



大阪成蹊短期大学



Cooking
Recipes

2025

調理・製菓学科 調理コース

メニュー開発 作品集

学生オリジナル



大阪成蹊短期大学

さとの雪 コンテスト

こくとろ。部門

揚げ豆腐のとろ〜り山芋 キムチのせ

材料(2人分)

こくとろ。	2丁
アボカド	1個
山芋	50g
キムチ	20g
レモン汁	小さじ1/2
片栗粉	適量
針海苔	適量
<A>	
出し汁	150cc
めんつゆ	大さじ2
醤油	大さじ1
塩	一つまみ



- 作り方
- 豆腐は4等分に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
 - アボカドは薄切りにし、レモン汁を塗る。山芋とキムチは粗く刻む。
 - Aを鍋で温める。
 - 器に①を盛り、②のをせて③をかける。最後に針海苔を添える

Chef's comment Y.Mさん
揚げ豆腐にアボカド、山芋、キムチを彩りよく盛り付けることで、見た目の美しさと食欲を引き立てます。温かいかけだしが全体の味をまとめ、カロリー控えめでも、しっかり満足できる一品です。

こくとろ。ひろうすのかにあんかけ

材料(2人分)

こくとろ	2丁
蟹の身	50g
ピーマン	1個
きくらげ(戻したもの)	10g
山芋パウダー	30g
塩	1.5g
<A>	
出し汁	200cc
薄口醤油	小さじ2
味醂	大さじ1
塩	適量
<水溶性片栗粉>	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2



- 作り方
- こくとろ。は水切りし、ピーマン・きくらげは一口大に切る。
 - ボウルにこくとろ。・山芋パウダー・塩を入れて混ぜ、6等分して180℃の油で揚げる。
 - Aを鍋で沸かし、蟹の身・ピーマン・きくらげを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
 - 器に②を盛り、③をかける。

Chef's comment I.Mさん
外はカリッと中はふんわりとしたこくとろ。の揚げ団子に、蟹の旨味を凝縮したとろみあんをかけた一品です。山芋パウダーを加えることで軽やかな食感に仕上がります。ピーマンやきくらげの彩りと食感もアクセントになっています。

おからパウダー 部門

サーモンムニエル おからパウダータルタルソース掛け



材料(2人分)

おからパウダー(微粉)	10g
サーモン	100g×2切れ
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	小さじ2
<タルタルソース>	
おからパウダー(微粉)	3g
柴漬け	25g
茹で卵	1個
味噌	1g
マヨネーズ	30g
牛乳	大さじ1
レモン汁	適量
塩・胡椒	適量
<付け合わせ>	
ベビーリーフ	20g
ミニトマト(赤・黄)	各2個
レモンのくし切り	2個

- 作り方
- サーモンは皮を取り除き、塩・胡椒をする。おからパウダーをまぶし、フライパンにオリーブオイルを熱して、両面を焼く。
 - <タルタルソース> 柴漬け・茹で卵を粗みじん切りにしてボウルに入れ、おからパウダー、味噌、マヨネーズ、牛乳を加えてよく混ぜ、レモン汁・塩・胡椒で味を整える。
 - 器に①を盛って②のソースをかけ、付け合わせを添える。

Chef's comment S.Hさん
サーモンの衣付けとタルタルソースの両方におからパウダーを活用しました。タルタルソースには牛乳を加えることで滑らかな口当たり仕上げ、味噌を加えることで風味に深みが出るように工夫しました。

おからパウダー入り 出し巻き玉子

材料(2人分)

おからパウダー(微粉)	20g
卵	8個
出し汁	250cc
明太子	40g
ほうれん草	90g
シュレッドチーズ	30g
サラダ油	適量

- 作り方
- ボウルにおからパウダー・卵・出し汁を入れて、よく混ぜる。
 - ほうれん草は下茹でして2cm幅に切る。
 - 卵焼き器にサラダ油をひき、①の卵液を流し入れて全体に広げる。固まり始めたら、②・明太子・チーズをのせ、巻きながら焼く。
 - 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。



Chef's comment T.Sさん
卵液におからパウダーを加えて、彩り豊かなだし巻きに仕上げました。副菜としてはもちろん、お弁当にもぴったりの一品です。

さとの雪 コンテスト

じゃがいも不使用!!
ごつうま堅とうふの
ポテサラ風



ごつうま堅とうふ 部門

材料(2人分)

