Tonyu Recipe Koshien

豆乳レシピ甲子園

2020/2021/2022

豆乳 日本豆乳協会
Japan Soymilk Association

郷土料理部門

黒にんにくひっつみの豆乳汁

橘 珠里さん（青森県立百石高等学校）

材料（2人分）

- 調製豆乳 …… 200ml
- しめじ …… 20g
- にんじん …… 20g
- ごぼう …… 20g
- ねぎ …… 15g
- だし汁 …… 200ml
- 塩、薄口しょうゆ …… 各少々

【ひっつみ】

- 黒にんにく …… 2片
- 小麦粉 …… 40g
- 水 …… 20ml

作り方

❶ ひっつみを作る。黒にんにくはペースト状にする。

❷ ボウルに小麦粉と水を入れて練り、まとまってきたら①を加えてさらに練り合わせる。

❸ しめじは小房に分ける。にんじんは5mm幅のいちょう切り、ごぼうは皮をむいてささがき、ねぎは3mm幅の斜め切りにする。

❹ 鍋にだし汁、にんじん、ごぼうを入れ、火にかける。少ししたらしめじを加え、弱火で5分ほど煮る。

❺ 豆乳を加え、煮たってきたら②をのばしてひと口大にちぎり、④に入れる。塩と薄口しょうゆで味をつけ、ひと煮して火を止める。器に盛り、ねぎを散らす。

審査委員長の評価ポイント

『黒にんにくひっつみの豆乳汁』は、ひっつみと豆乳が意外にも合い、
豆乳のまろやかさが引き立つメニューになっていました。
具材に鶏肉や豚肉などのたんぱく質を加えると、さらにうまみが増すと思います。

豆乳たっぷりいなりずし

星川 晶大さん（愛知県立新城有教館高等学校）

材料（8個分）

【すし飯】

A
- 無調整豆乳 …… 200ml
- 水 …… 150ml

- 米 …… 1.5合
- 青じその葉 …… 4枚
- 梅干し …… 2個
- 塩昆布 …… 15g

【いなり】

B
- 無調整豆乳 …… 50ml
- 水 …… 50ml
- しょうゆ、砂糖、みりん …… 各30g

- 油揚げ …… 4枚
- 青じその葉 …… 適量

作り方

❶ 米は洗って30分おき、Aを加えて普通に炊飯する。

❷ 青じその葉はせん切りにし、梅干しは種を除いてちぎる。

❸ 油揚げは菜箸を転がして半分に切り、3分ゆでてざるに上げる。

❹ 鍋にBを合わせて③を入れ、落としぶたをして煮つめる。とり出し、粗熱をとる。

❺ ①に②と塩昆布を加えて混ぜ、8等分して俵形に握る。

❻ ④の切り口を開いて内側に折りこみ、⑤を詰める。器に青じその葉を敷いて盛る。

審査委員長の評価ポイント

『豆乳たっぷりいなりずし』は豆乳を入れてご飯を炊くともっちり仕上がり、
油揚げも豆乳で煮るとまろやかになり、だしいらずです。

材料（2人分）

- 無調整豆乳 …… 250ml
- 豚もつ …… 250g
- こんにゃく …… 125g
- にんじん …… 1/2本
- 八名丸里芋 …… 60g
- 赤みそ …… 大さじ3
- 水 …… 適量
- 白ねぎ …… 1/2本
- しょうが …… 20g

作り方

❶ こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、にんじんはいちょう切り、八名丸里芋は六角むきにする。

❷ もつを塩でもみ、ぬめりをとる。

❸ お湯をわかしもつを入れ、30分あくをとりながら煮る。

❹ 水をよく切る。

❺ 鍋にもつ、しょうが、にんじん、里芋、こんにゃくがかぶるくらいの水を入れて、水が半分くらいになったらかぶるくらいの豆乳を入れる。

❻ そこにみそを入れ、20分煮込む。

❼ 白ねぎをほそく切る。

❽ お皿にもりつけ、白ねぎをちらして完成。

審査委員長の評価ポイント

『豆乳どて煮』は、豆乳を入れることによってまろやかで、
とても食べやすく、積極的に豆乳を入れたいお料理にアレンジされています。

豆乳どて煮

熊谷 ひまりさん（愛知県立新城有教館高等学校）

あぶらえ豆乳くずもち

政井 瞳月さん
（岐阜県立飛騨高山高等学校 岡本キャンパス）

材料
（4人分）
※あぶらえダレは作りやすい分量

- 無調整豆乳…300ml
- くず粉 …… 80g
- あぶらえ（えごま）…2カップ
- 砂糖 …… 50g
- しょうゆ …… 60ml
- みりん …… 60ml
- 黒蜜 …… 適量

作り方

❶ あぶらえはフライパンに入れて弱火でいり、パチパチと音がしてきたら火を止め、すりこ木でする。

❷ 鍋にくず粉を入れ、豆乳を加えてよく溶かす。中火にかけ、のり状になってくるまでかき混ぜたら火からおろして耐熱容器に入れる。

❸ ②を蒸し器に入れ、強火で約20分蒸す。さめたら三角または四角に切って器に盛る。

❹ みりんは煮きり、砂糖、しょうゆとともに①に加えて混ぜ、③に適量かける。好みで黒蜜もかける。

広島風豆乳お好み焼き ～チーズソースがけ～

小河内 咲花さん（広島県立海田高等学校）

材料（2人分）

- 無調整豆乳 …… 60g
- 薄力粉 …… 30g
- キャベツ …… 1/3個
- 小ねぎ …… 30g
- 卵 …… 1個
- かつお粉 …… 大さじ1
- いわしの蒲焼き缶 …… 1缶
- 中華蒸し麺 …… 1袋
- サラダ油、お好み焼きソース、青のり粉、削りかつお …… 各適量

