

2024



調理・製菓学科 調理コース

メニュー開発

作品集



COOKING RECIPES



学生オリジナル



大阪成蹊短期大学

さとの雪 コンテスト

ずっとおいしい豆腐 部門

わさび風味の なっと〜ふサラダ

○材料 (2人分)

ずっとおいしい豆腐	300g
納豆	1パック
しらす	50g
アボカド	1/2個
胡瓜	1/2本
トマト	1個
大葉	1枚
うずらの卵黄	2個分
<A>	
ごま油	大さじ1・1/2
白だし	大さじ1・1/2
わさび	大さじ1
レモン汁	大さじ1

○作り方

- 豆腐は食べやすい大きさに切る。アボカドは1cm角に切ってレモン汁をふる。胡瓜は1cm角、トマトは種を取って1cm角に切る。大葉は粗切りにする。
- 納豆・付属のタレ・Aをよく混ぜ、アボカド・胡瓜・トマトを加えて混ぜ合わせる。

- 器に豆腐・**2**・しらす・大葉・うずらの卵黄の順に盛る。

なめらかな食感の豆腐を活かしてサラダにしました。わさびの香りとピリッと鼻に抜ける刺激が魅力の一品です。納豆のねばりを絡ませてすると食事がすすみます。



韓国風すき焼き

○材料 (2人分)

ずっとおいしい豆腐	300g
牛ローススライス	150g
卵	2個
細葱 (小口切り)	1本
<A>	
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
醤油	大さじ4
砂糖	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
水	200cc

○作り方

- 豆腐・牛肉は一口大に切る。
- 鍋にAと**1**を入れ、蓋をして10分煮込む。仕上げに溶き卵を回し入れて蓋をし、余熱で火を通す。
- 器に**2**を盛り、細葱を散らす。

子供から大人まで馴染みのある「すき焼き」にコチュジャンを入れて韓国風アレンジしました。辛みをまろやかにするため、卵を入れる工夫をしています。ごはんがすすむ味付けです。



さとの雪 コンテスト

美味しいとうふ木綿 部門

焼き豆腐の 鶏ミンチ添え

○材料 (2人分)

美味しいとうふ木綿	350g
鶏むねミンチ肉	100g
人参	45g
白葱 (みじん切り)	1/4本
サラダ油	20cc
<A>	
白髪葱	1/4本分
大葉 (千切り)	3枚
糸かつお	10g
<たれ>	
味噌	大さじ3
醤油	大さじ3
砂糖	15g

○作り方

- 豆腐は半分に切り、キッチンペーパーに包んで水切りをする。人参は銀杏切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面を焼いて取り出す。同じフライパンにサラダ油を足し入れ、人参・ミンチ肉・白葱の順に加えて炒める。

- 鍋に味噌を入れて煮切り、醤油・砂糖を入れ、ひと煮立ちする。
- 器に**2**を盛って**3**をかけ、Aをのせる。

Chef's
comment

木綿豆腐と鶏むねミンチ肉で作るヘルシーな料理です。たれが染みた豆腐に白髪葱や大葉のさっぱりした味がアクセントになり、おつまみやご飯によく合います。簡単に作れて彩りもきれいなので、幅広い年齢層の方に食べていただきたいです。



あったまる 贅沢あんかけ豆腐

○材料 (2人分)

美味しいとうふ木綿	175g
鶏むねミンチ肉	100g
明太子	40g
海老	4尾
絹さや	4枚
糸唐辛子	適量
サラダ油	適量
<A>	
味噌	小さじ2
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
おろし生姜	大さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
水	250cc
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

○作り方

- 豆腐は電子レンジ600wで4分加熱する。海老は殻を剥いて4等分に切り、絹さやは下茹でして半分に切る。
- 鍋にサラダ油を熱してミンチ肉を炒める。Aを入れて沸かし、明太子を加えて水溶き片栗粉でとろみを付け、海老・豆腐を加えて煮る。
- 器に**2**を盛って絹さや・糸唐辛子を飾る。

Chef's
comment

体が芯から温まる生姜や明太子、海老が入った贅沢あんかけ料理です。手軽に作れるおかずとして、またちょっとしたおもてなしやおつまみにも適しています。



さとの雪 コンテスト

花ざぶとんふんわりお揚げ 部門

カリカリ厚揚げ きのこ蓮根の とろみあん

○材料 (2人分)

