



スープ・ドリンク



	めい レシピ名	がっこうめい 学校名	がくねん 学年	しめい 氏名	ページ
1	だいず 大豆とお野菜いっばいみそスープ				P.1
2	だいず 大豆いっばいのみそしる				P.1
3	ミネストローネ				P.2
4	アサリのみそ汁				P.2
5	えだまめ 枝豆たっぷり！色とりどりのトマトスープ				P.3
6	だいず 大豆、玉ねぎ、キャベツのトマトスープ				P.3
7	だいず 大豆スープ				P.4
8	だいず 大豆とソーセージのスープ				P.4
9	トマトスープ				P.5
10	だいず 大豆ポタージュ				P.5
11	だいず 大豆&バナナ&ブルーベリーのスムージー				P.6
12	とく 特 だいず 大豆スムージー				P.6



レシピ名

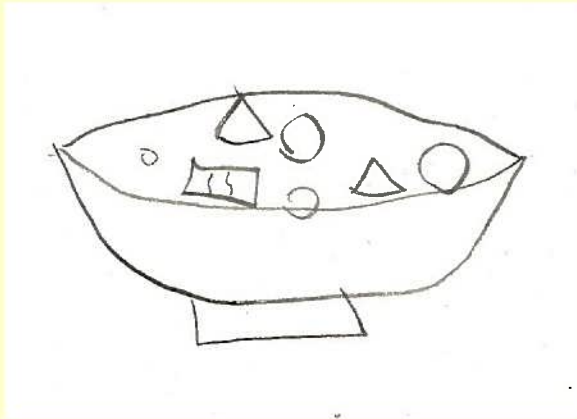
だいず

やさい

大豆とお野菜いっぱいみそスープ



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

- だいず みずこ
・大豆の水煮
- だいこん ほうさい
・大根...1/4 ・白菜...1/4
- たまご こ みそ おお
・卵...1個 ・味噌...大さじ1.5
- だし汁 じる
・だし汁...800ml

PRしたいこと

さむ ふゆ あたた
寒い冬に、とても温まるスープです。

つく かた 作り方

- だいこん ぎ ほうさい ほうば き
①大根をいちよう切りし、白菜は1cm幅に切る。
- じる だいず みずこ やさい い に
②だし汁に大豆の水煮①の野菜を入れて煮る。
- みそ と
③味噌を溶く。
- たまご い ま
④溶き卵を入れて混ぜる。



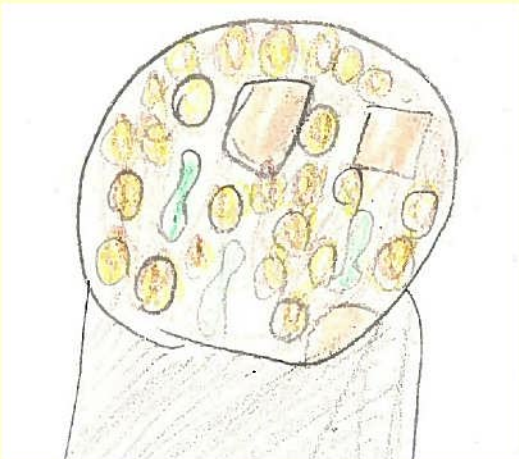
レシピ名

だいず

大豆いっぱいのみそしる



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

- みそ たまご はい
・味噌...お玉1杯
- とうふ ちよう
・豆腐...1丁
- だいず にんぶん
・大豆...5人分
- もやし ふくろ
・もやし...1袋

PRしたいこと あさ おい やさい はい
朝にとっても美味しく野菜がたくさん入っている
ので食べると1日中元気になるですよ。

つく かた 作り方

まず、だいず ゆ がいて、次にとうふなどを切り具材を入れて、ぐつぐつしたら味噌を入れて完成。



レシピ名

ミネストローネ



おうぼよし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

- 塩…5g
- 大豆…50g
- トマト缶…200g
- ミニトマト…2個
- ハーブ…少々

PRしたいこと 母が白豆で作ってくれていたの、白豆を大豆に変えて作りました。

つく かた 作り方

- ①大豆と塩1つまみ・ミニトマト・ハーブをボウルに入れ水に一晩つけます。
 - ②翌日、お鍋にトマト缶を1つと水につけておいた大豆を入れます。
 - ③30分煮込みます。
 - ④塩で味を整えます。
- 完成