【豆乳チーズソース】

- 無調整豆乳 …… 60g
- ピザ用チーズ …… 40g
- 塩、こしょう …… 各適量

作り方

❶ キャベツはせん切り、小ねぎは小口切りにする。卵は卵黄と卵白に分け、卵白はほぐす。

❷ ボウルに豆乳と薄力粉を合わせ、泡立器で泡立つまで混ぜる。

❸ ホットプレートにサラダ油を薄く引き、②を玉杓子で薄く広げる。表面が乾いたら、キャベツをのせ、小ねぎ、かつお粉をふりかける。

❹ いわし缶をのせ、残りの②を少量かける。返して卵白を下に流しこみ、ふたをして8分焼く。

❺ 3分たったら、焼きそば麺を焼き、④を上にのせる。器に盛り、お好み焼きソースをかける。

❻ 豆乳チーズソースを作る。豆乳とピザ用チーズを鍋に入れ、トロトロになるまで煮つめ、塩とこしょうをふって調味し、⑤にかける。卵黄を中央にのせ、青のり粉と削りかつおをふる。

黒にんにくとごぼうのけいらん〜和風豆乳スープ〜

藤田 陽妃さん（青森県立百石高等学校）

材料（4人分）

- 無調整豆乳……200ml
- 黒にんにく……2片
- ごぼう……120g
- ねぎ……60g
- 干ししいたけ……1枚
- 白玉粉……200g
- 水……210ml
- みそ……大さじ2
- 濃いめにとっただし汁（しいたけのもどし汁と合わせて）……200ml
- 塩、ゆずの皮（せん切り）……各適量

作り方

❶ 黒にんにくは皮をむき、つぶす。

❷ ごぼうは皮をこそげてピーラーで短めのささがきにし、水にさらして水気をきる。ねぎはみじん切りにする。干ししいたけはもどして薄切りにする。

❸ 白玉粉に水を少しずつ加えて練り、耳たぶくらいの柔らかさにして8等分する。

❹ 耐熱ボウルにしいたけ以外の②を入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱し、ざるに上げる。水気をきってさまし、みそと①を混ぜ、8等分して③で包む。

❺ 鍋に湯を沸かして④を入れ、浮き上がってから2〜3分ゆでて、氷水にとる。

❻ 別の鍋にだし汁と豆乳を入れ、火にかける。①のしいたけを加えて熱くなるまで煮、塩で味を調える。

❼ 器に⑤を1つ入れ、⑥をかける。ゆずの皮をのせる。

豆乳鯛めし

守下 葵さん（広島県立海田高等学校）

材料（2人分）

- 無調整豆乳……480g
- お米……320g
- 鯛……一切れ
- ごぼう……50g
- にんじん……50g
- 油揚げ……1枚
- せり……1本
- 酒……大さじ3
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ1強

作り方

❶ お米を洗い、炊飯器の中で豆乳につけておく。

❷ 鯛に塩を振る。

❸ ごぼうをささがきに切り、水にさらしてアクを取り、にんじんは細切りにしておく。油揚げは油抜きし、短冊切りにする。

❹ 切った材料と、鯛、酒、しょうゆ、塩を炊飯器に入れて普通に炊く。

❺ 炊き上がったら10分間蒸らし、切るようにさっくり混ぜ、せりを散らす。

豆乳卵寒天

小山 侑士さん（私立酒田南高等学校）

材料（3人分）

- 無調整豆乳……300ml
- 粉寒天……6g
- 水……200ml
- 卵……1個
- 砂糖……大さじ7
- しょうゆ……大さじ1と1/2
- みりん、酒……各大さじ1

作り方

❶ 卵は溶きほぐす。

❷ 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れて中火にかける。煮たったら混ぜながら2分煮たてる。

❸ ②に豆乳と砂糖を加え、砂糖が溶けたらしょうゆ、みりん、酒を加える。煮たったら①を少しずつ回し入れる（あまりかき混ぜすぎない）。

❹ 保存容器を水で濡らして③を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やす。切り分けて器に盛る。

まーさん豆乳ホイル焼き

喜屋武 未悠さん（沖縄県立美里工業高等学校）

材料（2人分）

- ぶなしめじ……20g
- にんじん……30g
- ゴーヤー……25g
- 黄金芋……55g
- フーチバー……5g
- クチナジ（魚の切り身）……200g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- オリーブオイル……10g
- 【クリームソース】
- 調製豆乳……200ml
- バター……30g
- 小麦粉……25g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2

作り方

❶ ぶなしめじのいしづきを切りおとす。にんじん、ゴーヤーは半月切りにして、黄金芋は乱切りにする。※フーチバーの枝の部分は使わない。

❷ にんじん、ゴーヤー、黄金芋をボイルする。

❸ 魚に塩、こしょうする。

❹ 鍋にバターを溶かして、小麦粉を混ぜる。ダマが無くなったら、豆乳を入れて混ぜる。このとき常に弱火。

❺ 塩、こしょう、コンソメを入れて味を調える。

❻ 30cmのばしたアルミホイルの上にオリーブオイルをのばして、その上に魚をおく。

❼ その上にフーチバー以外の野菜をおいて、クリームソースをかける。

❽ フーチバーをちらばす。

❾ アルミホイルの端を折りたたんで、しっかりとじる。

❿ 200℃に予熱したオーブンで10〜15分程度焼く。

“岡山の味”けんびき焼き団子と切り餅のみたらし餡

筈尾 向陽さん（岡山県立津山東高等学校）

材料（2人分）

【餡】
- 無調整豆乳……100ml
- 切り餅……15g
- 水……20ml
- 濃口しょうゆ…大さじ1と1/2
- 砂糖……小さじ1

【生地】
- 無調整豆乳……70ml
- （調整用）……20ml
- 津山産小麦粉……75g
- 片栗粉打ち粉用…5g程度

【具】
- 牛ひき肉……20g
- ニラ……10g
- 玉ねぎ……10g
- しょうが（すりおろし）…2g
- 酒……小さじ1
- 両山寺みそ……5g
- ごま油……大さじ1
- しそ……3枚

作り方

❶ 生地を作る。ボウルに小麦粉を入れ、熱々の豆乳70mlを加え、サックリ箸で混ぜる。少し手でこねてひとまとまりにし、調整用の豆乳で耳たぶより少し固めに。常温で10分寝かせる。

❷ 具を作る。油を少量引いて、牛肉を色付くまで炒め、玉ねぎのみじん切りを加える。半透明になればニラ（5mm）を入れサッと炒める。そこに酒、しょうが、みそを加えて、味がなじめば容器に出しておく。

❸ 餡を作る。水と細かく切った餅をラップし、600wで30秒加熱。様子をみながら10秒ずつ加熱。完全に溶けたら砂糖、しょうゆを入れまぜ、砂糖が溶けたら豆乳を3回に分け入れ、しっかり混ぜる。