花ざぶとんふんわりお揚げ	1枚
鶏むねミンチ肉	100g
蓮根	150g
舞茸	1/2パック
片栗粉	大さじ2
<A>	
醤油	小さじ1
塩	1つまみ

○作り方

- 蓮根は1mmの薄切りを6枚作り、胡麻油で色よく揚げる。蓮根の残りは5mm角に切って2つに分けておく。舞茸は適当な大きさに手で割く。
- ミンチ肉に角切り蓮根の1つ・Aを入れてよく捏ねる。
- 揚げは横半分に切って②を挟み、8等分に切る。片栗粉を付けて胡麻油で揚げ焼きにする。

- 鍋で残りの角切り蓮根・舞茸を胡麻油で炒めてBを加えて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に③・④・揚げた蓮根の順で盛り、細葱・七味をかける。



満足感のある一品にするため、揚げの中に鶏むねミンチ肉を挟んでボリュームを出しました。また食感にもこだわり、角切り蓮根と揚げた蓮根で歯ごたえにアクセントを付けました。仕上げに葱と七味をかけることで、美味しさも引き立ち加えて彩りもよくなります。



梅香る 花ざぶとんの しらすあんかけ

○材料 (2人分)

花ざぶとんふんわりお揚げ	1枚
しらす	60g
梅干し(種を取ってたたく)	4個
大葉	4枚
<A>	
白だし	大さじ4
水	400cc
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

○作り方

- 揚げは10等分に切る。
- 鍋に①・Aを入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に②を盛り、細切りにした大葉・しらす・梅干しの順にのせる。



肉厚で食べ応えがある素材を活かすため、シンプルな味付けで揚げがメインになる「だし茶漬け」をイメージしました。大葉・しらす・梅干しのトッピングがマッチして、さっぱりと美味しく食べられます。花ざぶとんふんわりお揚げは、たんぱく質が多く、それに加えてしらすのカルシウムと梅干しに含まれるクエン酸と一緒に食べることでカルシウムの吸収率が増加するので、栄養が偏った食生活の方にもおすすめのレシピです。



さとの雪 コンテスト

美味しい油揚げ 部門

和風 さっぱりおにぎり

○材料 (2人分)

美味しい油揚げ	1枚
ご飯	300g
大葉	4枚
茗荷	1・1/2個
ツナ缶	1/2缶
梅干し(種を取ってたたく)	2個
<A>	
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
味醂	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	50cc

○作り方

- 油揚げは7mm角に切ってAで煮込み、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- 大葉2枚・茗荷はみじん切り、ツナ缶はほぐす。
- ご飯に①・②を加えておにぎりを2個作り、それぞれに大葉を巻いて梅干しを乗せる。



忙しいときにもババッと簡単に作ることができるおすすめのレシピです。彩りに工夫して、見た目も楽しめるようにカラフルに仕上げました。味もさっぱりしていて食欲をそそるおにぎりです。



ヘルシー和風巾着

○材料 (2人分)

美味しい油揚げ	2枚
ずっとおいしい豆腐	150g
キャベツ	60g
人参	30g
絹さや	5本
貝割れ大根	5g
すりごま	適量
胡麻油	1・1/2
<A>	
白味噌	30g
胡麻油	大さじ1/2
塩	適量
<たれ>	
ボン酢	大さじ2
醤油	大さじ1・1/2
胡麻油	大さじ1/2
すりごま	適量

○作り方

- 油揚げを半分に切り、内側に切り込みを入れて袋状にする。
- キャベツ・絹さやは下茹でしてから粗く刻む。人参は粗く刻んで下茹でをする。
- ボウルに豆腐を入れて潰し、②・Aを加えて混ぜ合わせ、4等分にする。

- ①に③を詰め、爪楊枝で留める。
- フライパンに胡麻油を熱して④を両面を焼いて焼き色をつける。
- ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、貝割れ大根・すりごまをのせて、<たれ>を添える。



豆腐と野菜を油揚げで包んでヘルシーに仕上げました。野菜を粗く刻むことで食感にアクセントを付け、また白味噌風味のやさしい味で幅広い年代の方に美味しく召しあがって頂けるように工夫しました。たれはボン酢を使ってさっぱりと仕上げています。作り方が簡単なのもポイントです。



