。

つく かた 作り方

たま にんじん き
玉ねぎ・ごぼう・人参・さつまいもを切る。

だいず こむぎこ みず しお い
大豆・小麦粉・水・塩を入れて、まぜる。

あぶら あ
油で揚げる。



レシピ名

Wだいずエッグ



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

む だいず なつとう
・蒸し大豆 ・納豆

とろけるチーズ ・ねぎ たまご
・卵

しお
・塩こしょう ・ごま油

PRしたいこと

かんたん つく えいようまんてん
とっても簡単で、すぐに作れます。栄養満点です。

つく かた 作り方

①フライパンに、ごま油を引く。

たまご こ
②卵3個をまぜて、フライパンに入れる。

む だいず なつとう きざ い
③蒸し大豆と納豆1パック、とろけるチーズ、刻みねぎを入れる。

しお すこ い
④塩こしょうを少し入れる。

いた
⑤炒めて、できあがり。



レシピ名

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

・ひき肉^{にく} ・大豆^{だいず}

・人参^{にんじん} ・玉ねぎ^{たまねぎ}

・おろしにんにく

・カレールー^{しお} ・塩こしょう

PRしたいこと やさい^{やさい} だいず^{だいず} おお^{おお}
野菜がすべて大豆の大きさにそろっているの
た^た
食べやすく、とってもおいしいです。

つく かた 作り方

- ①野菜をすべて、さいころ^{さい}切りにする。
- ②フライパンで、ひき肉^{にく}・①・塩こしょう^{しお}・おろしにんにく^{いた}を炒める。
- ③水^{みず}とカレールー^{いた}を入れて炒める。



レシピ名

レッツ DAIZU to ギョウザ

～Let's dance together～



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

・キャベツ^{だいず} ・ニラ^{だいず} ・大豆

・ひき肉^{にく} ・ぎょうざの皮^{かわ}

・醤油^{しょうゆ} ・酒^{さけ} ・みりん^{しお} ・塩こしょう^{しお} ・塩

・にんにく^{あぶら} ・しょうが^{あぶら} ・ごま油

PRしたいこと だいず^{だいず} しょうが^{しょうが} で^で
大豆の食感が出るように、大豆の大きさをひき
わり^{なつとう}納豆^{おお}より大きめに切ると良いです。

つく かた 作り方

- ①キャベツ・ニラをみじん切りにして、塩をふりかけておく。
- ②大豆を細かく刻む。
- ③ひき肉に、塩こしょうをまぜる。
- ④③に水気を絞ったキャベツとニラと大豆・醤油^{しょうゆ}・酒^{さけ}・みりん^{しお}・にんにく^{あぶら}・しょうが^{あぶら}・ごま油^{あぶら}を入れてまぜる。
- ⑤④をぎょうざの皮で包む。
- ⑥フライパンにきれいに並べて焼く。



レシピ名

まめ

えだ豆ペペロンチーノ



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

えだまめ
・枝豆

・にんにく

・パセリ ・唐辛子 ・ローストガーリック

・オリーブオイル ・塩こしょう ・ウェイパー

PRしたいこと から
ピリ辛で、くせになるぐらいおいしいです。

とうからし い から ちようせつ
唐辛子を入れなければ、辛さの調節ができます。

つく かた 作り方

オリーブオイルで、みじん切りにしたにんにくと唐辛子を炒めます。

次に枝豆を入れて炒めます。

塩こしょう、ウェイパーで味付けをして、お皿に盛りつける。

パセリとローストガーリックを上からふりかけて、できあがり。



レシピ名

だいず

あまから

に あ

大豆の甘辛煮和え(ちいめん)



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
・大豆

・ちりめん

・砂糖 ・醤油 ・みりん ・酒 ・片栗粉

・だしのもと(顆粒タイプ) ・油

PRしたいこと おかずでもおやつでも、つい食べすぎてしまう

やめられない味です。おいしいのに、栄養も摂れます。

つく かた 作り方

A 砂糖・醤油・みりん・酒・だしのもとをボウルでまぜる。

大豆を6時間、水で戻す。

水を切って、水分を拭く。片栗粉をまぶす。油で炒める。

8～10分炒める。皿にあげる。ちりめんを炒める。

フライパンに大豆を戻して、Aのたれを絡めながら炒める。



レシピ名

ゴロゴロミートローフ



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

・ひき肉^{にく} ・大豆^{だいず}

・人参^{にんじん} ・玉ねぎ^{たまねぎ}

・卵^{たまご} ・塩こしょう^{しお} ・パン粉^こ

・おろしにんにく

PRしたいこと

とってもおいしいし、クリスマスにもぴったりの料理^{りょうり}です。

つく かた 作り方

- ①具材をさいの目^め切りにし、フライパン^{いた}で炒める。
- ②大豆^{だいず}を茹^ゆでて、ざく切りにする。
- ③ボウルにひき肉^{にく}・塩こしょう^{しお}・卵^{たまご}・パン粉^こ・おろしにんにく・①・②を入れてこねる。
- ④180℃に熱^{ねつ}したオーブン^{ふんや}で、30分焼く。



レシピ名

大豆のちりめんいため



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^{だいず}

・ちりめんじゃこ

・ねぎ ・ウィンナー

・バター ・醤油^{しょうゆ}

PRしたいこと カップ^いに入れておいて、冷凍^{れいとう}する。

まいにち あさ
毎日の朝ごはん^{あさ}に、レンジでチン^たして食べてください。

つく かた 作り方

- ウィンナーとねぎ^きを切ってフライパンにバター^いを入れて、炒^{いた}める。
- 次に大豆^{つぎ だいず}を焦^こがさないように炒める。
- ちりめんじゃこ^いを入れて醤油^{しょうゆ}を加^{くわ}えてさっと炒める。