❹ 生地を6等分にして、手に片栗粉をつけ生地を伸ばして具を包む。その上から半分に切ったしそを巻き、ごま油をうすく引いたフライパンで両面2〜3分弱火で焼いていく。

豆乳おかず部門

豆乳みそ春巻き

清水 優衣さん（兵庫県立社高等学校）

2020 最優秀賞

審査委員長の評価ポイント

豆乳みそ春巻き』は、豆乳と相性のいいみそを合わせたあんに加え、ハムやミニトマト、青じその葉など、身近な具材を使っており、手軽で作りやすいところも評価できました。

材料（4人分）

- 無調整豆乳……260ml
- 薄力粉……20g
- みそ……大さじ1
- 薄口しょうゆ……大さじ1と1/2
- ミニトマト……160g
- 青じその葉……16枚
- ロースハム（スライス）……40g
- 春巻きの皮……8枚
- 水溶き小麦粉……適量
- 揚げ油……適量

作り方

1. ミニトマトは4等分にする。青じその葉は軸を切る。ハムは5mm幅に切る。
2. 鍋に豆乳を入れ、温まったら薄力粉を少しずつ加え、ダマにならないようにクリーム状になるまで混ぜる。
3. みそを加えてよく混ぜ、薄口しょうゆで調味する。ミニトマトとハムを加え、すぐに火を止める。
4. 春巻きの皮に青じその葉を2枚ずつおき、③をのせて巻く。巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
5. 180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

グラタンぎょうざ

笠尾 愛梨珠さん（岡山県立津山東高等学校）

2021 最優秀賞

審査委員長の評価ポイント

『グラタンぎょうざ』はありそうでなかったぎょうざで、面白かったです。グラタンをさましてから包むのがポイントですね。

材料（10個分）

- 無調整豆乳……150ml
- 玉ねぎ……1/6個
- にんじん……1/8本
- マッシュルーム……1個
- ベーコン……40g
- ほうれんそう……15g
- コーン（缶詰）……15g
- マカロニ（早ゆでタイプ）……10g
- バター……8g
- 顆粒コンソメ……小さじ1/2
- 塩、こしょう……各少々
- ピザ用チーズ……10g
- ぎょうざの皮（大判）……10枚
- サラダ油……大さじ1
- 水……大さじ2
- ごま油……少々

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ベーコンはみじん切りにする。ほうれんそうは1cm幅に切り、コーンは水気をきる。
2. マカロニをポリ袋などに入れて砕く。
3. フライパンにバターを熱し、①を炒める。しんなりしたら、②と豆乳、コンソメ、塩とこしょうを加える。粗熱をとる。
4. ぎょうざの皮に③とチーズをのせて包む。
5. フライパンにサラダ油を敷き、④を並べ入れて焼き色がつくまで焼き、水をふって蒸し焼きにする。ごま油を回しかけ、カリッとするまで焼く。

審査委員長の評価ポイント

『soy籠包』は、豆乳のまろやかなゼリーをお肉にたっぷり混ぜ込み、市販の皮で上手に包め、食べたときの肉汁がたまりません。

Soy籠包

小野 知里さん（岡山県立津山東高等学校）

2022 最優秀賞

材料（4人分）

- 餃子の皮（大判）……20枚
- 水……適量
- 豚ひき肉……180g
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
  - はちみつ……小さじ1
  - すりおろししょうが……小さじ2
  - ごま油……小さじ2

【ゼリースープ】

- 無調整豆乳……200ml
- 鶏ガラスープの素……大さじ1/2
- 粉ゼラチン……5g（1袋）
- 水（蒸し焼き用）……30ml
- サラダ油……小さじ2
- ごま油……小さじ1
- 小ねぎ……適量

作り方

1. 鍋にゼリースープの材料を入れ、中火で熱し、沸騰直前で火からおろす。粗熱が取れたら移し、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
2. ボウルに豚ひき肉とAを入れなじむまで、手でよくこねる。
3. ①を軽くほぐし②に加え、よく混ぜ合わせる。
4. 餃子の皮の中央に具をのせ、縁に水を付けて中央に集めるようにつまんで包む。
5. フライパンにクッキングシートを引き、サラダ油をその上にひく。④を並べ、水を入れて蓋をして6分蒸し焼きにする。
6. 蓋をあけ、ごま油を回し入れ、強火で加熱する。焼き色がつき、中まで火が通ったら火からおろす。
7. 皿に盛り、小ねぎを散らして完成。

夏バテ対策！素麺で豆乳冷麺

和氣 千尋さん（杉森高等学校）

2020 優秀賞

材料（2人分）

- 無調整豆乳……200ml
- 練り白ごま……大さじ1弱
- 鶏ガラスープの素……小さじ1と1/2
- みりん……少々

【肉みそ】

- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ……小1個
- しょうが……10g
- にんにく（チューブ）……小さじ1
- みそ……大さじ1と1/2
- しょうゆ、ウスターソース、砂糖……各大さじ1
- ごま油……適量

【トッピング】

- オクラ……5〜6本
- トマト……1個
- ゆで卵……1個
- そうめん……2人分
- ラー油……適量

作り方

1. 豆乳と練りごま、鶏ガラスープの素、みりんを混ぜ合わせ、一度こして冷蔵庫で冷やしておく。
2. 肉みそを作る。玉ねぎとしょうがはみじん切りにし、残りの材料とともに鍋に入れてよく混ぜ合わせてから火にかけ、混ぜながら煮つめる。
3. オクラは小口切り、トマトはくし形切り、ゆで卵は半分に切る。
4. そうめんはゆでて水気を絞り、器に盛る。①を注ぎ、②と③をのせる。好みでラー油をかける。

かぼちゃの豆乳そぼろ煮

石坂 日花里さん（岡山県立津山東高等学校）

2020 優秀賞

材料（2人分）

- 調製豆乳……180ml
- かぼちゃ……1/4個
- 豚ひき肉……100g
- 酒、砂糖、みりん、しょうゆ……各大さじ1
- 水溶き片栗粉……適量

作り方

1. かぼちゃは種をとって皮をところどころそぎ、ひと口大に切る。600Wの電子レンジで100g2分を目安に加熱する。
2. 鍋にひき肉と調味料を入れてよく混ぜてから火にかけ、パラパラになったら豆乳、①を入れ、アルミ箔で落としぶたをして3〜4分煮る。
3. 水溶き片栗粉でトロミをつける。

