



スープ・ドリンク



	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	大豆 ^{だいず} たっぷりスープ				P.1
2	大豆 ^{だいず} のポタージュ				P.1
3	大豆 ^{だいず} でほっこり！ミルクスープ				P.2
4	豆乳 ^{とうにゅう} スープ				P.2
5	ご汁 ^{ごじゆ}				P.3
6	ミネストローネ				P.3
7	ミネストローネ				P.4
8	野菜 ^{やさい} と大豆 ^{だいず} のコンソメスープ				P.4
9	野菜 ^{やさい} たっぷり大豆 ^{だいず} のコンソメスープ				P.5
10	トマトと大豆 ^{だいず} のスープ				P.5
11	イチゴとバナナと大豆 ^{だいず} のスムージー				P.6



レシピ名

だいず

大豆たっぷりスープ



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

たま とりにく
・玉ねぎ ・鶏肉

だいず みずこ
・大豆水煮

だしじ とろにゆう
・だし汁 ・豆乳

みそ しお
・味噌 ・塩こしょう ・パセリ

PRしたいこと だいず 大豆がたっぷりと摂れるスープなので、ぜひ
つく 作ってみてください。

つく かた 作り方

- ①玉ねぎ(1個)を小さく切る。 ②玉ねぎと鶏肉(200g)を炒める。
- ③だし汁(2カップ)を入れて煮る。 ④大豆水煮(150g)を入れる。
- ⑤豆乳(2カップ)と味噌(大さじ2)を入れる。 ⑥塩こしょうで味を調える。
- ⑦パセリをふって出来上がり。



レシピ名

だいず

大豆のポタージュ



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

たま
・玉ねぎ ・ベーコン

・ブイヨン ・黒こしょう

・バター ・牛乳

PRしたいこと かんたん つく 簡単に作れるので、あさ あさだいず でき
元気も出るので作ってみてください。パンの時も朝大豆できます。

つく かた 作り方

- ①玉ねぎを切って、バターで炒める。
- ②圧力 鍋に①と大豆・ブイヨン・水を入れて煮る。
- ③②に牛乳を入れてミキサーにかけて、なめらかにする。
- ④③にベーコンを入れて火にかける。
- ⑤黒こしょうを入れる。



レシピ名

だいず

大豆でほっこり！ミルクスープ



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

- ・^む蒸し^{だいず}大豆
- ・^{はくさい}白菜 ・^{ベーコン}ベーコン
- ・^{バター}バター ・^{ぎゅうにゅう}牛乳
- ・^{コンソメ}コンソメ ・^{こな}粉チーズ

PRしたいこと ^{かんたん}とっても簡単です。
スープなので^{あさ}朝^{だいず}大豆にも、ぴったりです。

つく かた 作り方

- ①200mlの水に、^{みず}白菜・^{はくさい}ベーコンを2枚ずつ切って入れ火にかける。
- ②^{くざい}具材に火が通ったら^{とろ}コンソメを1かけ^い入れる。
- ③^む蒸し^{だいず}大豆と^{ぎゅうにゅう}牛乳200mlを入れる。
- ④^{バター}5gを入れ^{こな}粉^いチーズ^いを入れたら^{かんせい}完成！



レシピ名

とうにゅう

豆乳スープ



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

- ・^{にんじん}人参 ・^{ブロッコリー}ブロッコリー
- ・^{じゃがいも}じゃがいも ・^{キャベツ}キャベツ ・^{えだまめ}枝豆
- ・^{コンソメ}コンソメ ・^{しお}塩こしょう
- ・^{とうにゅう}豆乳

PRしたいこと ^{やさい}野菜がたっぷり入って、^{はい}体に^{からだ}いいこと。

つく かた 作り方

- ^{にんじん}人参・^{ブロッコリー}ブロッコリー・^{ウィンナー}ウィンナー・^{じゃがいも}じゃがいも・^{キャベツ}キャベツ・^{えだまめ}枝豆を^にコンソメスープで煮る。
^{しお}塩こしょうで^{あじつ}味付けして、^{とうにゅう}豆乳^いを入れる。