レシピ名

アサリのみそ汁



おうぼよし けいさい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりょう 材料

- 味噌…適量
- あさり…2個
- わかめ…1枚
- 水…適量

PRしたいこと 忙しいでも、簡単に美味しく作れます。

ごはん、ととも合います。

つく かた 作り方

- 水に、わかめを刻み入れ、あさりも細かく刻んで入れる。
- 沸騰したら、味噌を適量入れて完成。



レシピ名

えだまめ

いろ

枝豆たっぷり！色とりどりのトマトスープ



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

・水…350cc ・トマトジュース…250cc

・玉ねぎ…1/2個 ・コーン缶…半分

・ベーコン…50g ・枝豆…125g

・コンソメ固形スープ…2つ ・塩、こしょう…適量

PRしたいこと

今回は、販売されているトマトジュースや枝豆を使ったけれど、夏場は自家製の野菜を使いたいです。

つくかた 作り方

- ①小さく刻んだ玉ねぎとベーコンをオリーブオイルで炒める。
 - ②水を沸騰させて、コーン・枝豆と炒めた物とトマトジュースを入れ、弱火で5分煮る。
 - ③コンソメスープを入れ、塩・こしょうで味を整えて完成！
- ※お好みで、粉チーズやパセリを入れてもOK！



レシピ名

だいず たま

大豆、玉ねぎ、キャベツのトマトスープ



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

・ベーコン…2枚 ・大豆…150g ・玉ねぎ…1/2個

・キャベツ…2枚 ・油…大さじ1 ・バジル…少々

★塩、コンソメ…小さじ1/3 ★こしょう…少々

★トマトジュース(無塩)…200cc ★水…200cc

PRしたいこと

トマトジュースを使ったトマトスープということで、誰でも簡単に作る事ができる。スープだから寒い冬にはもってこい！！

つくかた 作り方

- ①玉ねぎを薄く切り、ベーコンは7mm幅に切って、キャベツをお好みの大きさに切る。
- ②フライパンに油を引いて、中火で玉ねぎ・ベーコン・キャベツを入れて炒める。
- ③大豆・★を加えて混ぜながら煮立たせる。蓋をして強火で2分程煮る。
- ④器に盛り、バジルをちらす。