2021 優秀賞

イソフラボンたっぷり 豆乳揚げだし豆腐

渡邊 志乃さん（岡山県立津山東高等学校）

材料（4人分）

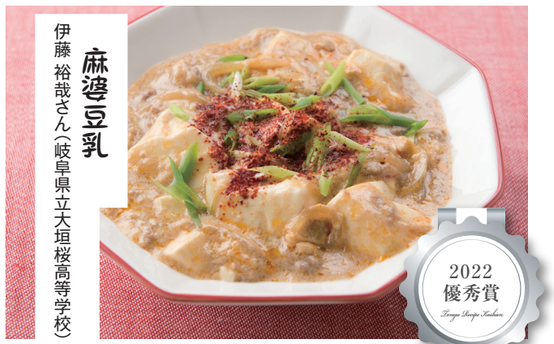
無調整豆乳……300ml
好みの豆腐……1丁
片栗粉……大さじ2
サラダ油……大さじ2
【そぼろ】
合びき肉……100g
しょうゆ、みりん、酒
……大さじ1
おろししょうが…小さじ2
しょうゆ……小さじ1
顆粒だしの素…小さじ1
みそ……大さじ1
小ねぎ(小口切り)…適量
糸唐辛子……適量

作り方

❶ 豆腐はしっかり水きりをし、4等分に切って片栗粉をつける。フライパンにサラダ油を熱し、表面がカリッとなるまで焼き、器に盛る。

❷ フライパンにそぼろの材料を入れて炒め、豆乳、しょうゆ、顆粒だしの素、みそを加えて温める。

❸ ①に②をかけ、小ねぎを散らして糸唐辛子を飾る。



麻婆豆乳

伊藤 裕哉さん（岐阜県立大垣桜高等学校）

2022 優秀賞

材料（4人分）

無調整豆乳…400ml
豆腐……300g
豚ひき肉……120g
玉ねぎ……70g
小ねぎ……10g
にんにく……4g
しょうが……1g
豆板醤……10g
甜面醤……5g
酒……15g
しょうゆ……15g
中華だし……9g
砂糖……5g
ごま油……3g
片栗粉……10g
水……30ml
油……10g
一味唐辛子…1g

作り方

❶ 玉ねぎをスライス、小ねぎを斜め切り、にんにくと生姜をみじん切りにする。

❷ 鍋に油を入れ、温める。にんにく、しょうが、豆板醤を入れ香りを出す。

❸ 豚ひき肉と甜面醤を入れ、炒め、玉ねぎに入れる。

❹ 酒、しょうゆを入れ、アルコールを飛ばし、豆乳と豆腐を入れ煮る。

❺ 中華だしと砂糖で味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。

❻ 小ねぎを入れ、ごま油をかけ、ひと煮立ちさせる。

❼ 盛り付け、一味唐辛子をかける。

材料（（20㎝×8㎝×6㎝のパウンド型・1本））

無調整豆乳……100ml
合びき肉……300g
玉ねぎ……小1個
にんじん……小1本
グリーンアスパラガス…1本
卵……1個
パン粉……30g
バター……15g
塩、こしょう、ナツメッグ
……各少々
ゆで卵……3個
イタリアンパセリ…適量
【豆乳ホワイトソース】
無調整豆乳……150g
バター……30g
薄力粉……小さじ4
塩、こしょう、
顆粒コンソメ…各少々

作り方

❶ 玉ねぎとにんじんは細かいみじん切りにする。アスパラは小口切りにする。

❷ 型にオーブン用シートを敷く。オーブンは200℃に予熱する。

❸ ボウルに卵を割りほぐし、豆乳とパン粉を加えて浸す。

❹ フライパンにバターを熱し、①を加えて炒め、塩とこしょうで味を調えて粗熱をとる。

❺ ボウルにひき肉、ナツメッグ、③、④を入れ、塩とこしょうを加えてよく練る。

❻ 型に⑤の1/3量を詰め、ゆで卵を並べて少し押さえる。ゆで卵の上から残りの肉だねを詰め、角を少しへらで押しておく。予熱したオーブンで35分焼く。

❼ 豆乳ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れて弱火で熱し、薄力粉を加える。バターをなじませるように混ぜ、焦がさないように混ぜながら炒める。豆乳を一気に加え、だまがなくなるまで焦げないように混ぜる。トロミがついてきたら塩、こしょう、コンソメで味を調える。

❽ 串を刺して透明な肉汁が出てきたらオーブンからとり出し、型から抜く。食べやすい大きさに切り分け、豆乳ホワイトソースとパセリを添える。

2021 優秀賞

ソイっとミートローフ

米山 穂香さん（広島県立海田高等学校）

材料（4人分）

調製豆乳…100ml
生おから……100g
片栗粉……大さじ5
豚バラ……6枚
塩こしょう……少々
大葉……少々
【タレ】
しょうゆ…大さじ2
砂糖……大さじ1
みりん…大さじ1
酒……大さじ1

作り方

❶ 生おから、豆乳、片栗粉をまぜる。

❷ 形をつくる。

❸ 半分に切った豚バラに塩。こしょうをふって巻く。

❹ 焼く。

❺ しょうゆ、砂糖、みりん、酒をまぜてタレをつくる。

❻ ⑤を④に入れてからめる。

2022 優秀賞

もちっ豆乳おからの豚巻き

城田 莉乃さん（宇部フロンティア大学付属香川高等学校）

審査委員長の評価ポイント

『ソイロール!!』はもちっとした甘めの生地と豆乳カッテージチーズソースの塩気のバランスがエスニックっぽい味わいになり、センスよく仕上がっていました。

2020 最優秀賞

ソイロール!!

