

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 お碗に盛り付け、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
- ※溶き卵バージョンは、溶き卵を入れて火を止める
- ⑤ パスタ(細)は盛る直前にゆで、汁をきっておく
- ⑥ 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碗に盛り付ける
- 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