さとの雪 コンテスト

おからパウダー 部門

おからの ヘルシートツポギ

○材料 (2人分)

おからパウダー	大さじ3
片栗粉	大さじ3
水	100cc～
ソーセージ(輪切り)	3本
シュレッドチーズ	適量
細葱(小口切り)	1本
煎り胡麻	適量
胡麻油	適量



○作り方

- 1 耐熱容器におからパウダー・片栗粉・水を入れて混ぜる。この時、固いようなら水を足す。電子レンジ500wで2分30秒加熱する。全体を混ぜてまとまれば、濡らした手で12等分に分けて丸く成形する。
- 2 フライパンに胡麻油を熱して①・ソーセージを炒める。混ぜ合わせた①・たれを加え、煮汁がとろりとするまで煮て、チーズを加える。
- 3 器に盛って、細葱・煎り胡麻を散らす。



たれの甘辛味がくせになるおいしさでややつや軽食にもおすすめです。たれの配合を変えて、好みの味付けにしてください。ぜひお子様と一緒にトツポギ作りを楽しんでいただきたいです。

ライスペーパーで作る ヘルシー しそチーズ巻き

○材料 (2人分)

おからパウダー	20g
牛乳	130g
鶏ももミンチ肉	100g
白葱(みじん切り)	1/3本
卵	1個
塩・胡椒	適量
海老	4尾
大葉	4枚
スライスチーズ	4枚



○作り方

- 1 おからパウダーを牛乳に浸しておく。
- 2 ミンチ肉に①・白葱・卵・塩・胡椒を加えて捏ね、4等分に分ける。
- 3 海老は茹でて横半分に切る。
- 4 ライスペーパーを水で戻し、③・大葉・チーズ・②の順に置いて巻く。
- 5 ライパンにサラダ油を熱して④をきつね色になるまで両面焼き、半分に切って器に盛り、たれを添える。



おからパウダーを牛乳に浸してからミンチ肉と合わせることで、しっとりとした食感に仕上げました。ライスペーパーで包むときには、海老の赤い色が透けて見えるように工夫しました。幅広い年齢層の方に楽しみながら作って、召し上がっていただきたいです。

ひこばえ コンテスト

切り昆布 部門

栄養満点!! 切り昆布のふわふわ揚げ

● 作り方

- 1 切り昆布は水で戻し、水気を切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①・缶汁を切ったツナを炒めてAで調味する。
- 3 ボウルに豆腐・枝豆・卵・片栗粉・②を入れて混ぜ合わせ、適当な大きさに丸めて揚げる。
- 4 到大葉を敷いて③を盛る。



● 材料 (2人分)

切り昆布	5 g	卵	1 個
絹豆腐	1丁	片栗粉	大さじ2
ツナ缶	小1缶	大葉	3枚
枝豆(冷凍・さやなし)	30 g	サラダ油	適量

A

醤油	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

ごはんがすすむ! 切り昆布の手作りふりかけ

● 作り方

- 1 切り昆布は手で粗く砕き、水大さじ3をかけて戻す。かつお節を乾煎りして手でほぐす。
- 2 フライパンに切り昆布・戻し汁・Aを入れて汁気がなくなるまで煮て、かつお節・粗くほぐした韓国のり・いりごまを加えて混ぜる。
- 3 ボウルにご飯・枝豆・②を入れて混ぜ、おにぎりを作る。
- 4 器に③を盛り、梅干しを添える。



● 材料 (2人分)

切り昆布	3 g	いりごま	10 g
枝豆(冷凍・さやなし)	30 g	ご飯	300 g
かつお節	5 g	枝豆(冷凍・さやなし)	30 g
韓国のり	3枚	梅干し	2個

A

醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

ひこばえ コンテスト

ブラウンマッシュルーム 部門



ブラウンマッシュルームの ピンチョス

作り方

- 1 ブラウンマッシュルームは軸を取って塩・黒胡椒を振る。海老は殻と背ワタを取り除き、粘りが出るまで包丁で叩いてから、塩・黒胡椒で調味する。アンチョビ・にんにくはみじん切りにする。
- 2 ブラウンマッシュルームの内側にアンチョビ・にんにく・海老を詰める。
- 3 ライパンにオリーブオイルを熱し、②・赤ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- 4 食パンを12等分に切り、トースターで色よく焼いてオリーブオイルをかける。
- 5 ③と④を串に刺して器に盛り付け、黒胡椒を振ってセルフィーユを飾る。

