

三和フード株式会社×
神奈川県立保健福祉大学食育サークル シーラボ☆
共同開発商品

『かなみそタレ』
活用レシピ集



～目次～

●簡単アレンジ

●おかず編

- ・豚肉のみそ漬け焼き
- ・みそマヨチキン
- ・肉みそ
- ・蒸し鶏の大葉みそだれ
- ・豚肉と野菜のみそレンジ蒸し
- ・鮭と野菜のみそホイル焼き

●ご飯もの編

- ・みそ卵かけご飯
- ・彩り野菜の肉みそ丼
- ・みそ焼きおにぎり

●パン編

- ・みそかつサンド
- ・みそチーズトースト

●副菜編

- ・小松菜のみそ白和え
- ・ほうれん草のみそ胡麻和え
- ・ブロッコリーのみそマヨ和え

●その他

- ・みそポテトボール
- ・みそ五平餅



簡単アレンジ

- ・焼肉のタレとして
- ・餃子のタレとして
- ・野菜炒めの味付けに
- ・とんかつのソース代わりとして
- ・野菜スティックにつけて
- ・冷しゃぶサラダにかけて

など



豚肉のみそ 漬け焼き

材 料 (4人分)

豚ロース肉 (とんかつ用) 4枚
かなみそタレ 大さじ4
油 大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー：431 kcal 炭水化物：12.8 g
たんぱく質：25.7 g 食塩相当量：1.2 g
脂質：30.4 g

漬けて焼くだけ！
簡単におかず一品！



作り方

1. 豚ロース肉は筋に切り込みを入れる。
2. 保存袋に豚肉と『かなみそタレ』を入れてよく揉み込み、一晩寝かせる。
3. フライパンに油を熱し、2の豚肉を入れ、両面焼いたら完成。

みそマヨチキン

材 料 (4人分)

鶏もも肉 2枚 にんにく 2 cm
かなみそタレ 小さじ4 塩コショウ 少々
マヨネーズ 大さじ2
料理酒 大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー：386 kcal 炭水化物：10.4 g
たんぱく質：26.5 g 食塩相当量：2.2 g
脂質：25.4 g

お子様も大満足！
お弁当にもぴったり！



作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切る。
2. 『かなみそタレ』、マヨネーズ、料理酒、にんにく、塩コショウを保存袋に入れてよく混ぜ合わせ、鶏もも肉を入れてよく揉みこむ。これを1時間以上置いておく。
3. アルミホイルを敷いたトースターに鶏もも肉を並べ、20分程度焼いたら完成。（フライパンで焼いてもOK）

『かなみそタレ』活用レシピ！【おかず編】

肉みそ

材 料 (作りやすい分量)

豚ひき肉 200g
おろしにんにく 5g
ごま油 大さじ1
かなみそタレ 大さじ4

栄養価 (1人分)

エネルギー：189 kcal 炭水化物：8.5g
たんぱく質：8.7g 食塩相当量：1.2g
脂質：13.1g

どんな料理にも合う！
アレンジ無限大！



作り方

1. フライパンにごま油とにんにくを入れて、香りが立ってきたら豚ひき肉を入れて炒める。
2. ひき肉に火が通ったら、『かなみそタレ』を加えてさらに炒める。
3. 汁気がなくなったら完成。

★キャベツやうどん、そうめん、
ご飯にかけてお召し上がりください

蒸し鶏の 大葉みそだれ

材 料 (4人分)

鶏むね肉 2枚 大葉 10枚
塩コショウ 少々 ミョウガ 3個
料理酒 適量 ごま油 大さじ1
かなみそタレ 大さじ5

栄養価 (1人分)

エネルギー：241 kcal 炭水化物：14.3 g
たんぱく質：21.7 g 食塩相当量：1.7 g
脂質：10.4 g

大葉とミョウガで
さっぱり！



作り方

1. 大葉とミョウガを粗目にきざむ。
2. ごま油を熱し、ミョウガをしんなりするまで炒め、火を止めて『かなみそタレ』と大葉を入れて混ぜる。
3. 深めの皿に、鶏むね肉を皮ごと入れ、塩コショウで下味を軽くつける。鶏肉の1/3がつかないように料理酒を加え、電子レンジで600w3分加熱し、裏返しさらに3分加熱する。
4. 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、大葉みそだれをかけて完成。

豚肉と野菜の みそレンジ蒸し

材 料 (4人分)