ごつうま堅とうふ	1丁	アボカド	1/2個
ゆで卵	3個	胡瓜	1/2本
むき海老	10尾	サニーレタス	2枚
生ハム	6枚	レモン汁	小さじ1/2
モッツアレラチーズ	40g	塩	適量
		黒胡椒	適量

作り方

- 1 ごつうま堅とうふは水気を切る。
- 2 ゆで卵1個は白身と黄身に分けて黄身は粗くこす。別の1個はくし切りにする。
- 3 むき海老は塩を加えた熱湯で下茹です。生ハム3枚は粗く刻む。モッツアレラチーズ・アボカドは角切りにし、アボカドにはレモン汁をかける。胡瓜は輪切りにする。
- 4 ボウルに①・②で分けた白身、別のゆで卵1個を入れ、マッシャーでつぶす。③・Aを加え、全体を混ぜ合わせる。
- 5 器にサニーレタスを敷き、④を盛る。残りの生ハム、くし切りのゆで卵、粗くこした黄身・黒胡椒を彩りよくトッピングする。

Chef's comment F.Uさん

ポテサラのじゃが芋を豆腐に置き換え、ヘルシーに仕上げました。生ハムや海老の旨味を加えることでコクを出し、見た目の彩りにも配慮し、バランスよく仕上げました。

国産大豆油揚げ 部門

甘辛チリの 彩りくるっと巻き

材料(2人分)

油揚げ	2枚	ごま	適量
パプリカ(赤・黄)	各1/4個	サニーレタス	2枚
人参	1/4本	<A>	
胡瓜	1/3本	スイートチリソース	30g
ライスペーパー	4枚	醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1	酢	小さじ1

作り方

- 1 油揚げ・パプリカ・人参・胡瓜は細く切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、油揚げを炒めたら、Aを加えて煮絡める。
- 3 ライスペーパーを水で戻し、②・野菜を巻いて、食べやすい大きさに切る。
- 4 器にサニーレタスを敷き、③を盛り付け、仕上げにごまをふる。



Chef's comment K.Yさん

油揚げをスイートチリソースなどで味付けし、生春巻きで包んでエスニック風に仕上げました。幅広い世代の方に、楽しく調理しながら美味しく味わっていただきたいです。

豆腐のブーケサラダ

材料(2人分)

ごつうま堅とうふ	150g	<のり> 薄力粉	小さじ1/2
春巻きの皮	4枚	水	小さじ1/2
生ハム	3枚	<ドレッシング> マヨネーズ	20g
胡瓜	1/2本	粉チーズ	8g
人参	1/3本	胡椒	適量
フリルレタス	3枚	レモン汁	7cc
セルフィーユ	適量		

作り方

- 1 ごつうま堅とうふは水気を切り、1cm角に切る。胡瓜・人参はピーラーで薄くスライスし、人参は塩もみする。
- 2 春巻きの皮は端を1cm切り落とし、残りを蛇腹状に折って扇形に広げる。下から3cmの位置に切った皮を巻きつけ、巻き終わりをのりで留め、160℃の油で揚げる。
- 3 器に②を盛り、フリルレタスを敷く。①・生ハムを彩りよく盛りつけ、混ぜ合わせたドレッシングを添える。



Chef's comment K.Sさん

食卓が華やかようなメニューを考案しました。親子で一緒に楽しみながら作っていただけると嬉しいです。

くるくる油揚げの 和風照りチーズ巻き

材料(2人分)

油揚げ	2枚	<A> 明太子	30g
スライスチーズ	2枚	マヨネーズ	大さじ2
ミニトマト	6個		
大葉	8枚	醤油	大さじ1
ごま油	小さじ2	味醂	小さじ1
		砂糖	小さじ1

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 油揚げに①を塗り、スライスチーズ・大葉2枚をのせ、巻いて楊枝で留める。同様にもう一つ作る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、油揚げの全面を焼く。焼き色が付いたらBを加えて煮かめる。
- 4 食べやすい大きさに切り、ミニトマトと交互に串に刺す。
- 5 器に大葉を敷いて、④を盛り付ける。