材料 (2人分)

ブラウンマッシュルーム …… 10個	食パン (6枚切り) …… 1枚
海老 …… 8尾	塩・黒胡椒 …… 適量
アンチョビ …… 10g	オリーブオイル …… 適量
ニンニク …… 1/4片	セルフィーユ …… 適量
赤ワイン …… 30cc	

ブラウンマッシュルームの ブルスケッタ

作り方

- 1 ブラウンマッシュルームは軸を取って5mm厚に切る。ベーコン・玉葱・パプリカは粗切り、ニンニクは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル・オイルサーディンの油・ニンニクを熱し、ブラウンマッシュルーム・ベーコン・玉葱・パプリカを炒めて塩・胡椒で調味する。
- 3 バゲットに②・オイルサーディンをのせてトースターで焼く。
- 4 器に盛り付けてイタリアンパセリを飾る。



材料 (2人分)

ブラウンマッシュルーム …… 1パック	オイルサーディン …… 1/2缶
ベーコン (スライス) …… 2枚	バゲット (1cm厚) …… 5枚
玉葱 …… 20g	塩・胡椒 …… 適量
パプリカ (赤・黄) …… 各1/4個	オリーブオイル …… 50cc
ニンニク …… 1/4片	イタリアンパセリ …… 適量

ひこばえ コンテスト

モッツアレラチーズ 部門



モッツアレラチーズの 春巻き

作り方

- 1 モッツアレラチーズは12等分に切る。じゃが芋は電子レンジで加熱し、皮をむいて粗く潰す。ロースハムは短冊切りにする。
- 2 じゃが芋・A・ロースハムを混ぜて6等分に分ける。それぞれにモッツアレラチーズを2個ずつ入れて春巻きの皮で巻き、巻き終わりを混ぜ合わせたのりで留める。
- 3 180℃の油で揚げて器に盛り、ミニトマトとフリルレタスを添える。

材料 (2人分)

モッツアレラチーズ …… 70g	＜のり＞
じゃが芋 (男爵) …… 220g	薄力粉 …… 小さじ1
ロースハム …… 2枚	水 …… 小さじ2
春巻きの皮 …… 5枚	
揚げ油 …… 適量	

A

マヨネーズ …… 大さじ5
クレイジーソルト …… 適量
パセリ (ドライ) …… 適量

モッツアレラチーズと 野菜のココット焼き

作り方

- 1 モッツアレラチーズは1cm厚さに切り、玉葱・南瓜・ズッキーニは薄切りにする。ミニトマトは半分に切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱して玉葱・南瓜を炒める。ベーコン・ズッキーニ・ミニトマトを順に加えてさらに炒め、塩・胡椒で調味する。
- 3 ココットに②の半分を入れてモッツアレラチーズをのせ、残りの②を上重ねる。
- 4 190℃のオーブンで10分焼き、取り出してパン粉をかけ、さらに5分焼く。

材料 (2人分)

モッツアレラチーズ …… 100g	塩・胡椒 …… 適量
玉葱 …… 100g	パン粉 …… 小さじ2
南瓜 …… 50g	オリーブオイル …… 大さじ1
ズッキーニ …… 1/2本	
ミニトマト …… 6個	
ベーコン (スライス) …… 3枚	

A

ケチャップ …… 大さじ1・1/2
マヨネーズ …… 大さじ1・1/2



ひこばえ コンテスト

水煮大豆 部門



大豆たっぷり 鶏つくね

作り方

- 1 人参・椎茸はみじん切り、切り昆布は水で戻して水気を切る。
- 2 ボウルに鶏ミンチ肉・A・①・水煮大豆の順に入れて捏ね、6等分に分けて形を整えて大葉で包む。
- 3 フライパンにごま油を熱して②を入れ、ふたをして蒸し焼きにした後、Bを加えて煮つめる。
- 4 器に盛り、卵黄と紅生姜を添える。

材料 (2人分)

水煮大豆 …… 1/2 パック
鶏ミンチ肉 …… 180 g
人参 …… 30 g
椎茸 …… 1 個
切り昆布 …… 3 g
大葉 …… 6 枚
ごま油 …… 大さじ 1

