



この1品でアレンジレシピ



～肉みそアレンジ～

【肉みその材料】

豚ミンチ	100g(卵大2個分)
しょうが	小さじ1(みじん切り)
めんつゆ	小さじ1～1.5
みそ	小さじ1～1.5
サラダ油	少々

【肉みその作り方】

- ①めんつゆ・みそをあわせる
- ②サラダ油をひき、しょうがを炒める
- ③豚ミンチを入れ、さらに炒める
- ④③にあわせた調味料をいれる
- ⑤水分が少なくなったらできあがり



☆おにぎらず

《材料》

ごはん	茶碗1杯
寿司のり	1枚
肉みそ	大さじ1
卵	1/3個
サラダ油	少々
青しそ	1枚



《作り方》

- ①卵を割りほぐし、サラダ油をひいたフライパンにいれ、いり卵をつくる
- ②寿司のりに半量のごはんをしき、肉みそといり卵・青しそをのせる
- ③残りのごはんでサンドする
- ④のりで包んで、できあがり♪

《ワンポイントバランス》

- ・具は何でもOK(さけフレーク・漬物・焼肉・エビフライ)
- ・野菜もきゅうり、レタスなどお好みで
- ・お弁当やピクニックに最適!

☆肉みそピザ

《材料》

食パン	1枚(6枚切)
肉みそ	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
ピーマン	1/4個
とろけるチーズ	適量

《作り方》

- ①ピーマンはスライスする
- ②肉みそとマヨネーズをあえる
- ③食パンに②をぬり、ピーマン、チーズをトッピングする
- ④トースターでチーズがとけるまで焼く

《ワンポイントバランス》

- ・肉みそマヨネーズをパンにはさんでサンドイッチに・・・
- ・肉みそマヨネーズを野菜のソースに・・・

☆肉みそサラダうどん

《材料》

うどん(ゆで)	1玉
肉みそ	大さじ2
温泉卵	1個
レタス	1/2枚(短冊切り)
きゅうり	1/4本(千切り)
ミニトマト	1～2個
めんつゆ	適量(お好みで)



《作り方》

- ①野菜を切る
- ②うどんをゆで、冷水にさらす
- ③皿にうどん、野菜、肉みそ、温泉卵を盛りつける
- ④肉みその味だけでは物足りない場合は、めんつゆをたす

《ワンポイントバランス》

- ・うどん以外に中華麺やパスタでもおいしい
- ・温かい場合はほうれん草、もやし、ねぎなどにチェンジ!
- ・めんつゆの代わりにごまドレッシングをかけるとおいしさ↑

☆肉みそポテトグラタン

《材料》

じゃがいも	1個(乱切り)
玉ねぎ	1/8個(みじん切り)
ミックスベジタブル	小さじ1
肉みそ	大さじ2
とろけるチーズ	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量

《作り方》

- ①耐熱皿の内側に油をぬる
- ②野菜を切り、じゃがいも・玉ねぎとミックスベジタブルをそれぞれレンジで加熱する
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、軽くつぶす
- ④耐熱皿に③を均等に入れる
- ⑤その上に肉みそをのせ、チーズ・パン粉をのせて、オーブンで焼く



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試してください～

四国がんセンター 栄養管理室





この1品でアレンジレシピ



～肉みそアレンジ～

☆肉みそオムレツ

《材料》

卵	2個
肉みそ	大さじ2
にんじん	1cm厚さ(みじん切り)
ねぎ	適量(小口切り)
サラダ油	適量

《作り方》

- ①にんじんをみじん切りにし、レンジで加熱する
- ②ねぎは小口切りにする
- ③肉みそ・にんじん・ねぎをまぜる
- ④卵をわりほぐし、サラダ油をひいたフライパンに流しいれて、ゆっくりかき混ぜる。
- ⑤半熟程度になったら、中心に③を入れ、卵でつつむ

《ワンポイントバランス》

- ・きのこ類をいれてもおいしい
- ・肉みそのうま味で、調味料なしでも美味♪

☆肉みそはんぺん

《材料》

はんぺん	1枚
肉みそ	大さじ1
サラダ油	適量



《作り方》

- ①はんぺんは半分に切り、断面に切り込みをいれる
- ②切り込みに肉みそをはさむ
- ③肉みそがこぼれ落ちないようにつまようじでさしておく
- ④油をひいたフライパンで両面こんがり焼く

《ワンポイントバランス》

- ・衣をつけて天ぷらやフライにするとボリュームアップ↑

☆肉みそ奴

《材料》

豆腐	1/4丁
肉みそ	大さじ1
ねぎ	適量(青しそでも可)



《作り方》

- ①豆腐を切る
- ②豆腐に肉みそとねぎをトッピング

《ワンポイントバランス》

- ・豆腐×肉でたんぱく質豊富な1品に！
- ・調味料いらずで減塩に・・・

☆肉みそマヨ焼き

《材料》

生しいたけ	2個
なす	1/4本
ズッキーニ	1/4本
肉みそ	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1

《作り方》

- ①肉みそとマヨネーズをあえる
- ②野菜に①をぬる
- ③オーブントースターで焼く

《ワンポイントバランス》

- ・肉みそマヨで野菜を炒めると、コクがあっておいしい～&カンタン！
- ・魚や魚介にのっけ焼きすると、調味料いらず

☆野菜サラダ～肉みそディップ～

《材料》

野菜	両手1杯
ディップ	適量

きゅうり・ブロッコリー・アスパラ
 キャベツ・レタス・なす・きのこ類
 根菜類(大根・にんじん・ごぼう など)

肉みそ+豆板醤
 肉みそ+マヨネーズ
 肉みそ+ごまドレッシング

《作り方》

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②ブロッコリー・アスパラ・なす・きのこ類
根菜類はレンジで加熱する

《ワンポイントバランス》

- ・温野菜でも生野菜でも相性♥



【肉みそのおまけ】

豚ミンチ以外に牛ミンチ・鶏ミンチでもおいしいです。
 カレー粉やケチャップでアレンジすると変化が楽しめます。
 冷凍すると、いざという時に使える1品。



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください～

四国がんセンター 栄養管理室