レシピ名

だいず 大豆とベーコンの洋風煮豆

おうぽうし 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

・ベーコン

・ねぎ

ちようみりよう
・調味料

PRしたいこと たんじかん つく 短時間で作れるので、いそ とき べんり 急いでいる時などに便利です。

この お好みで、ハムやウィンナーを入れ、自分に合った味が出せます。

つく かた
作り方だいず ねつとう 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。

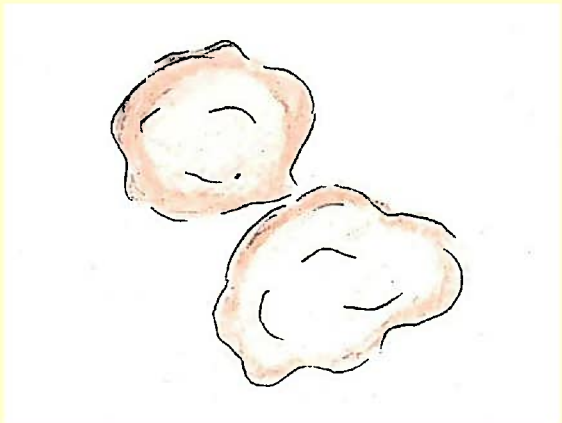
たいねつ だいず ちようみりよう い
耐熱ボウルに大豆、ベーコン、調味料を入れてレンジへ。

600Wで2分半加熱します。

ふんさ かんせい
そのまま7～8分冷まして完成です。

レシピ名

だいず 大豆 DE からあげ

おうぽうし けいさい
応募用紙に掲載してあるものざいりよう
材料とり にく
・鶏もも肉だいず
・大豆かたくりこ
・片栗粉ちようみりよう あぶら
・調味料 ・油PRしたいこと ちい こども た こうあん
小さい子供からスムーズに食べれるよう考案しました。しぜん だいず た ばん みりよく
自然に大豆が食べれるというのが、1番の魅力です。つく かた
作り方

①もも肉に下味を付けて準備。

だいず ふくろ い たた つぶ
②大豆を袋に入れて、しゃもじなどで叩いて潰す。かたくりこ いっしょ ま
③②を片栗粉と一緒に混ぜる。にく
④もも肉を③でまぶす。あぶら あ かんせい
⑤油で揚げる。 ⑥完成。



レシピ名

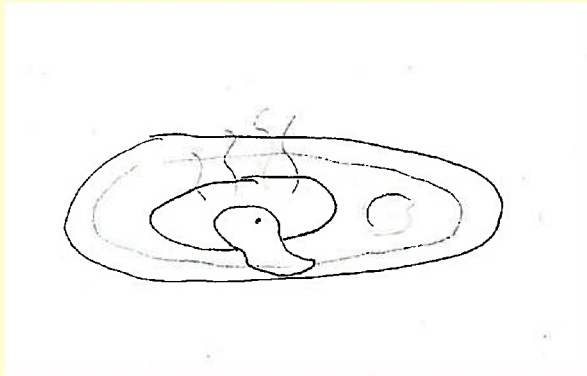
だいず

とうふ

W大豆 豆腐ハンバーグ



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

みずい だいず
・水煮大豆

とうふ
・豆腐

・ケチャップ

PRしたいこと みずい だいず とうふ だいず い えいよう
水煮大豆と豆腐2つの大豆を入れ、栄養もあり

こども た おも
子供もおいしく食べれると思います。

つく かた
作り方

- ① 水煮大豆をすり潰す。
- ② 豆腐と、すり潰した大豆を混ぜる。
- ③ 形を整え、フライパンで焼く。
- ④ 自分の好きな量、ケチャップをかけて完成。



レシピ名

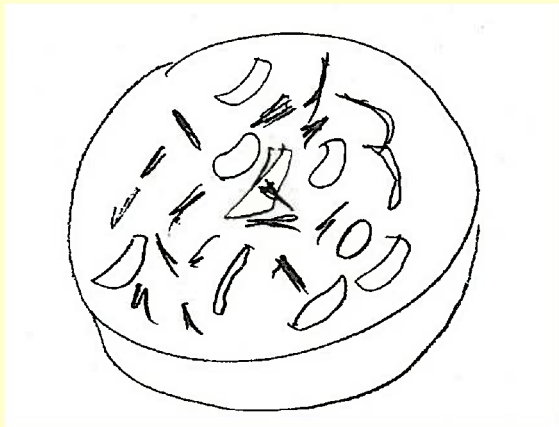
だいず

にもの

大豆 とひじきの煮物



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

・ひじき ・ちくわ

いと にんじん
・糸こんにゃく ・人参

あぶら
・ごま油

PRしたいこと にほんじん た おも
ひじきは日本人がよく食べたりするものだと思うので、

ふつう た だいず
普通に食べていても、大豆がとれているということだと思いました。

つく かた
作り方

- ひじき・大豆は水洗いしたら水を切って、糸こんにゃくは洗ったら人参と同じ長さに切る。
- ちくわも切ります。
- なべ あぶら い だいず いかい ざいりよう い かる いた に た
鍋にごま油を入れて、大豆以外の材料を入れ軽く炒め、ひと煮立ちさせる。
- そこに大豆を入れ、全体的に火が通ったら落とし蓋をして煮汁が8割なくなるまで中弱火で煮る。
- ひじきが柔らかくなったら出来上がり。



レシピ名

大豆たっぷりハンバーグ



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

だいず とうふ
・大豆 ・豆腐

たまご にく
・玉ねぎ ・ひき肉

たまご
・卵

こ しお
・パン粉 ・塩こしょう

PRしたいこと ふつうのハンバーグと変わらなくて、とても体によい。食感がとても良かった。

つく、かた 作り方

たまご いた
玉ねぎを炒める。

ひき肉、玉ねぎ、豆腐、大豆、パン粉、塩こしょう、卵を混ぜる。

ハンバーグの形にして焼く。

かんせい
完成。



レシピ名

大豆とひじきのたまごとじ



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

だいず にんじん
・大豆 ・人参

ひじき だいこん
・ひじき ・大根

ちょうみりよう
・調味料

たまご
・卵

PRしたいこと

かんたん たんじかん
簡単に短時間でできます。

つく、かた 作り方

まず、ひじきを20分～30分水につけます。

つぎ だいこん にんじん せんぎ
次に、大根と人参を千切りにします。

そして、ひじきと大根、人参、大豆を煮て味付けをします。

最後に卵をかき入れます。



レシピ名

なっとう たまごま

カレー納豆卵巻き



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

なっとう
・納豆

こ
・カレー粉

たまご
・卵

・ケチャップ

PRしたいこと なっとう きらひと た なっとう
納豆が嫌いな人でも、食べられます。納豆がカレーと
あ 合っていて、それを卵で巻いているのでおいしく食べられます。

つく かた 作り方

- ①納豆とカレーを混ぜる。
- ②卵を溶いて、フライパンに流し込む。
- ③だいたいできたら、その卵の上に①のをせて、それを巻く。
- ④ケチャップをかけて完成！！