Chef's comment K.Sさん

明太マヨのコクとチーズ、大葉の風味が相まって、やみつきになる美味しさです。おつまみとしてはもちろん、ごはんのおかずにもぴったりです。

大水直売 コンテスト

黒瀬ぶり 部門

黒瀬ぶりの串カツ2種のソース添え



Chef's comment K.Aさん

2種のソースで味の変化を楽しめるぶりの串揚げです。フリフリの食感を保つため、揚げ加減にこだわりました。

作り方

- ぶりに塩・胡椒をして串に刺す。よく混ぜたAをからめてパン粉を付け、揚げる。
- <梅ソース> 粗く刻んだ梅干し・ヨーグルト・めんつゆを混ぜる。
<パプリカソース> 粗く刻んだパプリカ・マヨネーズ・ボン酢・七味唐辛子を混ぜる。
- ①を半分に分け、片方に大葉を敷いて梅ソースをかけパセリを添え、もう片方にはパプリカソースをかけて大葉の千切りを添える。
- 器に③を交互に盛り付ける。

材料(2人分)

黒瀬ぶり	30g×8切れ	<梅ソース>		<パプリカソース>	
パン粉	適量	梅干し	2個分	パプリカ(赤・黄)	各1/4個
塩・胡椒	適量	ヨーグルト	大さじ3	マヨネーズ	大さじ2
<A>		めんつゆ	小さじ1/2	ボン酢	小さじ1/2
薄力粉	70g	大葉	2枚	七味唐辛子	適量
卵	2個	パセリ(みじん切り)	適量	大葉	1枚
水	60cc				

バター香る ぶりのシチリア風ソテー

材料(2人分)

黒瀬ぶり	30g×8切れ	白バルサミコ	小さじ1
パプリカ(黄)	1/2個	コンソメ顆粒	10g
玉葱	1/3個	バター	30g
トマト	1/3個	オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1片	薄力粉	20g
オリーブスライス	6枚	塩・胡椒	適量
貝割れ大根	1/2パック		

作り方

- パプリカ・玉葱・トマトは角切りにし、にんにくはみじん切り、貝割れ大根は根本を切り落とす。
- ぶりに塩・胡椒をして、薄力粉をまぶしてバターで焼く。
- オリーブオイルでにんにく・パプリカ・玉葱を炒める。トマト、顆粒コンソメ、白バルサミコ酢を加えて、さらに軽く炒める。
- 器に②を盛って③のソースをかけ、オリーブ・貝割れ大根を添える。

Chef's comment O.Mさん

ぶりをバターで香ばしく焼き、トマトやオリーブ、彩り豊かな野菜のソースでシチリア風に仕上げました。



ひこばえ コンテスト

あかうし部門

あかうしの韓国風オープンサンド



作り方

- あかうしは一口大に切り、トマトは輪切り。白葱は白髪葱、レモンは飾り切りにする。マヨネーズに一味唐辛子を混ぜ合わせる。
- フライパンであかうしを炒め、Aを加えて全体を炒め合わせる。
- フランスパンにマヨネーズを塗り、レタス・トマト・あかうし・韓国のみ・白髪葱・糸唐辛子・レモンの順に盛り付ける。

Chef's comment

甘辛い韓国風に味付けし、ピリ辛マヨや韓国のみと合わせて、彩りよく仕上げました。
I.Mさん

材料(2人分)

あかうし	300g	韓国のみ	2枚
トマト	1・1/2枚	糸唐辛子	1g
白葱	6cm	フランスパン	4枚(1cm厚)
レモン	1/2個	一味唐辛子	適量
フリルレタス	4枚	マヨネーズ	15g

A

薄口醤油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1・1/2
コチュジャン …… 10g
塩・胡椒 …… 適量

Salt kojiとあかうしの パプリカボート!

作り方

- あかうしは一口大に切り、塩麹をまぶしておく。
- ミニトマトは湯むきして角切りにし、なすも角切りにして、サラダ油であかうしと一緒に炒める。
- パプリカは半分に切って種を取り、電子レンジ600Wで2分20秒加熱する。
- ③のパプリカに②の具材を詰め、パン粉をふりかけて180℃のオーブンで6分30秒焼き、器に盛ってイタリアンパセリを添える。
- Aを温めてチーズソースを作り、④に添える。

材料(2人分)

あかうし	100g	イタリアンパセリ	2本
パプリカ(黄)	1・1/2個	サラダ油	10g
ミニトマト(赤)	6個	塩麹	20g
茄子	1/3本	パン粉	2g

Chef's comment

うま味を引き出すため、あらかじめ塩麹をまぶしました。また、茄子でしっとりさを加え肉のうま味と合わせ食べやすいように工夫しました。
S.Hさん

A

スライスチーズ …… 3枚
牛乳 …… 70g
塩・胡椒 …… 適量



ひこばえ コンテスト

蒸し発芽黒豆部門



材料(2人分)