A

卸し生姜 …… 5 g
卵白 …… 1 個分
顆粒鶏がらだし …… 小さじ 1/2

B

醤油 …… 大さじ 2
みりん …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ 1

ポテサラ風 大豆サラダ

作り方

- 1 水煮大豆は電子レンジ600Wで1分40秒加熱し、潰す。きゅうりは薄切り、パプリカは5mm角に切り、それぞれ塩もみをする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して短冊に切ったベーコンをカリッとするまで炒める。
- 3 ①・A・②を和える。
- 4 器に薄切りにしたトマトを並べて②を盛り、ブロッコリースプラウトを添える。

材料 (2人分)

水煮大豆 …… 1 パック
きゅうり …… 1/4 本
パプリカ(黄) …… 1/4 本
トマト …… 1/2 個
ベーコン(スライス) …… 2枚
ブロッコリースプラウト …… 1/4 パック
塩 …… 適量
サラダ油 …… 適量

A

マヨネーズ …… 大さじ 3
柚子胡椒 …… 小さじ 1/2
レモン汁 …… 小さじ 1/2
塩・胡椒 …… 適量



素材を活かした
我が家のオリジナル

肉料理 コンテスト

鶏もも肉 部門

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って下味をまぶす。茄子は乱切りにして塩水に漬けてアク抜きする。厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉に片栗粉をまぶして皮目を焼く。焼き色がつけば裏返し、水気をふいた茄子を加えて一緒に焼く。
- 3 ②に厚揚げ豆腐を加えて軽く炒め、蓋をして約5分蒸し焼きにする。
- 4 ③の蓋を取って水分を飛ばし、合わせ調味料を加えて全体に絡める。
- 5 器に盛って小口切りの青葱と切ったトマトを飾る。



“ 鶏もも肉と茄子の甘辛炒め ”

材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 300 g
茄子 …… 2 本
厚揚げ豆腐 …… 1 枚
片栗粉 …… 大さじ 2
サラダ油 …… 適量
塩 …… 適量
青葱 …… 適量
ミニトマト …… 2 個

<下味>

酒 …… 大さじ 1/2
醤油 …… 大さじ 1/3
<合わせ調味料>
はちみつ …… 10g
砂糖 …… 小さじ 2
みりん …… 大さじ 1・1/2
醤油 …… 大さじ 1・2/3
卸し生姜 …… 小さじ 2/3

“ 鶏肉ととろ〜りチーズのグラタンパン ”



作り方

- 1 鶏もも肉は半分に切って塩・胡椒する。玉葱は薄切り、人参は短冊切り、しめじは石突きを取り除いてほぐす。パンは上を少し切って中をくり抜く。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を焼く。焼き色がつけば裏返し、玉葱・人参・しめじを加えて一緒に焼く。
- 3 ②にバターを溶かして薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。コンソメとチーズを加えて溶かし、塩・胡椒で調味する。
- 4 ③に②で炒めた野菜類を加えて混ぜ、くり抜いたパンに詰める。
- 5 焼いた鶏もも肉を食べやすく切って④にのせ、上からチーズをのせてバーナーで焼く。パセリを散らして皿に盛り、レタスとトマトを飾る。

材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 200 g
玉葱 …… 1/2 個
人参 …… 50 g
しめじ …… 1/2 パック
フランスパン(プール) …… 2 個

溶けるスライスチーズ …… 2 枚
パセリ(みじん切り) …… 適量
トマト …… 適量
レタス …… 適量

<ホワイトソース>

バター …… 20g
薄力粉 …… 20g
牛乳 …… 1 カップ
コンソメキューブ …… 1 個
塩・胡椒 …… 適量
溶けるスライスチーズ …… 1 枚

素材を活かした
我が家のオリジナル

肉料理 コンテスト

豚バラ肉
部門



作り方

- 1 アスパラガスは筋を取って茹でる。菊菜はみじん切りにする。
- 2 春巻きの皮に豚バラ肉を縦方向に敷き詰め、塩・胡椒する。菊菜を奥側にのせる。手前にアスパラガスをおいて芯にし、空気が入らないように巻く。巻き終わりをのりでとめる(2本作る)。
- 3 2を4等分に切って170℃の油で揚げる。
- 4 皿に盛り、パルメザンチーズをかけてイタリアンパセリを飾る。