レシピ名

ポークビーンズ



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
・大豆

ぶたにく たま にんじん
・豚肉 ・玉ねぎ ・人参

・ケチャップ ・トマトピューレ

さとう
・砂糖 ・ウスターソース

PRしたいこと ポークビーンズを食べるときは、パンに汁をかけ、
ぐざい 具材をはさんで食べると良いです。

つく かた 作り方

あぶら ひ ぶたにく いた
油を引き、豚肉(100g)を炒める。
ぶたにく ひ とお め ぎ たま ぶん にんじん ぶん い いた
豚肉に火が通ったら、さいの目切りにした玉ねぎ(2分の1)と人参(2分の1)を入れて炒める。
だいず い ざいりよう ひた みず い に
大豆を入れて、材料が浸るくらい水を入れて煮る。
ざいりよう ひ とお おお おお さとう こ
材料に火が通ったら、ケチャップ(大さじ2)トマトピューレ(大さじ2)砂糖(小さじ2)ウスターソース(小さじ1)を入れる。
あじみ ちょうせい
味見をしながら調整していく。



レシピ名

ポークビーンズ



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 にく
・玉ねぎ ・じゃがいも

にく
・肉

だいず かん
・大豆 ・トマト缶

だいず しお さとう
・コンソメ ・塩こしょう ・ケチャップ ・砂糖

PRしたいこと

かんたん つく やさい か つく おい
簡単に、作れる。野菜を変えて作っても美味しい。

つく かた 作り方

- ①材料のお肉・野菜を大豆に合わせて切り、鍋で炒めます。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら、トマト缶・水を加えます。
- ③大豆とコンソメ・塩こしょう・ケチャップ・砂糖を入れて、じゃがいもを柔らかくなるまでコトコト煮て完成です。



レシピ名

大豆とひじきの煮物



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

・ひじき

にんじん
・人参

さけ しょうゆ さとう
・酒 ・醤油 ・砂糖 ・みりん

PRしたいこと

だいず つか りょうり
大豆をたくさん使った料理

つく かた 作り方

- ①人参を炒める。
- ②ひじきをフライパンに入れる。
- ③大豆を入れる。(混ぜる)
- ④酒、醤油、砂糖、みりんを入れる。
- ⑤完成！！



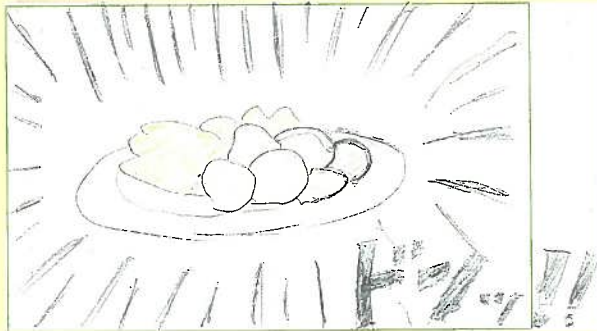
レシピ名

だいず からあ

大豆唐揚げ



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
・大豆

かたくりこ
・片栗粉

こむぎこ
・小麦粉

あぶら
・油

PRしたいこと

とてもおいしいので、つく
作ってみてください。

つく かた 作り方

- ①大豆を30分程ぬるま湯でもどす。
- ②水気を絞り、ボウルに移しよく混ぜる。
- ③もう一つのボウルに、衣を作る。(小麦粉と片栗粉 1:1)
- ④大豆を衣に付けて揚げる。
- ⑤きつね色になったら完成。



レシピ名

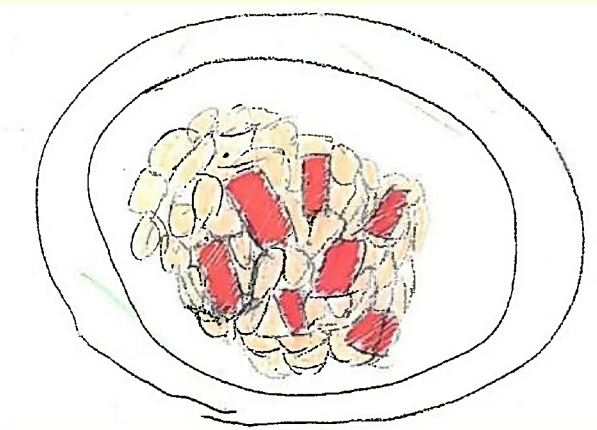
だいず

ようふう にまめ

大豆とベーコンの洋風煮豆



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

・ベーコン

ちょうみりよう
・調味料

PRしたいこと

すく りよう かんたん つく
少ない量で簡単に作れるし、おいしいです。

ぜひ、つく
作ってみてください。

つく かた 作り方

- ①大豆は、熱湯をかけて湯を切ります。
- ②ベーコンは、1cm幅に切ります。
- ③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分半加熱します。
- ④そのまま7～8分冷まして完成です。



レシピ名

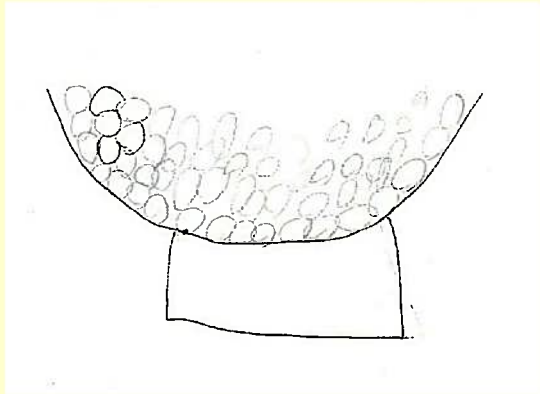
だいず

にもの

大豆の煮物



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

だいず
・大豆

こんぶ
・昆布

さとう
・砂糖

しょうゆ
・醤油

PRしたいこと だいず やわ こんぶ あいしよう
大豆もとても柔らかく、昆布との相性がとても
よく、すぐ箸が進みます。

つく かた 作り方

- ①まん丸だった小粒の大豆がふっくらとしてから炊く。
- ②こんぶ いれ よわび じかん はんほど だいず かんぜん やわ に
昆布を入れ、弱火で1時間半ほど(大豆が完全に柔らかくなるまで)煮る。
- ③さとう くわ ふん に つぎ しょうゆ い ぶん に かんせい
砂糖を加え5分ほど煮て次に、醤油を入れ10分煮て完成。



