

# 家族の食育レシピコンテスト

ふりがな	うえたけ たかと	学校名
名 前	上竹 威斗	大町小学校
ふりがな		料理時間
一緒に作った人の名前	—	5分

料理の名前

えいよう まんてん  
みそまるちやづけ

■ できあがりの写真



## ■ 材料 (2人分)

- ・みそ 30g
- ・みそまる  
(中はすきなものをいれる)
- ・ツナかん
- ・コーン
- ・トマト
- ・なっとう
- ・やさい (ほうれんそう、オクラ、つけもの、ねぎ、みょうが、なす)
- ・やき肉ののこり
- ・やき魚ののこり
- ・やき魚ののこり
- ・たまごやき
- ・ごはん

## ■ 作り方

- ①みそまるをつくる。
- ②ラップでおにぎりをつくる。
- ③おにぎりのなかにみそまるをいれて、まるめる。
- ④③をちやわんにいれておゆをいれる。
- ⑤みそちやづけのできあがり。

※おおめに作ってラップごとおにぎりをれいとうこに入れておく。  
つかうときにレンジでチンする。

## ■ 簡単につくるための「スゴ技」ポイント

- ・みそまるに、いろいろなものをいれる。
- ・みそあじがついているので、すぐ食べられる。
- ・まぜてまるめるだけ。

## ■ 料理の生い立ち、コンセプト

- ・みそまるをつくってたのしかった。
- ・みそまるでみそしるをつくって、ごはんを食べると、ぜんぶいっしょにしたら、朝ごはんをもっとはやく食べられた。