豚バラ薄切り 300g 料理酒 大さじ2
キャベツ 400g かなみそタレ
人参小1本 大さじ3
しめじ 1パック 小ねぎ 適量

栄養価 (1人分)

エネルギー：341 kcal 炭水化物：10.2 g
たんぱく質：11.1 g 食塩相当量：1.1 g
脂質：26.8 g

レンジで簡単！
150gの野菜も摂れる！



作り方

1. キャベツ、人参は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。
2. 耐熱容器にキャベツを敷き、その上に人参としめじを並べ、これらを覆うように豚バラ肉を重ねないように置く。そこに料理酒をふりかける。
3. ラップをかけ、600wのレンジで6分加熱する。豚肉に火が通っていなければ30秒ずつ追加する。
4. 『かなみそタレ』をかけ、小ねぎを散らしたら完成。

鮭と野菜の みそオイル焼き

材 料 (2人分)

生鮭 (切り身) 2切れ
キャベツ 150g
人参 1/2本 (50g)
しめじ 1/2パック (50g)
かなみそタレ 大さじ4 小ねぎ 適量

栄養価 (1人分)

エネルギー：299 kcal 炭水化物：24.0 g
たんぱく質：19.1 g 食塩相当量：2.4 g
脂質：12.8 g

鮭と野菜の旨み
たっぷり！



作り方

1. キャベツは食べやすい大きさ、人参は短冊切りにする。しめじはほぐす。
2. アルミホイルにキャベツと人参を半量ずつのせ、その上に鮭をのせる。鮭の周りにしめじを半量ずつのせ、『かなみそタレ』半量をかけて包む。これも一つ作る。
3. フライパンに2を入れ、1cmほどの水を入れて、蓋をして弱めの中火で10分程度蒸し焼きにする。
4. 小ねぎを散らしたら完成。

みそ卵かけご飯

材 料 (1人分)

ご飯 150 g
たまご 1個
かなみそだれ 大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー：333 kcal 炭水化物：58.7 g
たんぱく質：9.1 g 食塩相当量：0.9 g
脂質：5.4 g

いつもと一味違う
卵かけご飯！



作り方

1. あたたかいご飯に卵を割り入れ、『かなみそタレ』をかけたら完成。

彩り野菜の 肉みそ丼

材 料 (1人分)

豚ひき肉 60g	人参 10g
玉ねぎ 40g	もやし 20g
おろしにんにく 小さじ1/2	小松菜 50g 塩コショウ 少々
かなみそタレ 大さじ1	ご飯 180g
油 小さじ1	

栄養価 (1人分)

エネルギー：576 kcal	炭水化物：79.9 g
たんぱく質：19.0 g	食塩相当量：1.7 g
脂質：17.7 g	

11月のシーラボ★
ランチメニュー
を公開！



作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、人参は細切り、小松菜はざく切りにする。
2. 人参、もやし、小松菜を茹でて、塩コショウで味付けをしておく。
3. フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎ、豚ひき肉を炒める。
4. 肉に火が通ったら『かなみそタレ』を加えて味付けをする。
5. 器にご飯、茹で野菜を盛り、肉みそを真ん中にのせて完成。

みそ焼きおにぎり

材 料 (1人分)

ご飯 100 g

かなみそタレ 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

*お好みでチーズ、一味唐辛子など

栄養価 (1人分)

エネルギー：225 kcal 炭水化物：42.5 g

たんぱく質：2.7 g 食塩相当量：1.1 g

脂質：3.8 g

みその風味が
引き立つ！



作り方

1. ごはんに『かなみそタレ』半量を加えてよく混ぜ合わせる。
2. これをおにぎり型に握る。
3. フライパンにごま油を熱し、おにぎりの表面を焼き色がつくまで焼く。残りの『かなみそタレ』を塗りながらさらに焼いたら完成。

みそかつサンド

材 料 (1人分)

サンドイッチ用食パン 2枚
とんかつ 1/2枚
千切りキャベツ 25g
かなみそタレ 大さじ1
バター (マーガリン) 5g

栄養価 (1人分)

エネルギー : 422 kcal 炭水化物 : 28.8g
たんぱく質 : 14.8g 食塩相当量 : 1.8g
脂質 : 26.7g

みんな大好き
かつサンドを
みそバージョンで!