レシピ名

ぶた

にく

だいず

じやんに

豚こま肉&大豆の3醬煮



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

お だいず ぶた ぎ にく
・蒸し大豆 ・豚こま切れ肉

・レンコン ・インゲン ・塩 ・黒胡椒 ・油

☆豆板醤 ☆コチジャン ☆トウチジャン ☆しょうゆ

☆黒酢 ☆砂糖 ☆にんにくおろし ☆水

PRしたいこと ぶた き にく つか しょうり
豚こま切れ肉を使っているから、調理するの
簡単で時間を短縮することができます。

つく かた 作り方

- ①レンコンは皮付きのまま、厚めのイチヨウ切りにする。インゲンは塩茹でにしておく。
- ②☆印をボウルに入れ、よく溶き合わせておく。③豚こま切れ肉に塩・黒胡椒を振り、下味を付けた後、片栗粉で全体をコーティングして小さめに平たい形を作る。④フライパンに油を入れて中火に熱し、肉だねを両面こんがり焼く。
- ⑤焼いた肉を一度取り出し、そのままのフライパンの中にレンコンを入れて焼き色が付くまで焼く。
- ⑥肉・大豆・合わせ調味料を加え蓋をして中火で8分程度煮込む。蓋を取り、2〜3分煮てゆるいトロみを付ける。
- ⑦器に盛り付け、塩茹でしたインゲンを添える。



レシピ名

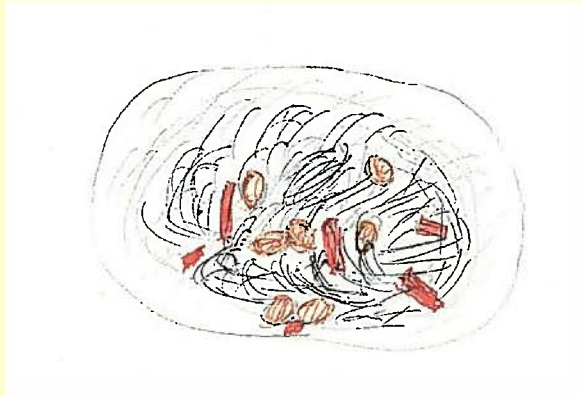
だいず

にもの

ひじきと大豆の煮物



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

ひじき ・人参

酒 ・砂糖 ・醤油

だし汁 ・ごま油

PRしたいこと トリプファンがたくさん入っていて、食材は少ないけど

ひとつひとつの食材が美味しい味を出しています。

つく かた 作り方

ひじき(5g)を戻して水洗いする。

鍋にごま油を入れて熱し、ひじきと水煮大豆(40g)、人参(6g)を入れて中火で炒める。

調味料 酒(4ml)・砂糖(5g)・醤油(6ml)と、だし汁を入れてかき混ぜ、煮汁が無くなるまで煮る。

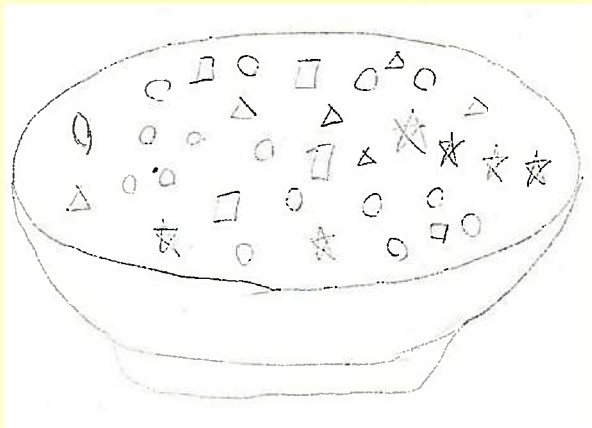


レシピ名

チリコンカン



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

人参 ・玉ねぎ ・レンコン

水煮大豆 ・豚こま

トマトジュース ・砂糖 ・みりん ・塩こしょう

コンソメ ・トマトケチャップ ・カレーパウダー

PRしたいこと

トマトジュースやカレーパウダーなどで大豆が美味しく食べられる。

つく かた 作り方

①人参・玉ねぎ・レンコンは食べやすい大きさに切る。

②鍋に油を引き、豚こまを炒め、水煮大豆・人参・玉ねぎ・レンコンを炒めていきます。

③トマトジュース・砂糖(小さじ1)、みりん(大さじ1)、カレーパウダー(少々)、コンソメ(4g)、トマトケチャップ(4g)

塩こしょう(少々)を入れて、30分程度煮込んで出来上がり。



レシピ名

だいず

からに



こんにゃくと大豆のピリ辛煮

おうほうし けいまい
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

・こんにゃく

ちようみりよう
・調味料

とうがらし
・唐辛子

PRしたいこと

とうがらし おお ほう おい
唐辛子が多めの方が美味しい

つく かた
作り方

- ①こんにゃくは角切りにし、熱湯でアク抜きをする。
- ②調味料を鍋に入れて、煮立ったら大豆・こんにゃくを加える。
- ③中～弱火で火にかけて煮汁が少なくなってきたら完成。



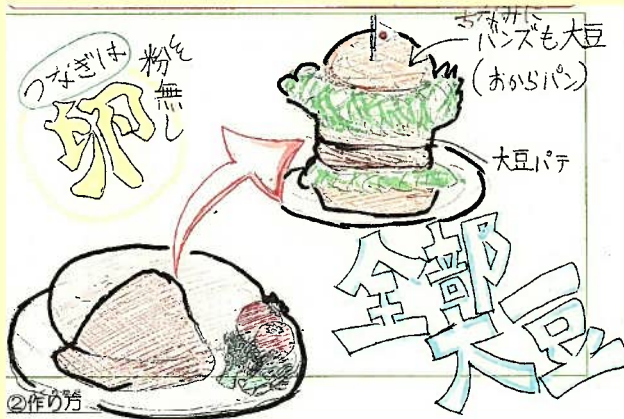
レシピ名

だいず

大豆ハンバーグ



おうほうし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう
材料

だいず
・大豆ミート

・コンソメ

たまご
・卵

PRしたいこと バテやドリアなどにも使えます。主に子供達に喜んで

もらいたいと思い、ヘルシーで簡単なレシピを考えました。

つく かた
作り方

- ①200ccの熱湯に砕いたコンソメと大豆ミートを入れ、水分がなくなるまで漬けておく。
- ②大豆ミートが全て水分を吸ったら、全ての材料をボールに入れて混ぜる。
- ③6等分くらいに分け真ん中にくぼみを付けて、丸く形成する。
- ④フライパンに油を入れて中火で両面に焦げ目を付けて、全体が固まるまで10分くらいひっくり返しながら焼く。
- ⑤固まったら蓋をして弱火で、5分くらい焼く。