森本 光咲さん（岐阜県立飛騨高山高等学校）

材料（4人分）

無調整豆乳……200ml
薄力粉……100g
砂糖……20g
卵……2個
キャベツ……1/4個
にんじん……1/2本
きゅうり……1本
かに風味かまぼこ……適量
オリーブ油……30g
【ソース】
無調整豆乳……400ml
酢……大さじ2と1/2
薄口しょうゆ……大さじ1
ラー油……少々
小ねぎ……少々

作り方

❶ ボウルに薄力粉と砂糖を入れて軽く混ぜる。

❷ 卵は溶きほぐし、①に加えてだまにならないように混ぜる。豆乳とオリーブ油を加えて混ぜ、冷蔵庫に入れて30分ほど休ませる。

❸ キャベツ、にんじん、きゅうりはせん切りにし、かにかまはほぐす。

❹ フライパンにオリーブ油をひき、②をクレープのように薄くのばして焼く。

❺ ④に③をのせ、春巻きのように巻く。

❻ ソースを作る。鍋に豆乳を入れ、沸騰直前まで温める。酢を加え、固まってきたら混ぜる。水気をしっかりきり、しょうゆとラー油を混ぜる。

❼ ⑤を斜め半分に切って器に盛り、⑥を添える。好みでラー油をか

審査委員長の評価ポイント

『ほうれんそうとブロッコリーのグリーンポタージュ』は水を使わず豆乳の水分だけでスープにしているので栄養価が高くていいですね。

材料（2人分）

無調整豆乳……300ml
ほうれんそう……1/2束
ブロッコリー……1/2株
玉ねぎ……1/2個
固形コンソメ……1個
バター……10g
生クリーム……適量

作り方

❶ ほうれんそうはざく切り、ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。ブロッコリーは小さい部分を飾り用にとり分ける。玉ねぎはみじん切りにする。

❷ ミキサーに豆乳とコンソメ、ほうれんそう、ブロッコリーを入れて撹拌する。

❸ 鍋にバターを熱して玉ねぎをすき通るまで炒める。②を加え、豆乳で濃度を調節する。

❹ 器に盛り、とり分けたブロッコリーを飾って生クリームを回しかける。

ほうれんそうとブロッコリーのグリーンポタージュ

田中 夢乃さん（愛国高等学校）

2021 最優秀賞

まるごとトマトの豆乳ムース 生ハムのせ

西本 華衣さん（岐阜県立飛騨高山高等学校）

審査委員長の評価ポイント

『まるごとトマトの豆乳ムース 生ハムのせ』は、早めに準備もできて、おもてなしにもピッタリ。

材料（4人分）

- 無調整豆乳……100ml
- 中玉トマト……8個
- 生クリーム……50ml
- コンソメ顆粒……小さじ1/2
- 生ハム……適量
- 粉チーズ……適量
- ブラックペッパー……適量
- オリーブオイル……適量
- 粉ゼラチン……1/2袋（2.5g）

作り方

1. トマトをヘタの部分で切り、中身をくりぬく。
2. 豆乳を80℃まで温めゼラチンを入れ混ぜ、コンソメを入れる。
3. 生クリームを泡立て、粗熱をとった豆乳と混ぜる。
4. トマトに入れ、冷蔵庫で一日冷やし固める。
5. 固まったムースの上に生ハム、粉チーズ、ブラックペッパー、オリーブオイルをかけ完成。

豆乳とたっぷり野菜のスパイシーチヂミ

小嶋 花歩さん（福岡県立鞍手高等学校）

材料（直径28cm・1枚分）

- 無調整豆乳……100g
- 米粉……70g
- 片栗粉……30g
- 煮干し粉……大さじ1
- 卵……1個
- ニラ……1束（100g）
- まいたけ……30g
- 白菜キムチ……30g
- ごま油……大さじ1
- ピザ用チーズ……適量

【タレ】

- コチュジャン、レモン汁、しょうゆ、ごま油……各10g

作り方

1. ニラは3cm長さに切る。まいたけは手でさく。キムチは粗みじんに切る。
2. 米粉、片栗粉、煮干し粉は合わせてふるっておく。
3. ボウルに卵を割り入れ、豆乳を加えてよく混ぜ、②に加える。ニラとキムチも加えて混ぜる。
4. フライパンを中火にかけ、ごま油をひく。③を流し入れて広げ、まいたけ、チーズを順にのせる。パチパチと音がしてきたら、弱めの中火にして両面をじっくり焼く。
5. 食べやすく切って器に盛る。タレの材料を混ぜて添え、つけていただく。

豆乳茶碗蒸しイタリアン風

羽生 茉央さん（福井県立奥越明成高等学校）

材料（2人分）

- 無調整豆乳…100ml
- 卵……1個
- だし汁……100ml
- みりん、薄口しょうゆ……各小さじ1と1/2
- ミニトマト……4個
- グリーンアスパラガス……1本
- 生しいたけ……1枚
- 生しいたけ……1枚
- ベーコン……1枚
- カマンベールチーズ……1/4個
- ほうれんそう…2本
- にんにく……少々
- チャービル…少々

作り方

1. ミニトマトは横半分に切る。アスパラは斜め切りにする。しいたけ、ベーコン、チーズは1cm幅に切る。ほうれんそうはゆでて3cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. ボウルに卵を割りほぐし、だし汁、豆乳、みりん、薄口しょうゆを加えて混ぜる。
3. 器に①を等分に入れ、②をざるでこし入れ、蒸し器で15分蒸す。チャービルを飾る。

豆乳グラタントースト

西田 百音さん（兵庫県立社高等学校）

材料（2人分）

【ホワイトソース】

- 無調整豆乳……200ml
- バター……10g
- 薄力粉……10g
- 顆粒コンソメ……小さじ1
- 塩……適量

【具材】

- 食パン（4枚切り）……2枚
- なす……1本
- ズッキーニ……1個
- 鶏もも肉……100g
- ピザ用チーズ……適量
- オリーブ油、塩、こしょう……各適量

作り方

1. フライパンにバターを中火で熱し、薄力粉を入れる。焦がさないように木べらで混ぜながら、豆乳を少しずつ加えてなじませ、顆粒コンソメと塩で味を調える。
2. なすとズッキーニは1cm角に切る。鶏肉はひと口大に切る。フライパンにオリーブ油を熱し、なす、ズッキーニ、鶏肉を炒めて、塩、こしょうで調味する。
3. 食パンは耳の内側5mmに沿って浅く切り目を入れ、内側を手で押しつぶす。
4. ③に①を適量と②をのせ、チーズを散らす。オーブントースターに入れて焼き色がつくまで焼く。

