

RECIPE



Mother Soy

おいしくて、栄養たっぷり。
大豆の恵みをまるごと食卓に。



マザーソーヤのことや、商品の購入は
こちらのWEBサイトより
ご確認ください。



はじめましてマザーソーヤです。マザーソーヤは大豆をまるごと
使用し、栄養をほとんど失うことなく、かつおいしく仕上げた、
まったく新しい大豆ペースト。製造プロセスでおからを取り除か
ないから、食物繊維もイソフラボンもたっぷり。楽しい食卓の
真ん中に、ぜひマザーソーヤを。

大豆の風味はそのまま、スッキリおいしく



一般的な豆乳飲料は大豆特有のエグミを除去する
ために、大豆の皮と芽を取り除いた状態で加工
しています。しかしマザーソーヤは特許技術に
より、大豆をまるごと使いながらも、エグミを
感じさせないスッキリとした味を実現。健康的な
毎日をおいしくサポートします。

美容・健康にうれしい栄養が豊富です

大豆をまるごと使ったマザーソーヤにはイソ
フラボンや食物繊維、大豆たんぱく質がたっ
ぷり含まれています。しかも独自の技術で大豆
を粉砕しているから、栄養素が体内で吸収
されやすいのもうれしい。美しく、健やかな
体づくりのためにマザーソーヤ習慣を。



ドリンクにお料理に、使い方いろいろ

マザーソーヤは乳化した状態でお届けするため、
あらゆる食材と簡単に混ぜ合わせることができ
ます。大豆のうまみが活きたシンプルな味わいは、
お肉と合わせてメイン料理にしても、砂糖を
加えてスイーツにしても、驚くほどピッタリ。
食べ方、飲み方はまさに自由自在です。





① ポテサラ風ソイサラダ

材 料 / 2人分

Mother Soya	2袋
スライスハム	30g
きゅうり	25g
マヨネーズ	20g
カレー粉	小さじ1/6
こしょう	少々

作り方

- ① きゅうりは薄切り、ハムは1～2センチ大にカットしておく。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。



② ソイプロテインポタージュ

材料 / 2人分

Mother Soya	1袋
玉ねぎ	中サイズ1/3個
オリーブオイル	大さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ1
水	120~150ml
パセリ	お好み
胡椒	お好み

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、オリーブオイルでしんなりするまで炒める。
- ② パセリと胡椒以外の材料をミキサーにかける。
- ③ 冷製スープの場合は冷蔵庫へ、温製スープの場合はグツグツ煮立たせないように鍋で温める。
- ④ 器に注いでパセリと胡椒を振りかける。



③ ソイミックスガスパチョ

材料 / 2人分

Mother Soya	1袋
トマト	中サイズ1個
ピーマン	1個
玉ねぎ	中サイズ1/4個
セロリ	太い茎の部分1/2本
白ワインビネガー	大さじ1~2

作り方

- ① 白ワインビネガー以外の材料をミキサーにかけてスープ状にする。
- ② ①に白ワインビネガーを大さじ1加えて混ぜ合わせてから味見をし、酸味が足りなければさらに加える。
- ③ ②を冷蔵庫で冷やす。



④ 胡麻と大豆の旨辛スープ麺

材料 / 2人分

A	Mother Soya	1袋
	白だし	30ml
	白練りごま	20g
	白すりごま	大さじ1
	水	150ml
	ラー油	お好み
	中華麺	1~2人前

作り方

- ① 材料Aと水100mlをボウルに入れて泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② 味見しながら残りの水を加えて濃さを調整する。
- ③ 鍋で温めて、お好み量のラー油を加える。



⑤ ほくほくしらす春巻き

材 料 / 2人分

A	Mother Soya	1袋
	しらす	40g
	醤油	小さじ1/2
	鶏ガラスープ顆粒	小さじ1/2
	春巻きの皮(小さめ)	5枚
	小麦粉のり(小麦粉+水)	適量
	揚げ油	適量
	からし醤油	お好み

作り方

- ① 材料Aを混ぜ合わせる。
- ② 春巻きの皮で①を巻き、小麦粉のりで綴じ目をくっつける。
- ③ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ そのまま食べたり、お好みでからし醤油をつけたりする。



⑥ やさしいもち

材料 / 4人分

A	Mother Soya	1袋
	じゃがいも	200g
	粉チーズ	18g
	片栗粉	18g
	ごま油	大さじ3~4

作り方

- ① じゃがいもを半分にカットし、中までしっかり柔らかくなるまで茹でる。皮を剥く。
- ② 油以外の材料をすべて混ぜ合わせ、1口大に丸めてから平たくする。15個前後を目安に。
- ③ ごま油で両面こんがりするまで焼く。



⑦ アンチョビツナトースト

材 料 / 2人分

Mother Soya	1袋
アンチョビフィレ	2～3切れ
ツナ(油汁ごと)	80g
パセリやバジル	お好み
胡椒	お好み
食パン	2枚

作り方

- ① アンチョビを細かく切っておく。MS、ツナ、アンチョビを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をたっぷり塗って、トースターでパンがこんがりするまで焼く。



⑧ ふわふわオムレツ

材 料 / 2人分

Mother Soya	1袋
卵	2個
玉ねぎ	中サイズ1/6個
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
トマトソース	お好み

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りしてから、MS、卵、たまねぎ、コンソメを混ぜ合わせる。
- ② ①に塩コショウを1つまみ弱加える。
(焼き上がりのオムレツにかけてもよい)
- ③ 小さめの丸形フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、②を流し込む。
- ④ 片面焼けてきたらひっくり返し、蓋をして2分ほど弱火で加熱する。
- ⑤ 食べやすく切り分け、器に盛る。そのままや、お好みのトマトソースをかける。



⑨ グルテンフリーもんじゃ

材 料

	Mother Soya	1袋
	キャベツ	35g
A	干し切りイカ	8g
	白だし	小さじ2
	水	30ml
	豚ひき肉	45g
	明太子	30g
	餅	30g
	ピザチーズ	30g

作 り 方

- ① キャベツは千切りに、餅は2センチ幅に切っておく。
- ② 豚ひき肉を炒め、全体的に火が通ってきたら、Aの材料を加えて弱火～中火で炒める。
- ③ キャベツがしんなりして、全体が混ざってなじんできたら、明太子と餅を散らすように加える。
- ④ 餅が柔らかくなってきたら、チーズを加える。チーズが溶けるまで加熱する。
- ⑤ 冷めると固まるので、フライパンや鉄板から直接取り分けながら食べる。



⑩ ネバトロ海藻サラダ

材 料

Mother Soya	1袋
長いも	80g
白だし(3倍濃縮麺つゆも可)	大さじ1
海藻ミックス(乾物)	4g
鰹節	4g
炒りごま	小さじ1
薬味ネギ	お好み

作 り 方

- ① 海藻は水に戻して絞る。長いもは皮を剥いてすりおろす。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。