レシピ名

だいず

に

とうふ

大豆のひじき煮とマーボー豆腐



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

・ひじき

にんじん
・人参 ・かまぼこ

ちようみりよう
・調味料

PRしたいこと

だいず やわ
大豆も柔らかくて、とてもおいしいです。

つく かた
作り方

だいず にんじん にこ い
大豆と人参・かまぼこを煮込んで、ひじきを入れます。
そして味付けしたら完成です。



レシピ名

だいず

こ ま

さつまいもと大豆の胡麻からめ



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

・さつまいも

だいず
・大豆

ちようみりよう
・調味料

ごま
・胡麻

PRしたいこと

とってもおいしいです。

つく かた
作り方

さつまいもをかくぎにして、みずでぶんかねつ。
さつまいもと大豆を絡めて焼く。
ちようみりよう い につ
調味料を入れ、煮詰める。
から ごま い
タレが絡んだら、胡麻を入れる。



レシピ名

ひ にく だいず あまから に 挽き肉と大豆の甘辛煮



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

あい び にく
・合挽き肉

ひ だいず
・蒸し大豆

・しょうがorにんにく

さけ さとう しょうゆ みりん
・酒 ・砂糖 ・醤油 ・みりん

PRしたいこと うどんやそうめんにかけても、^{はん}ご飯にかけても

おいしいです。^{はん}ご飯が進みます。

つく かた 作り方

- ①フライパンに油を入れ、弱火でしょうが(にんにく)を炒め、香りができたら、挽き肉(400g)を入れる。
- ②パラパラになったら大豆を入れる。
- ③酒・砂糖(各大さじ4)醤油・みりん(各大さじ6)を入れ、汁けが無くなるまで蓋をして煮る。
- ④お好みで一味とうがらしを入れる。



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

・ハンバーグのタネ

だいず
・大豆

す
・好きなソース

PRしたいこと ハンバーグだけどヘルシーなので、とても

た 食べやすいです。あと、とても簡単です。

つく かた 作り方

- ①ハンバーグのタネをつくり、そこに^{みず}水煮大豆を加えます。
- ②よくこねて好きな形にまとめます。
- ③②を焼いていきます。
- ④焼けたら、お皿にもって、好きなソースをかければ完成。



レシピ名

ぶたにく

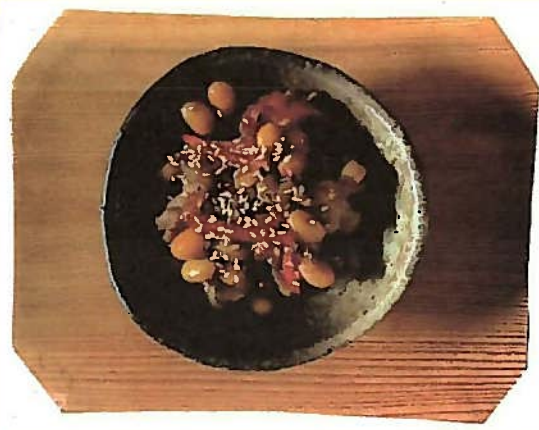
だいず

ふう

豚肉と大豆のきんぴら風



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

ぶた うすぎ にく
・豚バラ薄切り肉

だいず みず
・大豆の水煮

にんじん しる
・人参 ・白いりごま

あぶら さとう さけ しょうゆ
・ごま油 ・砂糖 ・酒 ・醤油

PRしたいこと あまから あじつ ぶたにく だいず あいしよう
甘辛いきんぴらの味付けと、豚肉と大豆の相性が
ピッタリ!! ご飯のおかずにもなります。

つく かた 作り方

- ①豚肉は長さ2〜3cmに切る。
- ②人参は皮をむいて長さを半分に切り、細切りにする。
- ③フライパンに、ごま油(大さじ1)を中火で熱し、豚肉を炒める。
- ④その後、人参を入れて、2〜3分炒める。
- ⑤大豆を入れてさっと炒め、砂糖・酒・醤油(各大さじ2)を順に加え、汁けがなくなるまで炒める。



レシピ名

チリコンカン



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

にんじん たま みず
・人参 ・玉ねぎ ・水煮レンコン

ぶた みず だいず
・豚こま ・水煮大豆

・トマトジュース ・砂糖 ・みりん ・コンソメ

・カレーパウダー ・トマトケチャップ ・塩こしょう

PRしたいこと トマトジュースとカレーパウダーなどで、だいず
美味しく食べられる。

つく かた 作り方

- ①人参(10g)玉ねぎ(40g)水煮レンコン(20g)は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に少量の油を引き、豚こま(30g)を炒め、水煮大豆(40g)・人参・玉ねぎ・レンコンを炒めていきます。
- ③トマトジュース(40cc)砂糖(小さじ1)みりん(大さじ1)カレーパウダー(少々)コンソメ(4g)トマトケチャップ(4g)塩こしょう(少々)を入れて、30分程煮込んで出来上がり。



レシピ名

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



ざいりよう 材料

だいず みずこ
・大豆の水煮

かたくりこ
・片栗粉

さとう しょうゆ
・砂糖 ・醤油 ・みりん ・ほんだし

あぶら
・油

PRしたいこと

いえ かんたん つく
家でも簡単に作れる。

つく かた 作り方

- ①大豆(大豆の水煮)は、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンで油を熱し、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、焼き色がつくまで8～10分炒める。
- ③いったん大豆を取り出し、砂糖(大さじ2と1/2)醤油(大さじ2)みりん(大さじ1)ほんだし(小さじ1/2)を入れて火にかけて少し煮詰め、火を止め大豆を戻し入れて絡める。

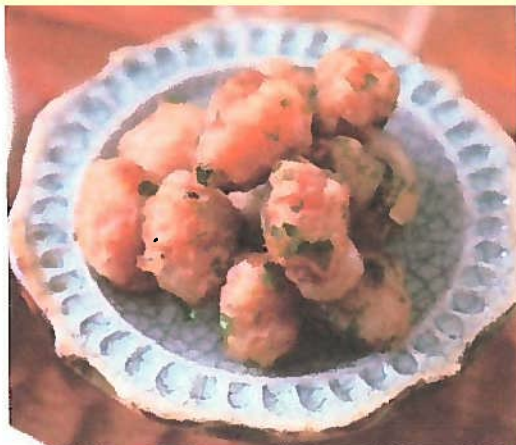


レシピ名

簡単大豆料理



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

かたくりこ
・片栗粉

しょうゆ さとう あ 合わせ酢(カンタン酢)
・醤油 ・砂糖 ・合わせ酢(カンタン酢)

あぶら
・油

PRしたいこと

いえ だいず ちょうり とき
家にある大豆だけ(1つだけ!)で調理したい時に
かんたん つく おも み め あじ
簡単に作れるレシピだと思います。見た目も味もバッチリ!!