“ 洋風春巻き ”

材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り) …………… 200g
アスパラガス …………… 2本
菊菜(葉のみ) …………… 15g
塩・胡椒 …………… 適量
春巻きの皮 …………… 2枚
パルメザンチーズ …………… 3g

<のり>

薄力粉 …………… 適量
水 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量
イタリアンパセリ …………… 適量

“ アスパラの豚肉巻き 夏野菜トマト煮 ”



材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り) …………… 6枚
アスパラガス …………… 4本
玉葱 …………… 1/4個
ニンニク …………… 1/2片
蓮根 …………… 30g
茄子 …………… 1/4本
しめじ …………… 1/3パック

オクラ …………… 2本
粒コーン水煮 …………… 30g
薄力粉 …………… 適量
オリーブオイル …………… 適量
トマト水煮 …………… 250g
イタリアンパセリ …………… 適量

<A>

ブイヨン …………… 200cc
白ワイン …………… 大さじ1
オイスターソース …………… 大さじ1
塩・胡椒 …………… 適量

作り方

- 1 アスパラガスは筋を取って茹でる。玉葱は薄切り、ニンニクはみじん切り、蓮根と茄子は一口大に切る。しめじは石突きを切り落としてほぐし、オクラは塩もみして茹でる。
- 2 豚バラ肉で5cmに切ったアスパラを巻く(6本作る)。薄力粉をまぶしてオリーブオイルを熱したフライパンで転がしながら焼き、取り出す。
- 3 2のフライパンにオリーブオイルをたして玉葱・ニンニクを炒める。しんなりしたら蓮根・茄子・しめじを加えて炒め、取り出す。
- 4 3のフライパンにトマト水煮を入れて潰しながら加熱し、Aを加えて軽く煮込む。3の野菜類を加えてさらに煮込む。
- 5 4に2・オクラ・コーンを加えて2〜3分煮込む。

素材を活かした
我が家のオリジナル

肉料理 コンテスト

豚
肩ロース肉
部門



“ ごま油香る さっぱり豚梅しそチーズライスペーパー巻き ”

作り方

- 1 ライスペーパーを水で戻し、軸を切った大葉の表を下にして置く。その上に3等分にした豚肩ロース肉を置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、巻く(4本作る)。
- 2 フライパンにごま油を熱して①を両面焼いて火を通し、半分に切る。
- 3 <梅ソース>種を取り除いて細かくたたいた梅干しと他の調味料を小鍋に入れ、弱火で混ぜながらとろみが出るまで煮込む。
- 4 <ボン酢ソース>材料を混ぜ合わせる。
- 5 皿に大葉を敷いて2を盛り、3・4を添える。

材料 (2人分)

豚肩ロース肉(薄切り) …………… 4枚
ライスペーパー …………… 4枚
大葉 …………… 5枚
スライスチーズ …………… 2枚
ごま油 …………… 適量

<梅ソース>

梅干し …………… 大2粒
酒・みりん …………… 各大さじ2
砂糖・薄口醤油 …………… 各小さじ1

<ボン酢ソース>

ボン酢 …………… 適量
ごま油 …………… 適量
白ごま …………… 適量
塩・胡椒 …………… 適量

“ 豚肉の大葉ぎょうざ巻き ”



作り方

- 1 豚肉を食べやすく切って下味をまぶす。サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- 2 餃子の皮に大葉を1枚おいて1の1/4量をのせ、巻く(4つ作る)。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで2を焼く。
- 4 皿に持って混ぜ合わせたタレをかけ、千切りの大葉を飾る。

材料 (2人分)

豚肩ロース肉(薄切り) …………… 100g
餃子の皮 …………… 4枚
大葉 …………… 5枚
サラダ油 …………… 適量

<下味>

醤油 …………… 小さじ1
胡椒 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 少々

<タレ>

豆板醤 …………… 5g
醤油 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 適量

素材を活かした
我が家のオリジナル

肉料理 コンテスト

牛こま切れ肉
部門

作り方

- 1 人参をやや太めの千切りにして耐熱皿に入れ、水をふりかけてラップをし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して①を軽く炒め、牛こま切れ肉を加えて炒める。肉に8割ほど火が入ったら合わせ調味料を加えて強火で炒め、粗熱を取る。
- 3 春巻きの皮にスライスチーズを置いてその上に②の1/6量をのせて巻き(6本作る)、170℃の油で揚げる。
- 4 <トマトソース>細かく刻んだミニトマトを鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したらコンソメ・ケチャップを加えてとろみが出るまで煮込む。
- 4 皿にベビーリーフ・③を盛り、④を添える。