蒸し発芽黒豆	70g	ニンニク	1/2片
鶏もも肉	250g	イタリアンパセリ	適量
玉葱	100g	オリーブオイル	5g
マッシュルーム	4個	パルメザンチーズ	適量
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	塩・黒胡椒	適量

黒豆と鶏肉の エキゾチックバルサミコ煮

作り方

- 鶏肉は一口大に切って塩・黒胡椒をふる。玉葱とマッシュルームはくし切り、パプリカは5mm幅に切る。ニンニク・パセリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイル・ニンニクを熱し、鶏肉を炒める。玉葱・黒豆・マッシュルーム・Aを加えて煮詰める。
- 別のフライパンでオリーブオイルを熱し、パプリカを炒めて②に加え、軽く混ぜる。
- 器に盛り、チーズ・パセリをかける。

Chef's comment
S.Hさん

ご飯にもパンにも合うおかずになるように、黒豆の甘味とバルサミコ酢の酸味のバランスを工夫しました。

A

バルサミコ酢	30cc
醤油	5cc
はちみつ	20g
水	10cc

釜炊きひじき部門

ひじき入りミルフィーユカツ

作り方

- ひじきは粗く刻み、キャベツ・紫キャベツは千切りにする。
- フライパンにひじきを入れ、Aを加えて全体を炒め合わせる。
- 豚肉を広げ、②を芯にして巻き、衣をつけて180℃の油で揚げる。
- ③を斜めに切り、キャベツとトマトを添えて盛り付ける。

Chef's comment
T.Hさん

ひじきをカツで巻き、食が進む味噌の甘辛味に工夫しました。



材料(2人分)

釜炊きひじき	120g	<衣>	
豚ロース薄切り肉	280g	薄力粉	50g
キャベツ	20g	卵	1個
紫キャベツ	10g	パン粉	80g
ミニトマト(赤)	2個		

A

すりごま	50g
砂糖	10g
八丁味噌	15g
みりん	15cc
塩・胡椒	適量

黒豆ときのこの クリームリゾット

作り方

- パン粉は、全体が淡いきつね色になるまでフライパンで乾煎りする。玉葱・パセリはみじん切り、きのこは一口大に切る。
- フライパンにバターを熱し、玉葱・きのこを炒める。生米・黒豆20gを加え、熱いブイオンを数回に分けて加えながら煮る。
- 火を止め、生クリーム・パルメザンチーズ40gを加えて混ぜ、塩・黒胡椒で味を調える。
- 器に盛り、残りの黒豆・パルメザンチーズ・パン粉・パセリをのせて仕上げる。

Chef's comment
H.Kさん

リゾットのクリーミーさに黒豆の食感をアクセントにしました。

材料(2人分)

蒸し発芽黒豆	30g	舞茸	1/2パック
生米	130g	パセリ	適量
玉葱	1/2個	パン粉	5g
マッシュルーム	8個	塩・黒胡椒	適量

A

バター	20g
生クリーム	30cc
ブイオン	700cc
パルメザンチーズ	50g

ひじきと海老の スティック

作り方

- 海老は殻と背ワタを取り除く。
- 海老7尾分、はんぺん、卵白、塩をフードプロセッサーにかけ、粗みじん切りにした残り3尾の海老、枝豆、ひじき、片栗粉を加えて混ぜ、12等分にする。
- 春巻きの皮を半分に切り、②を細長く包み、巻き終わりを混ぜ合わせたAで留める。
- フライパンにサラダ油を熱し、③を揚げて器に盛り、塩を添える。

Chef's comment
M.Fさん

ひじきが主張する海老との割合を工夫しました。

材料(2人分)

釜炊きひじき	100g	卵白	1個分
海老	10尾	片栗粉	大さじ1
はんぺん	1/2枚	塩	適量
枝豆	30g	春巻きの皮	6枚
		サラダ油	適量

A

薄力粉	小さじ2
水	小さじ2

ひこばえ コンテスト

ロビオーラチーズ部門



カズチーの ブルスケッタ風

作り方

- ① ロビオーラチーズと塩抜きした数の子は1cm角に切り、ミニトマトは8等分にし、さきいかはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③ トーストしたパンに②をのせ、黒胡椒をかけてディルを添えて仕上げる。