つく かた 作り方

- ①大豆の水切りをしっかりとる。②ボウルに移し、片栗粉を入れてよくまぶす。箸など使わずボウルを揺すようにしてまぶす。(大豆を傷つけないように。)
- ③フライパンに少量の油を入れて中火であたためる。④180度の油に②の豆を全部一気に入れる。そいつと入れる!しばらく触らずに置いておいて時々鍋を揺す。⑤キッチンペーパーに移す。
- ⑥醤油大さじ1、砂糖大さじ1、合わせ酢(カンタン酢)大さじ1をボウルに混ぜ合わせ、全体に味が付くように混ぜる。
- ⑦完成!!



レシピ名

チリコンカン



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

・ミートソース(余った)

・大豆

・じゃがいも

PRしたいこと あらかじめ作っておいた余ったミートソースを使いました。

味が濃くて美味しいです。

つく かた 作り方

あらかじめ作っておいたミートソースに大豆とじゃがいもを入れ、ミートソースをリメイクしました。

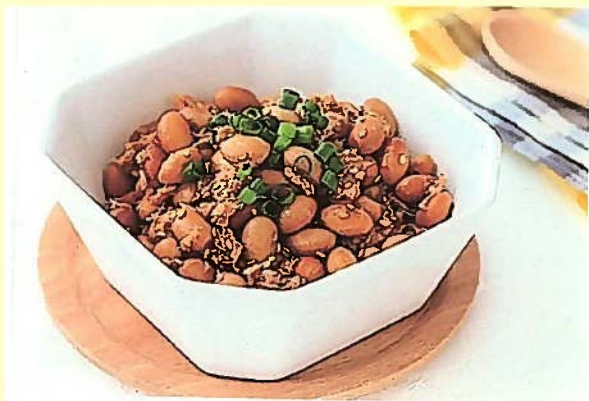


レシピ名

ツナと大豆の炒り煮



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

・大豆缶

・ツナ缶

・小ねぎ ・おろししょうが

・醤油 ・砂糖 ・胡麻

PRしたいこと

簡単に作ることができます！

つく かた 作り方

- ①ツナ缶の油を軽く切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに、ツナ缶・大豆缶・おろししょうがを加えて、弱火で炒める。
- ③全体にバリバリと音がしたら、醤油と砂糖を混ぜ合せ、さらに炒める。
- ④火を止める直前に胡麻を加え混ぜて完成！

レシピ名 だいず **大豆とソーセージトマト煮込み**

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

- ・大豆水煮 だいず みずこ
- ・ウインナー ・ホールトマト
- ・玉ねぎ たま ・にんにく
- ・トマトケチャップ ちようみりよう ・調味料

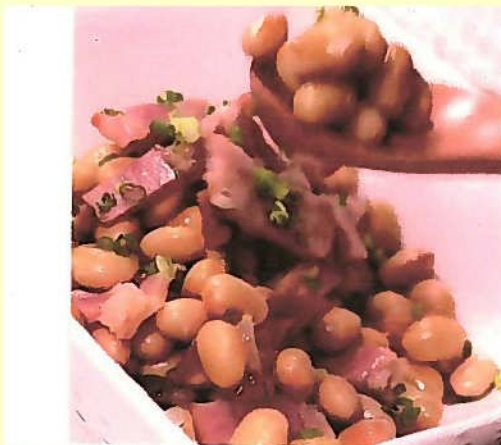
PRしたいこと ぐ 具がたくさん入っていて はい 美味しいです。 おい トマトが にがて 苦手な人でも、 ひと トマトの味が あじ 薄くなっているので うす 食べられるのでは。

つく かた
作り方

- ①ウインナーに切り目を入れ、大豆の水煮は缶汁をきる。
- ②鍋で玉ねぎ・にんにくのみじん切りを炒める。
- ③にんにくが薄く色づいたら、ウインナーを加えて混ぜる。
- ④ホールトマトは2回に分けて加え、木ベラで潰す。
- ⑤大豆の水煮とトマトケチャップ、その他調味料を加え中火で約20分煮込む。

レシピ名 だいず **大豆とベーコンの洋風煮豆**

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

- ・大豆の水煮 だいず みずこ
- ・ベーコン
- ・小ねぎ こ
- ・めんつゆ ・醤油 しょうゆ ・酒 さけ

PRしたいこと たんじかん 短時間で出来るので忙しい時などに でき おすすめ！
ハムやウインナーなどでも入れてみると い いいと思う！！

つく かた
作り方

- ①大豆は熱湯をかけて湯を切る。
- ②ベーコン(4枚)は1cm幅に切る。
- ③ボウルに大豆・ベーコン・めんつゆ(大さじ1) ふんはんかねつ 醤油(大さじ1/2) おお 酒(大さじ1/2) おお 水(大さじ1/2) さけ を入れレンジへ。
600wで2分半加熱する。
- ④そのまま、7～8分冷まして ふんさ 完成。



だいず たまご

大豆の卵とじ



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

- ・みずくに だいず
・水煮大豆
- ・こんぶ ・にんじん
・こんぶ ・人参
- ・パセリ ・たまご
・パセリ ・卵
- ・さとう ・しお ・しょうゆ
・砂糖 ・塩 ・醤油