野菜たっぷり豆乳豚汁

荒木 音彩さん（長崎県立島原商業高等学校）

材料（4～5人分）

- 無調整豆乳…300ml
- 水……500ml
- 煮干し……適量
- 里芋……100g
- 大根……250g
- にんじん……50g
- えのきたけ……50g
- しめじ……50g
- ごぼう……70g
- 厚揚げ……1/3枚
- こんにゃく…100g
- 豚肉（こま切れ）…150g
- 顆粒だしの素…適量
- みそ……大さじ2

作り方

1. 鍋に水と煮干しを入れて火にかけ、だしをとる。
2. 里芋と大根は皮をむき、ほかの野菜とともに食べやすい大きさに切る。厚揚げは食べやすく切る。こんにゃくは湯通しし、ちぎる。豚肉は大きければ食べやすく切る。
3. 鍋に①のだし汁と②を入れてふたをし、火が通るまで煮る。だしの素を加えてみそをとき入れ、豆乳を加えて沸騰しないように温める。

野菜たっぷりカレー風ケークサレ

松田 輝紗希さん（兵庫県立社高等学校）

材料（パウンドケーキ型1本分）

- 調製豆乳……130g
- 薄力粉……130g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 粉チーズ……30g
- 卵……2個
- サラダ油……大さじ1
- 塩こしょう……少々
- カレー粉……小さじ1
- じゃがいも……55g
- にんじん……40g
- 玉ねぎ……60g
- えだまめ……50g
- ウインナー……35g

作り方

1. じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ウインナーを小さめに切る。
2. にんじんと玉ねぎは油をひいたフライパンで炒めておく。
3. じゃがいもは耐熱にボウルに入れてラップをし600wの電子レンジで3分加熱しておく。
4. えだまめはゆでて、さやから出しておく。
5. パウンドケーキ型にオーブンシートをひき、薄力粉、ベーキングパウダー、カレー粉、粉チーズを合わせて、ボウルにふるっておく。
6. 別のボウルに卵、豆乳、サラダ油、塩こしょうを入れ、泡立て器でよく混ぜ、ふるっておいた粉類（ボウルに入れておいた）も入れてダマがなくなるまで混ぜる。
7. 混ぜた生地に、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、えだまめ、ウインナーを入れ、ゴムベラで混ぜる。
8. パウンドケーキ型にできた生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分焼いて完成。

クリーミーみそスープ

佐藤 ののかさん（岡山県立井原高等学校）

材料（2人分）

- 無調整豆乳……250ml
- 玉ねぎ……40g
- ベーコン……25g
- 油……少々
- ブロッコリー……40g
- 水……200ml
- コンソメ……8g
- 甘みそ……18g
- 塩……少々
- こしょう……少々
- トマト……50g

作り方

1. 玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、ベーコンは2cm長さの長方形に切る。
2. ①を油を引いたフライパンで中火でベーコンに火が通るまで炒める。
3. ブロッコリーを小房にし、青ゆでする。②に入れ軽く炒める。
4. ②に水、コンソメ、豆乳を入れ沸騰したら蓋をして強火で5分程煮る。
5. みそを溶かし、塩こしょうで調味する。
6. 器に盛り、くし形に切ったトマトを盛りつける。

スイーツ・デザート部門

さわやか豆乳カスタードケーキ

田中 有奈さん（杉森高等学校）

材料

（直径18cmのリング型1台分）

無調整豆乳……50ml
薄力粉……80g
ベーキングパウダー……2g
卵……3個
砂糖……70g
サラダ油……30g

【豆乳カスタード】
無調整豆乳……150ml
砂糖……50g
薄力粉……40g
塩……少々
バニラエッセンス……少々
粉糖、ミントの葉…各適量

作り方

❶ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
❷ 卵は卵黄と卵白に分け、卵黄は砂糖20g、豆乳と混ぜ合わせ、サラダ油を加えて混ぜ、①も加えて混ぜる。
❸ 卵白と砂糖50gはハンドミキサーでしっかり泡立て、メレンゲを作る。②に少量ずつ加えて木べらで切るように混ぜ、型に流しこんで170℃のオーブンで40分焼く。
❹ 豆乳カスタードを作る。鍋に砂糖、薄力粉、塩を混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。中火にかけ、表面がフツフツしてきたらヘラで底からよく混ぜながら弱火で5分煮る。バニラエッセンスを加える。
❺ 粗熱がとれたら冷蔵庫で30分冷やす。
❻ 器に③をとり出し、⑤を添える。粉糖をふり、ミントを飾る。

審査委員長の評価ポイント

『さわやか豆乳カスタードケーキ』はケーキとクリームの両方に豆乳が使われていて、ふわふわのケーキに、なめらかでやさしい味の豆乳カスタードがよく合っていました。

かぼちゃモンブラン

小林 晴華さん（岡山県立津山東高等学校）

材料

（マフィン型6個分）

【生地】
調製豆乳……15ml
卵……1個
グラニュー糖……15g
太白ごま油……5g
薄力粉……15g
【豆乳クリーム】
調製豆乳……200ml
砂糖……20g
コーンスターチ……10g

【かぼちゃクリーム】
調製豆乳……30ml
かぼちゃ……正味150g
グラニュー糖……20g
無塩バター……20g
【飾り】
粉糖……適量
ピスタチオ……4粒

作り方

❶ 生地を作る。卵は卵白と卵黄に分け、卵白にグラニュー糖10gを加えて泡立てメレンゲを作る。
❷ 卵黄、残りのグラニュー糖、豆乳、ごま油、薄力粉の順に入れて混ぜる。
❸ ②に①のメレンゲをひとすくい入れてしっかり混ぜ、残りのメレンゲを加えてそっと混ぜる。
❹ マフィン型に八分目まで入れて少し上から落として空気を抜く。170℃に予熱したオーブンで20分焼き、さます。
❺ 豆乳クリームを作る。鍋にすべての材料を入れ、弱火にかけてよく混ぜる。トロミがついたらバットに移し、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
❻ かぼちゃクリームを作る。かぼちゃは種と皮を除いて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに裏ごしし、グラニュー糖とバターを加えて混ぜる。豆乳を少しずつ加えて絞りやすいかたさに調節する。
❼ ④に⑤を絞り、⑥を絞る。粉糖をふり、砕いたピスタチオをのせる。