作り方

1. とんかつに『かなみそタレ』を浸す。
2. 食パンにバターを塗り、キャベツととんかつを挟む。
3. 食べやすい大きさに切ったら完成。

『かなみそタレ』活用レシピ！【パン編】

みそチーズ トースト

材 料 (1人分)

食パン1枚
かなみそタレ 小さじ2
ピザ用チーズ 15g

栄養価 (1人分)

エネルギー：229 kcal 炭水化物：34.4 g
たんぱく質：8.2 g 食塩相当量：1.5 g
脂質：5.8 g

トーストにも合う！
忙しい朝でも簡単！



作り方

- 1.食パンに『かなみそタレ』を塗り、チーズをのせる。
- 2.トースターで焼き、チーズが溶けたら完成。

小松菜の みそ白和え

材 料 (4人分)

小松菜 1/2袋 (100g)
人参 1/2本 椎茸 2個
絹ごし豆腐 150g (1/2丁)
かなみそタレ 小さじ3
すりごま 小さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー：43 kcal 炭水化物：3.2g
たんぱく質：2.8g 食塩相当量：0.3g
脂質：1.7g

やさしいみそ味！
お好きな食材で！



作り方

- 1.小松菜は2～3cm幅のざく切り、人参は2～3cmの千切り、椎茸は2mmのスライスにする。
- 2.小松菜、人参、椎茸を茹で、冷水に取っておく。
- 3.ボウルに豆腐を入れ、滑らかになるまで潰し、『かなみそタレ』とすりごまを入れてよく混ぜる。
- 4.②の野菜の水気をよく搾り、③のボウルに加えてよく和えたら完成。

ほうれん草の みそ胡麻和え

材 料 (4人分)

ほうれん草 1袋 (200g)
かなみそタレ 大さじ1
すりごま 大さじ2

栄養価 (1人分)

エネルギー：39 kcal 炭水化物：2.7 g
たんぱく質：1.6 g 食塩相当量：0.3 g
脂質：2.0 g

調理時間10分！
味付けこれだけ！



作り方

- 1.ほうれん草は2～3cm幅に切り、沸騰した湯で2～3分茹で、冷水にとる。
- 2.ボウルに『かなみそタレ』とすりごまを入れてよく混ぜ合わせ、水気を絞ったほうれん草を加えて和えたら完成。

ブロッコリーの みそマヨ和え

材 料 (4人分)

ブロッコリー 300 g (1株)
かなみそタレ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ2
かつお節 5 g

栄養価 (1人分)

エネルギー：79 kcal 炭水化物：4.1 g
たんぱく質：3.1 g 食塩相当量：0.4 g
脂質：4.7 g

マヨネーズとみその
相性抜群！
ツナやゆで卵を入れても！



作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で3分程度柔らかくなるまで茹で、冷水にとる。
2. ボウルに『かなみそタレ』とマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、水気を切ったブロッコリーを加えて和える。鰹節を入れてさっと混ぜたら完成。

みそポテトボール

材 料 (10個分)

じゃがいも 中1個 (200g)
かなみそタレ 大さじ4
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量

栄養価 (5個分)

エネルギー : 296 kcal 炭水化物 : 38.1 g
たんぱく質 : 2.9 g 食塩相当量 : 2.2 g
脂質 : 13.2 g

おやつやおつまみに
ぴったり!



作り方

1. じゃがいもは皮をむいて6等分くらいにし、水にさらしておく。
2. 耐熱容器に水気を切った1を入れて、ラップをして電子レンジで5~10分柔らかくなるまで加熱する。
3. 2を熱いうちに潰し、『かなみそタレ』と片栗粉を加えてよく混ぜる。
4. これを10等分にし、丸める。
5. フライパンに油を熱し、転がしながら全体がこんがりするまで揚げ焼きにしたら完成。

みそ五平餅

材 料 (1本分)

ご飯 100 g
かなみそタレ 大さじ1
油 大さじ1/2

栄養価 (1本分)

エネルギー：228 kcal 炭水化物：42.6 g
たんぱく質：2.7 g 食塩相当量：1.1 g
脂質：5.2 g

もちもちご飯とみそ
がよく合う！



作り方

1. すり鉢（ボウル）にご飯を入れ、すりこぎでよく練り潰す。
2. 1を丸めておにぎり型にし、割り箸を埋め込みながらご飯を箸につける。特に両端はしっかりつける
3. 2をテーブルに立て、左右から手のひらで2回ほど押して平らに成型する。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の両面をしっかりと焼く。
5. 『かなみそタレ』を両面に塗り、再度香ばしく焼いたら完成。