PRしたいこと

からだ
体にいいですよー。

つく かた
作り方

にんじん き ざいりよう ぜんぶ ま や
パセリと人参は、みじん切りにして、材料を全部混ぜてから、フライパンで焼く。

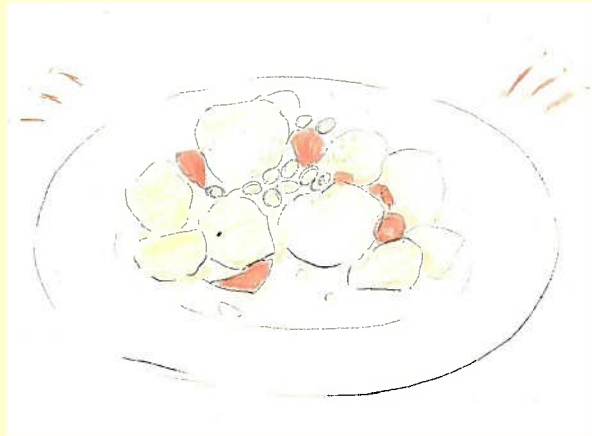


だいず い にく

大豆入り肉じゃが



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

- ・じゃがいも ・にんじん たま
・じゃがいも ・人参 ・玉ねぎ
- ・ぎゅうにく だいず
・牛肉 ・大豆
- ・しょうゆ ・さとう ・だし
・醤油 ・砂糖 ・だし

PRしたいこと いえ で りょうり
家でもよく出る料理なので、その具材の中に

だいず い かんたん おい た
大豆を入れるだけだから、簡単に美味しく食べれる。

つく かた
作り方

い やさい おお き ぎゅうにく しょうゆ さとう い いた
入れる野菜を大きめに切って、牛肉と醤油と砂糖を入れて炒める。
やさい しょうゆ さとう みず せい ぶん にく
野菜と醤油、砂糖、だしそして水を入れて、20分煮込む。
さら も かんせい
皿に盛りつけたら完成。



レシピ名

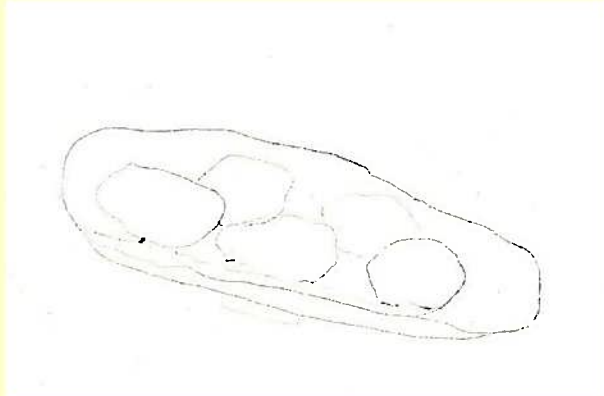
みずにだいず

あ

水煮大豆の揚げギョウザ



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

みずに だいず
・水煮大豆

ひ にく
・挽き肉

かわ
・ギョーザの皮

あぶら
・油

PRしたいこと こども おとな す りようり
子供から大人まで好きな料理です。

こども かんたん つく
また、子供でも簡単に作れます。

つく かた 作り方

ひ にく みずに だいず ま
①挽き肉と水煮大豆を混ぜる。

かわ つつ
②①をギョーザの皮で包む。

あぶら あ
③②を油で揚げる。

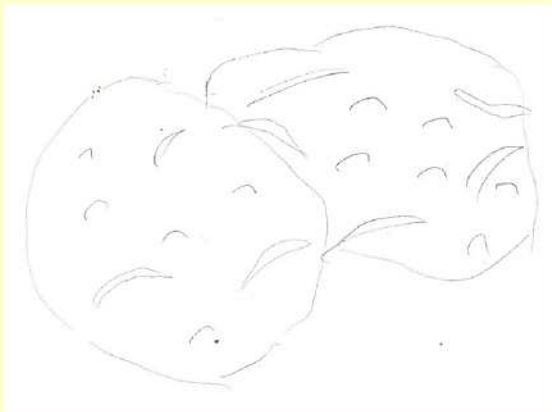


レシピ名

かきあげ



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

みずに だいず
・水煮大豆

・シーチキン

たま
・玉ねぎ

てん こ あぶら
・天ぷら粉 ・油

PRしたいこと

おいしい
とっても美味しいです。

つく かた 作り方

たま
玉ねぎをスライスする。

みずに だいず たま ま
シーチキンと水煮大豆を玉ねぎと混ぜる。

ま てん ころも
混ぜたものに天ぷらの衣をつける。

あぶら あ
油でカラッと揚げる。

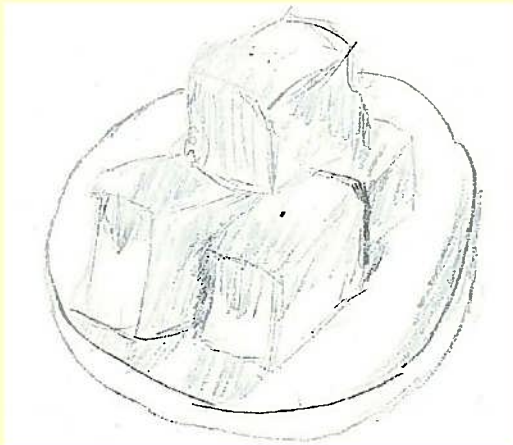


レシピ名

豆腐のみそ漬け



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

味噌

砂糖

PRしたいこと 僕は、大豆系は苦手なんですけど、この豆腐はチーズみたいな味がして美味しいです。

つく かた 作り方

豆腐を4等分にし水分をキッチンペーパーで取り、ガーゼで包んで、味噌、砂糖を混ぜ合わせた中にガーゼで包んだ豆腐を半年漬けこむ。



レシピ名

大豆とこんぶの煮物



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

こんぶ

砂糖 醤油 酒

PRしたいこと

旨をとれることを期待しています。

つく かた 作り方

最初に水を入れて、沸騰したら大豆・こんぶを入れてグツグツしたら、醤油・砂糖・酒をいれて煮立ったら完成です。



レシピ名

なっとう

納豆キムチオムレツ



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

・キムチ

たまご
・卵

・めんつゆ ・ごま油

PRしたいこと

かんたん つく
簡単に作ることができます。

つく かた
作り方

- ①納豆とキムチを混ぜます。(めんつゆも少し入れます)
- ②フライパンにごま油を引き、卵を入れて納豆とキムチを包みます。
- ③両面をしっかり焼いて、お皿に盛りつけて完成！



レシピ名

だいず

こんぶ

あまに

大豆と昆布の甘煮



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

・こんぶ

さとう しょうゆ
・砂糖 ・醤油

PRしたいこと

だいず ほんらい あじ
大豆本来の味がしました。

つく かた
作り方

だいず あら みず ひとばん
大豆を洗い、たっぷりの水に一晩つけて、ざるに上げ、柔らかくなるまで煮えてから砂糖・醤油・昆布を加えて
ちゅうび
中火にかければ出来上がり。