審査委員長の評価ポイント

『かぼちゃモンブラン』は生地がシフォンケーキのように軽いのに、豆乳のおかげでもっちりして形がくずれません。ひとつひとつのパーツにそれぞれ豆乳が入っているのでかぼちゃの甘みとよく合います。

ティラミス風豆乳コーヒーゼリー

大川 敬子さん（酒田南高等学校）

材料

（3人分）

【コーヒーゼリー】
無調整豆乳……300ml
粉ゼラチン……10g
水(ふやかす用)…大さじ2
コーヒー……大さじ2
グラニュー糖……70g

【豆乳ゼリー】
無調整豆乳……200ml
粉ゼラチン……3g
水(ふやかす用)…大さじ1
グラニュー糖……25g
【飾り】
生クリーム……適量
ココアパウダー……少々

作り方

❶ インスタントコーヒー、グラニュー糖、無調整豆乳を鍋に入れ火にかける。
❷ 水でふやかしたゼラチンを入れ溶かす。溶けたら火を止める(沸騰させない)。氷水にあてながら熱を取る。
❸ カップ1/3を目安に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
❹ 豆乳ゼリーも①の工程を行い③に1/3目安で入れ、冷やし固める。
❺ 液が固まったら、生クリームを絞り、ココアパウダーをふりかける。

審査委員長の評価ポイント

『ティラミス風豆乳コーヒーゼリー』は、それぞれのゼリーの固さを変えて重ねたところが良かったです。

豆乳ミニバーム 2種のソース付（きな粉味、あんこ味）

髙岩 晴海さん（杉森高等学校）

材料

（2人分）

無調整豆乳…120ml
ホットケーキミックス……150g
卵……2個
砂糖……40g
【きな粉ソース】
無調整豆乳……20g
きな粉……10g
砂糖……5g
【あんこソース】
無調整豆乳……10g
こしあん……15g
サラダ油……適量

作り方

❶ ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖と豆乳を順に加えてそのつど混ぜる。ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
❷ 卵焼き器を中火で熱してサラダ油を温め、①を玉杓子一杯分を流し入れて焼く。プツプツしてきたら奥から手前に向けて生地を巻き、とり出す。
❸ 残りの①も②と同様に焼き、とり出した②を芯にして再び巻く。これを生地がなくなるまでくり返す。
❹ とり出してラップで包み、10分ほどおき、好みの大きさに切り分ける。
❺ きな粉ソースの材料を合わせ、トロミがつくまでよく混ぜる。
❻ あんこソースの材料を合わせ、トロミがつくまでよく混ぜる。
❼ ④を器に盛り、⑤と⑥を添える。

豆乳クリームの和・ミルクレープ

梅木 優月乃さん（栃木県立宇都宮中央女子高等学校）

材料

（直径約16cm・1台分）

調製豆乳……400ml
砂糖……20g
卵……2個
A
小麦粉……150g
ベーキングパウダー……2g
抹茶パウダー……4g
バター……25g
【豆乳クリーム】
調製豆乳……500ml
B
小麦粉……65g
砂糖……100g
塩……少々
つぶあん……120g
甘栗……40g
抹茶パウダー……2g

作り方

❶ 豆乳を入れて砂糖を加え、人肌に温める。
❷ ボウルに卵をときほぐし、①の1/3量を加えて混ぜる。合わせたAを3回に分けて加え、そのつど混ぜる。残りの①を少しずつ加えて混ぜ、溶かしたバターを加えて混ぜる。
❸ ②をこし、冷蔵庫で2時間程度ねかせ、こす。
❹ 豆乳クリームを作る。鍋にBを合わせてよく混ぜ、豆乳を加えて中火にかける。フツフツしてきたら弱火にしてよくかき混ぜる。
❺ もったりしてきたら火を止めてバットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
❻ フライパンを温めて油をひき、余分な油を拭いてから③を適量入れて薄く焼き、さます。残りも同様にする。
❼ ⑥と⑤を重ねながら、途中でつぶあんも広げて層にする。2時間ほど冷蔵庫に入れて冷やす。
❽ 残りの⑤を絞って甘栗をのせ、抹茶パウダーをふる。

ナッツ入り豆乳蒸しパン

五味サスケさん（奈良県立磯城野高等学校）

2021 優秀賞

材料（マグカップ2個分）

調製豆乳……50ml
卵……1個
上白糖、三温糖……各大さじ2
ホットケーキミックス……75g
サラダ油……大さじ1
アーモンド……10粒

作り方

❶ ボウルに卵をときほぐし、豆乳を加える。
❷ ①に上白糖、三温糖を2、3回ずつ分けながら加え、よく混ぜる。ホットケーキミックスとサラダ油を加えてよく混ぜる。
❸ マグカップにオーブン用シートをのせ②を半量ずつ流し入れ、アーモンドをのせる。
❹ 大きめの耐熱ボウルかラップをふんわりかぶせ、600Wの電子レンジで1個につき1分加熱する。

＊マグカップの底にティッシュ1枚を1/8に折りたたんで敷いてから、オーブン用シートをのせ、生地を流して蒸すと上手に蒸せます。
＊加熱するとふくらむので、生地はマグカップの六分目くらいまでを目安にします。

さわやかリースタルト

茂木 結衣さん（佐野清澄高等学校）

2021 優秀賞

材料（18㎝タルト型1台分）

【タルト生地】
バター……70g
砂糖……50g
卵……30g
バニラオイル……少々
薄力粉……140g
【レモンベース】
調製豆乳……100g
卵黄……1個
砂糖……40g
コーンスターチ……12g
レモン汁……10g
【ホワイトチョコムース】
調製豆乳……40g
粉ゼラチン……2g
水……5g
ホワイトチョコレート……40g
生クリーム……40g
【飾り】
生クリーム……160g
砂糖……大さじ2
レモン（薄切り）……1/2個分
レモンバーム……数枚

