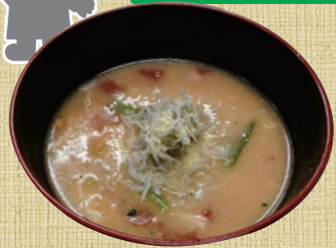


リゾット風ましましみそ汁

東京都市大学
チーム：
ガスト



この1杯で完結！
1杯で1食分の栄養が
摂れるリゾット風みそ汁。
鮭やベーコン、野菜も
入った具たくさんのみそ汁です。



【材料：2人分】

●水	320cc
●だしパック	1袋
●スライスベーコン	40g
●えのきたけ	1/2袋
●鮭フレーク(びん)	60g
●トマト缶(カット)	1/4缶
●スライスチーズ	1枚
●プロセスチーズ	2個
●ごはん	100g
●冷凍ほうれん草	25g
●みそ	小さじ2
●しらす干し	20g
●粉チーズ	適量

【つくりかた】

- ① だしパックを水に入れ火にかける
- ② スライスベーコンをカリカリに炒める
- ③ ①が沸騰したら、②、えのきたけ、鮭フレーク、トマト缶(カット)を加える
- ④ 手でちぎったスライスチーズとプロセスチーズ、温めたごはんを汁に入れる
- ⑤ 冷凍ほうれん草を入れ、柔らかくなったらみそを入れ、火を止める
- ⑥ お椀に盛り付け、粉チーズとしらす干しをトッピングして出来上がり

世田谷区大学生食育プロジェクト Vol.2

飲むサラダみそ汁

東京農業大学
チーム：
上岡先生の娘たち



みそ汁、プラス、野菜ジュース！
ナイスなテクスチャーで口の中が
カーニバル！しかも簡単、
包丁いらず！
簡単で栄養バランスの
良いみそ汁です！



【材料：2人分】

●水	160cc
●だしパック	適量
●冷凍にんじん	40g
●冷凍れんこん	40g
●冷凍ブロッコリー	100g
●ぼらしめじ	60g
●ウィンナーソーセージ	2本
●野菜ジュース	60cc
●みそ	小さじ2
●塩麹	小さじ1
●プチトマト	4個

【つくりかた】

- ① 水にだしパックを入れて沸騰したら、冷凍にんじん、冷凍れんこんを入れて加熱する
- ② 冷凍ブロッコリー、ぼらしめじを入れて、火が通ったら、ウィンナーソーセージ、野菜ジュース、みそ、塩麹をいれて沸騰させる
- ③ 器に盛り付け、プチトマトをトッピングして出来上がり

世田谷区大学生食育プロジェクト Vol.2

イタリアン風みそ汁

東京都市大学
チーム：
サイゼリア



温泉卵



溶き卵

おしゃれに満腹♡
みそ汁とトマト、
チーズの相性抜群！
和食とイタリアンが融合した
スープパスタ風みそ汁！

【材料：2人分】

●水	320cc
●鶏ガラスープ	適量
●木綿豆腐	50g
●オリーブオイル	小さじ1
●ウィンナーソーセージ	2本
●冷凍ほうれん草	60g
●冷凍ねぎ	20g
●みそ	小さじ2
●パスタ(細)	60g
●温泉卵 または 卵	2個
●スライスチーズ	2枚
●プチトマト	6個
●乾燥バジル	適量

【つくりかた】

- ① 豆腐はさいの目にカットする
- ② オリーブオイルでウィンナーソーセージを鍋で炒める
- ③ ②に水を入れ、鶏ガラスープをいれて火にかける
- ④ 豆腐、冷凍ほうれん草、冷凍ねぎ、みそをいれ沸騰させる
- ⑤ ※溶き卵バージョンは、溶き卵を入れて火を止める
- ⑥ パスタ(細)は盛る直前にゆで、汁をきっておく
- ⑦ お皿に⑤を盛り付け、④をかけて、温泉卵、スライスチーズ、プチトマト、乾燥バジルをトッピングし、オリーブオイルをお好みでかけて出来上がり

世田谷区大学生食育プロジェクト Vol.2

老若男女みそ汁

東京農業大学
チーム：
食環境free



うま味の極み！
子どもから年配のかたまで
食べやすいみそ汁です
だしと具材のうま味を活かし
ゆずの香りで食欲もUP！



【材料：2人分】

●水	160cc
●だしパック	1袋
●帆立干し貝柱	3個
●干しわかめ	4g
●白身魚 切り身	1枚
●たまねぎ	1/4個
●豚こま切れ肉	40g
●冷凍かぼちゃ	100g
●さつまいも	100g
●なめこ	1/2袋
●減塩みそ	小さじ2
●冷凍万能ねぎ	10g
●ゆず	適量

【つくりかた】

- ① 帆立干し貝柱、干しわかめを戻す
- ② 白身魚は湯通しして軽くほぐし、ゆで汁は残しておく
- ③ たまねぎはスライス、冷凍かぼちゃ、さつまいもは一口大に切る
- ④ 水にだしパックを入れて加熱し、①の戻した干し貝柱と戻し汁を入れる
- ⑤ ③(たまねぎは半量残す)、なめこ、豚こま切れ肉、すりおろしたゆず皮、②のゆで汁を加える
- ⑥ 具材が柔らかくなったら、減塩みそ、②の白身魚と残りのたまねぎを入れ沸騰したらお椀に盛り付ける
- ⑦ ①の戻したわかめ、冷凍万能ねぎ、刻んだゆず皮をトッピングして出来上がり

世田谷区大学生食育プロジェクト Vol.2