レシピ名

ごもく にまめ

五目煮豆



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

- みずくに だいず
・水煮大豆 ・こんぶ
- にんじん
・人参 ・れんこん ・こんにやく
- しょうゆ さとう
・みりん ・醤油 ・砂糖

PRしたいこと

でかる だいず みずくに つか たんじかん
手軽な大豆の水煮を使えば、短時間でふつくら

おい でき だ こんぶ いっしょ た
美味しく出来て、うまみ出しの昆布と一緒に食べられるところです。

つく かた 作り方

- だいず かんじる にんじん かわ かく き
①大豆は缶汁をきる。人参、れんこんは皮をむき1cm角に切る。こんにやくは1cm角に切る。昆布は水にさっと濡らし1cm四方に切る。
- みず しょうゆ さとう い ま ぜんたい ひる
②フライパンに水・みりん・醤油・砂糖と①を入れて混ぜ、全体に広げる。
- ちゅうび にた ふた よわび ふん に
③中火にかけ煮立ったら蓋をして、弱火で15分ほど煮る。
- ふた と き ぜんたい ま あじ かんせい
④蓋を取り、木べらで全体を混ぜて味をなじませたら完成。



レシピ名

なつとう あ や

納豆の揚げ焼き



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

- なつとう
・納豆
- こ
・小ねぎ
- あぶらあ
・油揚げ

PRしたいこと

おつまみにピッタリ！！

パルッとしていて美味しい！！

つく かた 作り方

- あぶらあ き め い ふくろじょう
油揚げに切り目を入れて袋 状にする。
- なつとう こ しょうりょう い と や
納豆(1パック)小ねぎ(少量)を入れ、つまようじで閉じフライパンで焼く。



レシピ名

なっとう たまご ま

カレー納豆玉子巻き



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

なっとう
・納豆

たまご
・卵

・カレー粉

・ケチャップ

PRしたいこと なっとうがら かた おい た
納豆嫌いな方でも、美味しく食べることができます。

なっとう あ おい
納豆とカレーが合って美味しいです。

つく かた 作り方

- ① 納豆とカレーを混ぜる。
- ② 卵を溶いて、フライパンに流し込む。
- ③ 大体出来たら、その卵の上に①(納豆とカレーを混ぜたもの)をのせて、それを巻く。
- ④ ケチャップをかけて完成！！



レシピ名

だいず こんぶ にも

大豆と昆布の煮物



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

みず だいず
・水煮大豆

こんぶ
・昆布

しょうゆ しお
・醤油 ・塩 ・シュガーカットゼロ

PRしたいこと かんづ だいず つか おも た
缶詰め大豆を使うので、思い立ったときに

たんじかん つく
短時間で作れます。

つく かた 作り方

- ① 昆布を水に浸してもどし、1cm角に切る。
- ② 鍋に昆布ともし汁を入れ、火にかけ煮立ってきたら火を弱め昆布が柔らかくなるまで5分ほど煮る。
- ③ ②に大豆と醤油・塩・シュガーカットゼロを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

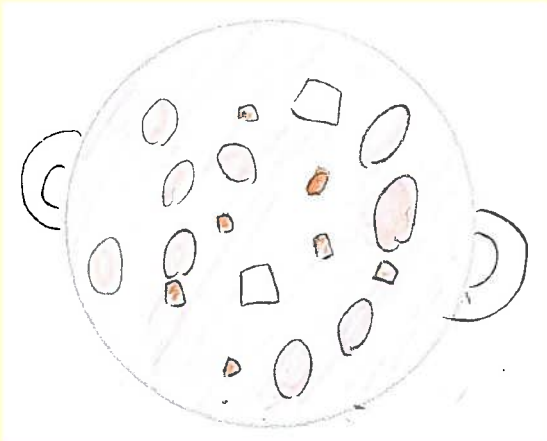


レシピ名

ポークビーンズ



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

たま
・玉ねぎ ・じゃがいも

にく さとう
・肉 ・砂糖 ・ケチャップ

トマト かん しお
・トマト缶 ・コンソメ ・塩 ・こしょう

PRしたいこと

かんたん つく
簡単に作れる。

つく かた 作り方

- ①材料の肉、野菜を大豆に合わせて切り、鍋で炒める。
- ②玉ねぎが炒まったら、トマト缶、水を加える。
- ③大豆・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ・砂糖を入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。



レシピ名

大豆とツナの手ゲット



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
・大豆の水煮

☆ツナ ☆マヨネーズ ☆薄力粉

・パセリ ・サラダ油 ・レモン

・ケチャップ

PRしたいこと

はぐりきこ かたくりこ か つく だいず
薄力粉は片栗粉に変えても作れる。大豆が
にがて ひと おい た
苦手な人も美味しく食べることができると思う！！

つく かた 作り方

- ①パセリをみじん切りにする。
- ②大豆の水煮(100g)を耐熱容器に入れ、酒(小さじ1)を入れラップをかけ600wのレンジで3分加熱する。
- ③②をフォークの背などで潰す。
- ④①・②・☆の材料をすべて混ぜ合せ、小さい小判型10等分に形を整え、薄力粉をまぶす。
- ⑤中火に熱したフライパンにサラダ油を引き、④をきつね色になるまでやく。後は盛り付けて完成！！



レシピ名

もちもち！

だいず や

わかめとチーズの大豆お焼き



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう
材料

だいず みず
・大豆水煮

・ごはん ・わかめ

・プロセスチーズ

ごま しお さとう しょうゆ
・胡麻 ・塩 ・砂糖 ・醤油

PRしたいこと もちもちした食感が、とても食べ応えがあって美味しい

です。残ったご飯を活用できるのでいいと思います！

つく かんた
作り方

- ①わかめ(15g)をみじん切りにし、チーズ(1個15g)は小さめにちぎる。
 - ②大豆(155g)の水気をキッチンペーパーで軽く拭き、ごはん(100g)と一緒にビニール袋に入れ潰す。
 - ③①②と胡麻(大さじ1)塩(少々)を加え、よく混ぜ6等分に平べったい円形に形を整える。
 - ④フライパンにサラダ油を引き、両面焼き色をつけ、砂糖(小さじ2)醤油(小さじ2)を加えて絡める。
- かんせい
完成！！



レシピ名



おうほうし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの

学校 年

ざいりょう
材料

PRしたいこと

つく かんた
作り方