

最優秀賞決定!!



最優秀賞



食物栄養学科
松山 明日香さん



食物繊維たっぷり！W発酵のスタミナ豚汁！！

材料と分量

豚肉:こまぎれ (80g) ,ごま油 (1.6g) ,玉ねぎ (60g),人参 (32g) ,
干し椎茸 (10g) ,切り干し大根 (16g) ,プレーンヨーグルト (120g) ,
だし汁 (520g) ,合わせ味噌 (32g) ,小ネギ (4g) ※4人分

作り方

- ①干し椎茸と切り干し大根は、前日にヨーグルトにつけて戻しておく。(8時間以上)
- ②①の干し椎茸はスライスし、切り干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ③玉ねぎはスライスして、人参は長さ3cmの短冊切りにする。小ネギは小口切りにする。
- ④鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ⑤豚肉の色が変わってきたら玉ねぎ、人参を加え炒める。
- ⑥炒まったら②の干し椎茸、切り干し大根を加える。だし汁もここで加える。
- ⑦沸く直前の温度を保ちながら、アクをとる。人参に火が入ったら火を止める。
- ⑧味噌をとき、器に盛り付け、小口ネギをちらしたら完成。

優秀賞



栄養科学科
深町 葵さん



元気を投入！腸を動かす豆乳みそ汁

材料と分量

ごぼう15g,にんじん5g,しめじ10g,玉ねぎ15g,糸こんにゃく20g,
油揚げ5g,小ねぎ2g,かつお昆布だし100mL,無調整豆乳50mL,
合わせ味噌12g

作り方

- ①ごぼうはよく洗ってさがきにし、水につけておく。
- ②にんじんはさがき、しめじは石づきを除きほぐす、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③糸こんにゃくは食べやすい長さに切ってゆでる。油揚げは油抜きをして1cm幅に切る。
- ④鍋にだし汁を入れ火にかけて、にんじん、ごぼう、しめじ、玉ねぎ、こんにゃく、油揚げを加えて煮る。
- ⑤やわらかくなったら灰汁をとり、豆乳を加え、味噌を溶き入れる。沸騰させると分離してしまうため、弱火で加熱する。
- ⑥お椀によそい、ねぎを散らして完成。

優秀賞



栄養科学科
小林 咲季さん



もっちり食感！この1杯で朝から元気！

新感覚味噌汁！

材料と分量

玉ねぎ:中1個,人参:1/2本,キャベツ:3枚,じゃがいも:中2個,細ネギ:適量,
片栗粉:大さじ1と半分,ベビーチーズ:4個,コンソメ:1個,味噌:30g,
水:640cc ※4人分

作り方

- ①野菜を全て切ってじゃがいも以外は鍋にコンソメと一緒に火にかける。
- ②じゃがいもはレンジで3分程温めてから潰す。そこに片栗粉を加えて耳たぶの柔らかさになるまでこねたらチーズを入れて丸める。
- ③野菜に火が通ったら②を入れて1分程煮込む。
- ④弱火にして味噌を溶き、ネギを散らせば完成！



※作品写真は応募時のものです。
※調理審査は感染症対策を講じた上で実施しました。