レシピ名

だいず

大豆スープ



おうぼようし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

・ソーセージ…4本 ・キャベツ…1/8

・トマト…1個 ・大豆の水煮…155g

・玉ねぎ…半分

・コンソメ、水…適量

PRしたいこと やさいのシャキシャキ感がそのまま残っていて、
だいず 大豆とコンソメスープの相性もバッチリです。

つく かた 作り方

- ① 野菜を細かく切る。(ソーセージも)
- ② 鍋にお湯を沸かし、切った具材と大豆を鍋に入れる。
- ③ コンソメを適量入れる。



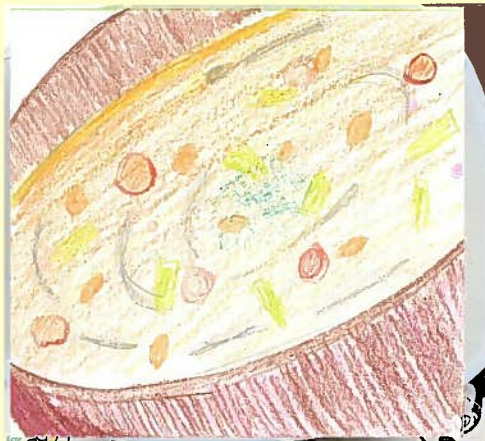
レシピ名

だいず

大豆とソーセージのスープ



おうぼようし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

・水煮大豆…100g ・ソーセージ…4本

・玉ねぎ…1/4個

・顆粒スープの素…小さじ1 ・水…400ml

・塩、こしょう…少々 ・ドライパセリ…少々

PRしたいこと

かんたん みじか じかん つく おい
簡単に短い時間で作れる。美味しいです。

つく かた 作り方

ソーセージを輪切りに切り、玉ねぎを薄切りに切る。
鍋で玉ねぎを炒める。
水と顆粒スープの素を入れ、煮立たせる。
煮立ったら、大豆・ソーセージを加え中火で3～4分煮て、塩・こしょうで味を整えパセリで彩を！

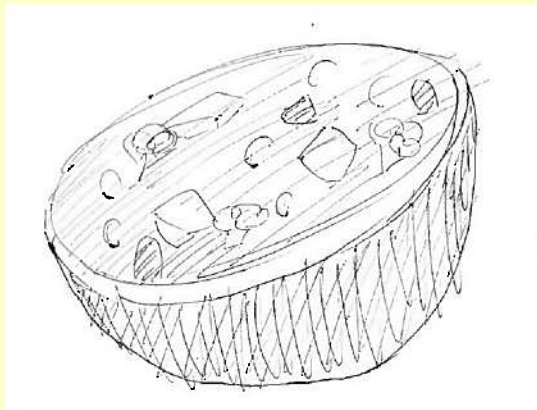


レシピ名

トマトスープ



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 に だいず じんじん
・水煮大豆 ・人参
- ・しめじ ・ブロッコリー ・じゃがいも
- ・ウインナー(ベーコン) ・セロリ
- ・コンソメ ・トマト缶 ・こしょう

PRしたいこと

えいようまんてん
栄養満点のスープです。ごはんにかけてもおいしいです。

つく かた 作り方

- ①全部の材料を1cm角に切って、鍋に入れ水・トマト缶を入れて煮る。
- ②コンソメ・こしょうで味付けする。



レシピ名

大豆ポタージュ



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

- ゆ だいず
・茹で大豆…100g
- みず
・水…250ml
- ぎゅうにゅう
・牛乳…200ml
- ・クミン…少々 ・コンソメ…3個

PRしたいこと
見たい目は、すごくシンプルですが、実際に飲んでみたら美味し

かったです。短時間で簡単に作れるので「朝大豆」にぴったりです。

つく かた 作り方

- ①水(250ml)と茹で大豆(100g)を沸騰するまで鍋にかける。
 - ②コンソメ(3個)を入れる。③火を止めて牛乳(200ml)を入れる。
 - ④ミキサーをかける。⑤沸騰しないように、また火にかける。
 - ⑥クミン(少々)を入れる。⑦混ぜたら完成。
- だいず あおくさ け い ながて ひと
大豆の青臭さを消すためにクミンを入れたので、苦手な人にもオススメです。



レシピ名

だいず

大豆&バナナ&ブルーベリーのスムージー



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

みずくに だいず てまりよう
・水煮大豆…適量

ぼん
・バナナ…1本

この りよう
・ブルーベリー…お好みの量

ぎゅうにゅう さとう てまりよう
・牛乳…100cc ・砂糖…適量

PRしたいこと

つく でき
すぐに作ることが出来ます。

つく かた 作り方

- ①大豆をミキサーにかける。
- ②バナナを適当にちぎって入れ、牛乳を100cc入れる。ブルーベリーを入れミキサーにかける。
- ③容器に入れ完成！！



レシピ名

とく だいず

特 大豆スムージー



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…95g

ぼん
・バナナ…2本

ぎゅうにゅう
・牛乳…250ml

PRしたいこと だれ かんたん つく おも なに つ
誰でも簡単に作れると思います。何かに付けたり

カスタムしたりするのも良いと思います。

つく かた 作り方

ざいりよう
材料をすべて入れてミキサーでよく混ぜ合わせたら完成です。