“ 牛こまのパリパリ巻き ”

材料 (2人分)

牛こま切れ肉 …………… 160g
人参 …………… 1/2本
スライスチーズ …………… 6枚
春巻きの皮 …………… 6枚
サラダ油 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量
ベビーリーフ …………… 適量

<合わせ調味料>

砂糖 …………… 小さじ1
酒・みりん・醤油 …………… 各大さじ1
<トマトソース>
ミニトマト …………… 7個
水 …………… 20g
コンソメ(顆粒) …………… 小さじ1/2
ケチャップ …………… 大さじ1

“ 甘辛！牛肉と野菜のヤンニョム風炒め ”



材料 (2人分)

牛こま切れ肉 …………… 300g
玉葱 …………… 140g
人参 …………… 80g
ピーマン …………… 2個

サラダ油 …………… 適量
サンチュ …………… 3枚
糸唐辛子 …………… 適量
いりごま …………… 適量

<合わせ調味料>

コチュジャン …………… 大さじ2
蜂蜜 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ1
醤油 …………… 大さじ1
ケチャップ …………… 大さじ1
卸しニンニク …………… 小さじ1

作り方

- 1 牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切り、玉葱は薄切り、人参・ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して牛こま切れ肉を加えて炒める。肉がほぐれたら人参、玉葱、ピーマンの順に加えて炒める。
- 3 ②に合わせ調味料を加えて絡める。
- 4 皿にサンチュを敷いて③を盛り、糸唐辛子といりごまを飾る。

作品集について

調理コースではこれまでに学んだ知識や技術を活かし、学習成果発表の機会として成長段階ごとにコンテストを実施しています。テーマに沿って自らレシピを考案し、原価計算や材料発注を行い制限時間内で調理するという内容で「考える力」を養うことを目的としています。この作品集にはそれぞれのコンテストにおける優秀作品を掲載しました。

企業連携レシピコンテスト

さとの雪コンテスト

大豆製品を製造する「さとの雪食品株式会社」様のホームページ内「おすすめレシピ」に掲載して頂くレシピの考案です。テーマ食材を使用し、「時短で簡単レシピ」のコンセプトに沿って考えました。

連 携 先：さとの雪食品株式会社
授 業 名：総合調理実習
実 施 学 期：2回生前期
テーマ食材：ずっとおいしい豆腐
美味しいとうふ木綿
花ざぶとんふんわり揚げ
美味しい油揚げ
おからパウダー

企業連携レシピコンテスト

ひこばえコンテスト

「株式会社ひこばえ」様が販売促進活動のために活用する「家庭で簡単に調理できるメニュー」を考案しました。テーマ食材を使用し、素材の特徴を活かすことを前提に美味しさと外観についても工夫しながらレシピ開発に取り組みました。

連 携 先：株式会社ひこばえ
授 業 名：応用調理実習
実 施 学 期：2回生後期
テーマ食材：切り昆布
ブラウンマッシュルーム
モッツァレラチーズ
水煮大豆

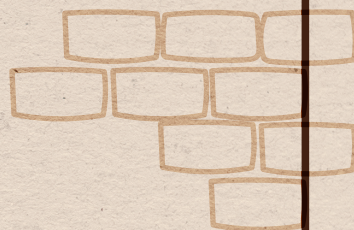
素材を活かした我が家のオリジナル

肉料理コンテスト

夕食のメイン料理としてテーマ食材を活かしたオリジナル料理を考案しました。特殊な器具や材料は使用せず、家庭で作りやすい料理を基本に、美味しさとも彩りも工夫しました。

授 業 名：調理実習Ⅳ
実 施 学 期：1回生後期
テーマ食材：鶏もも肉
豚バラ肉、豚肩ロース肉
牛こま切れ肉
コンセプト：我が家のオリジナル肉料理





大阪成蹊短期大学