レシピ名

ご汁じる



おうぼよし 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

・いりこ

みそ
・味噌

こ
・小ねぎ

PRしたいこと いりこ だいず みそ つか
いりこ大豆と味噌を使っているの、とつても体に

よ みそ じる
良いお味噌汁です！あえて ぐ 具をねぎのみにした方が美味しい。

つく かた 作り方

- ①大豆を1晩水につける。
- ②すり鉢に大豆を入れて、潰して小さくする。
- ③鍋にいりこのだし汁を作る。その中に、すった大豆を入れ一回煮る(ふきだして、こぼさないように気を付ける)
- ④味噌をとく。
- ⑤おわんに入れ、ねぎを入れる。



レシピ名

ミネストローネ



おうぼよし けいまい
応募用紙に掲載してあるもの



ざいりよう 材料

にんじん たま だいず
・人参 ・玉ねぎ ・大豆 ・じゃがいも

・ベーコン ・えのき ・しめじ

・ホールトマト缶 ・オリーブオイル

しお
・塩こしょう ・おろしにんにく ・コンソメ

PRしたいこと このミネストローネは、ぐ た あと じる
このミネストローネは、具を食べた後に、お汁を

ごはん でき
ご飯でリゾット出来るので、ぜひ試してみてください。

つく かた 作り方

にんじん たま かくぎ いた
人参・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコンを角切りしオリーブオイルで炒める。

だいず いっしょ いた
しめじ・えのき・大豆も一緒に炒める。

しお
そして、塩こしょう・おろしにんにくを入れる。

あと かん みず い しお あじ ちようせい
その後に、トマト缶と水・コンソメを入れ塩で味を調整。

かんせい
完成。

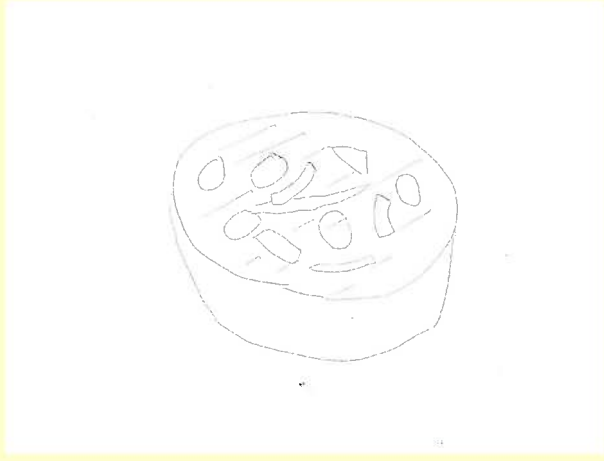


レシピ名

ミネストローネ



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

たま せりり たま じんじん
・玉ねぎ ・セロリ ・トマト ・人参

だいず
・キャベツ ・大豆 ・ベーコン

にんにく あぶら
・にんにく ・油

しお
・塩こしょう ・ローリエ

PRしたいこと

おお ふく
トリアファンを多く含んでいます。

つく かた 作り方

- ①材料を1cm角などに切る。(玉ねぎ30g・セロリ20g・トマト100g・人参25g・キャベツ50g・ベーコン20g)
- ②鍋に油を入れ、にんにく・ベーコンを炒める。次にトマト以外の野菜を炒める。
- ③水・ローリエ・大豆(20g)を加える。沸騰したらアクを除去、柔らかくなるまで煮込む。