作り方

❶ タルト生地を作る。ボウルに常温にもどしたバターを入れて砂糖を加え、泡立器で混ぜる。卵とバニラオイルを加え混ぜ、ふるった薄力粉を加えてゴムべらで混ぜる。生地をひとつにまとめる。
❷ めん棒で生地を薄く伸ばし、タルト型の大きさまで広げる。
❸ タルト型に油（分量外）を薄く塗って②を敷き、中央部分はセルクルを使って丸く切り抜く。切り抜いた生地をリボン状に成形し、セルクルに貼りつける。生地にフォークで穴をあけ、オーブン用シートを敷きこんで重石をし、200℃に熱したオーブンで15～20分焼く。型からはずして粗熱をとる。
❹ レモンベースを作る。耐熱ボウルに卵黄、砂糖、コーンスターチを入れて混ぜ、人肌に温めた豆乳を加えて、600Wの電子レンジで1分加熱する。とりだしてよく混ぜ、さらに1分加熱する。レモン汁を加え、粗熱がとれたら落としラップをし、冷蔵庫で冷やす。
❺ ホワイトチョコムースを作る。人肌に温めた豆乳に水でふやかしたゼラチンを加え、混ぜる。ホワイトチョコを加え、溶けたら八分立てにした生クリームを加えて混ぜる。
❻ ②に③と④を2層になるように注ぎ入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
❼ 飾り用の生クリームと砂糖を合わせて八分立てにし、⑤の表面に塗る。レモンを並べてクリームを絞り、レモンバームを飾る。

もちふわ豆乳クァベギ ～豆乳バナナクリーム～

堀口 愛美さん（岐阜県立大垣桜高等学校）

2022 優秀賞

材料（4人分）

【クァベギ】
無調整豆乳……90ml
強力粉……160g
もち米粉……40g
グラニュー糖……20g
ドライイースト……4g
塩……3g
卵……40g
無塩バター……20g
揚げ油……適量
【バナナクリーム】
豆乳飲料バナナ……200ml
薄力粉……13g
砂糖……7g
塩……ひとつまみ
【飾り】
ミックスベリー……1つあたり大さじ1程度
粉砂糖……適量
ミント……適量

作り方

下準備:卵を溶きほぐす。粉類はふるう。卵、バター、豆乳は室温に戻しておく。ミックスベリーを解凍する。

【クァベギ】
❶ ボウルにバター以外の材料を入れ、ゴムベラでまとまるまで混ぜる。粉っぽさがなくなるまで手でこねたら、バターを加えてこねる。
❷ ボウルにラップをし、35℃で50分発酵させる。
❸ 生地を取り出し、ガス抜きをする。生地を四等分にして丸める。湿った布巾をかぶせ、15分間ベンチタイム。
❹ ガス抜きをして楕円に伸ばす。生地を端から巻き、終わりをしっかりつまむ。③と同様にベンチタイム。
❺ 30㎝くらいに細長く伸ばし、生地の左右を逆方向に転がす。両端をつまんでしっかりとくっつけ、持ち上げてねじらせる。
❻ クッキングシートを15㎝×10㎝くらいに切り、それを4枚作る。そこに生地をのせ、35℃で30分発酵させる。
❼ 170℃の油にクッキングシートごと生地を入れて揚げる。両面きつね色になったら油を切る。

【バナナクリーム】
❶ ボウルにバナナクリームの材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。こしながらフライパンに入れる。
❷ 弱火にかけ、もったりするまでゴムベラで混ぜながら火を通す。
❸ 粗熱を取る。

【盛り付け】
❶ クァベギの上にクリームを絞り、水気を切ったミックスベリーとミントをのせ、粉砂糖を上からかける。

豆乳トリュフ

市川紗葵さん（奈良県立磯城野高等学校）

2022 優秀賞

材料（約30個分）

無調整豆乳……150g
ブラックチョコレート……200g
グラニュー糖……2g
ブラックチョコレート（コーティング用）…100g
【デコレーション（お好みで）】
ココアパウダー
粉砂糖
チョコクランチ
チョコレートペン（黒・白）

作り方

❶ 無調整豆乳とグラニュー糖を小さめの鍋に入れ、火にかける。ブラックチョコレートは湯銭で溶かす。
❷ 豆乳が軽く沸騰したら溶かしたチョコレートに加えながら混ぜる。バットにラップを敷いておく。
※分離しやすいので底からもしっかり混ぜること!
❸ バットに流して冷蔵庫で冷やし、触ってもくっつかない程度に固まったら包丁で等分に切り、丸める(大体10g)。
❹ 丸めたものを冷蔵庫に入れてしっかり固まるまで冷やす。
❺ コーティング用のチョコレートを溶かし、そこにトリュフを入れ軽くまとわせる(2回する)。
※きれいにしたい場合、ゴム手袋をつけ、溶かしたチョコレートを手に垂らす。そこにトリュフを置き、手を動かし転がしながらまとわせる。
❻ ココアパウダー、粉砂糖、チョコクランチは2回目のコーティングのあと、表面が乾ききらないうちにつける。
※チョコレートペンを使用する場合は、やわらかくしてから使用する。

豆乳レシピ甲子園について

日本豆乳協会では、健康のために、植物性たんぱく質を摂取することの重要性を啓発することを目的に、豆乳や大豆に関する食育推進の一環として、2014年から全国の高校生を対象にし、豆乳を使ったレシピコンテスト「豆乳レシピ甲子園」を実施しています。毎年、1,000件を超える豆乳を使ったレシピの応募があります。

「豆乳レシピ甲子園」は、その地域の特徴的な食材を盛り込んだり、その土地の郷土料理に豆乳を活用した「郷土料理」部門をはじめ、豆乳を使った家庭料理を考案する「おかず」部門、豆乳を使い新しい「スイーツ・デザート」を創作する部門、「豆乳×野菜」部門を設けています。毎回、全国の高校生の多くが、夏休み等を活用し、それぞれの部門に、様々なオリジナリティあふれる作品を応募しています。

本作品集は、高校生のアイデアに満ちたレシピに対し、プロの料理研究家によるレシピ指導を加えた受賞作品をまとめています。ご家庭での豆乳料理を作る際の参考にしていただければ幸いです。

2023年1月

日本豆乳協会 豆乳レシピ甲子園事務局

発行者: 日本豆乳協会広報事務局

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-7-4 青山小林ビル5F

[TEL] 03-3499-0018 [FAX] 03-3499-0017

[E-mail] vai@va-intl.co.jp [URL] https://www.tounyu.jp

日本豆乳協会HPはこちら