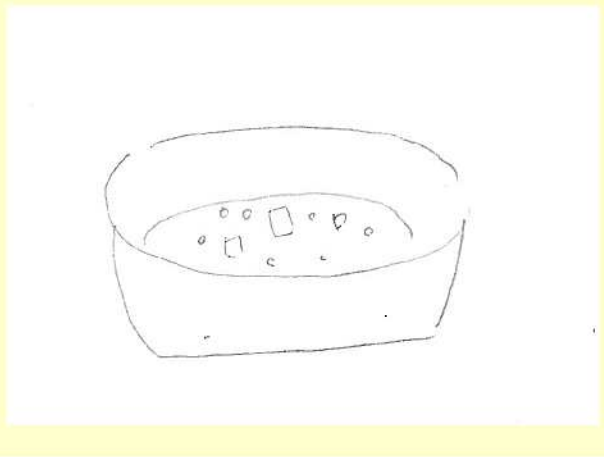


レシピ名

野菜と大豆のコンソメスープ



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

たま じんじん
・玉ねぎ ・人参

・ウインナー

だいず
・大豆

しお
・塩こしょう ・コンソメ

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野菜とウインナーを切る(人参・玉ねぎ)。
- ②野菜とウインナーを茹でる。
- ③大豆を入れる。
- ④コンソメスープの素を入れる。



レシピ名

やさい

だいず

野菜たっぷり大豆のコンソメスープ



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

- キャベツ ・人参 ・セロリ
- 玉ねぎ ・枝豆 ・ウインナー
- 水煮大豆 ・コーン
- コンソメ

PRしたいこと いそが あさ かんたん ぐ
忙しい朝でも簡単で、具たくさんだから
けんこうてき つく くだ
とっても健康的です！ぜひ作ってみてください！

つく かた 作り方

- ①お鍋に水800mlを沸騰させ、キャベツ・ウインナー・人参・水煮大豆・コーン・セロリ・枝豆・玉ねぎ・コーン
コンソメの素(小さじ2杯)を入れる。
- ②具が柔らかくなったら完成！！



レシピ名

だいず

トマトと大豆のスープ



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

- 玉ねぎ ・大豆 ・パセリ
- ハム
- ホールトマト
- コンソメ ・こしょう

PRしたいこと
ごかせ とうきんひん だいず まいにち けんこう
五ヶ瀬の特産品であるトマトと大豆で毎日、健康に！

つく かた 作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、ハム・玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、水・コンソメを加えます。
- ②煮立ったら大豆・ホールトマトを加え粗く潰し、味が馴染むまで10分ほど煮る。
- ③こしょうで味を調べて器に盛りつける。(パセリを散らすなどのアレンジ)



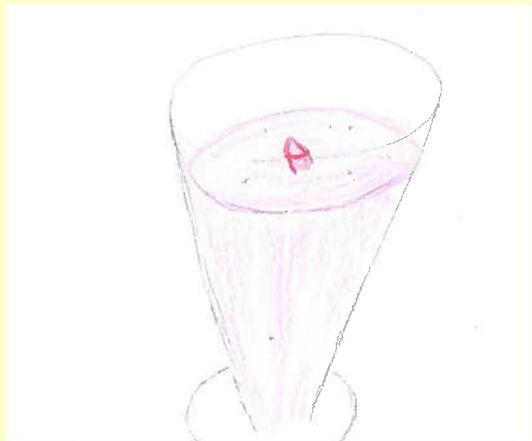
レシピ名

だいず

イチゴとバナナと大豆のスムージー



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

・いちご

・バナナ

だいず
・大豆

・バニラアイス

PRしたいこと だいず はい 大豆が入っているので、えいよう 栄養がたっぷりです。

かんたん おい 簡単に美味しいスムージーになり、おすすめです。

つく かた 作り方

①いちごはヘタを取り細く切る。と ほそ き

②バナナは一口大にちぎっておく。ひとくち だい

③材料(いちご100g・バナナ1本・大豆80g・バニラアイス100g)を、すべ 全てミキサーにかけ、なめ 滑らかになるまで

かくはん 攪拌したら完成。



レシピ名

がっこう ねん
学校 年

ざいりよう 材料

PRしたいこと

つく かた 作り方