- A**
- マヨネーズ……………30g
 - すりごま……………30g
 - 酢……………8g
 - 砂糖……………8g
 - 醤油……………6g

Chef's comment 塩味のあるロビオーラチーズに数の子とさきいかを合わせ、食感とうま味を引き出しました。

Y.Mさん

材料(2人分)

- ロビオーラチーズ……………180g
- 数の子(塩抜き)……………3本
- ミニトマト(赤・黄)……………2個
- さきいか……………10g
- フランスパン……………1/2本(1cm厚)
- ディル……………6枚
- 黒胡椒……………適量

ロビオーラチーズと彩り野菜のソテー ～バルサミコソース添え～

作り方

- ① ロビオーラチーズは薄切りにする。玉葱・パプリカ・なす・オクラ・南瓜・ニンニクは、フライパンで焼いて火が通りやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル・ニンニク・ローズマリーを入れて熱し、香りが出たら野菜を色よく炒め焼きにし、塩・胡椒をする。
- ③ バルサミコ酢を煮詰め、はちみつ・塩・胡椒で味を調える。
- ④ 皿にロビオーラチーズ・②を重ねるように彩りよく盛り付け、周囲にソースを添える。

材料(2人分)

- ロビオーラチーズ……………180g
- 玉葱……………1/2個
- パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- 茄子……………1本
- オクラ……………2本
- 南瓜……………1/8個
- ニンニク……………1片
- ローズマリー……………1本
- オリーブオイル……………適量



Chef's comment チーズに合うように野菜は炒め焼きにし、香ばしさと見た目の美しさを演出しました。

F.Uさん

- A**
- バルサミコ酢……………100cc
 - はちみつ……………適量
 - 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 鶏もも肉は小さめに切り、しめじは石突きを取って半分にする。三つ葉の軸を熱湯でさっと茹でて冷水に取り、水気をきって3cmに切る。
- ② 柿の上部を切って中身をくり抜き、くり抜いた部分はみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して鶏もも肉としめじを炒め、塩・胡椒する。
- ④ 鍋に調味料を合わせて沸騰させ、みじん切りにした柿を加えて水溶性片栗粉でとろみをつける。③を加えてひと煮させ、柿の器に盛る。

柿釜チキンの秋餡かけ

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………150g
- しめじ……………50g
- 柿……………2個
- 三つ葉……………2本
- 柚子……………1/2個
- 塩・胡椒……………少々
- サラダ油……………適量

<調味料>

- 出し汁……………200cc
- 薄口醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 酒……………大さじ2

<水溶性片栗粉>

- 片栗粉……………大さじ3
- 水……………大さじ4

秋香る鶏ソテー 柿ソース すだち添え



作り方

- ① 柿は皮をむいて1/2個分をさいのめ切り、1/2個分はすりおろす。ラディッシュは薄切り、すだちはくし切り、くるみはローストしてみじん切りにする。蓮根は素揚げする。
- ② 鶏もも肉に塩・胡椒し、オリーブ油を熱したフライパンで皮目から焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、両面焼いて火を通す。
- ③ ②のフライパンの余分な油をふいて柿をさっと炒め、レモン汁を加える。
- ④ 器にペビーリーフ、蓮根、ラディッシュと切った鶏もも肉を盛る。鶏肉に③のソースをかけてくるみとパセリを飾り、すだちを添える。

材料(2人分)

- 鶏もも肉……………400g
- 柿……………1個
- ラディッシュ……………2個
- すだち……………1個
- くるみ……………10g
- 蓮根(スライス)……………2枚
- ペビーリーフ……………適量
- パセリ……………適量

<合わせ調味料>

- オリーブ油……………適量
- サラダ油……………適量
- レモン汁……………小さじ1
- 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

鶏ささみ肉
部門



■ ささみの和ロティータ ～梅余香ソース～

材料(2人分)

鶏ささみ肉 ……5本
塩・胡椒 ……少々
三度豆 ……2本
バター ……10g

<A>

マッシュルーム ……5個
玉葱 ……1/3個
人参 ……20g
しめじ ……30g
土生姜 ……5g

ごま油 ……小さじ2
白味噌 ……10g
大葉(みじん切り) ……3枚

<ソース>

梅干し ……2個
薄口醤油 ……小さじ2
みりん ……小さじ2
はちみつ ……小さじ2

<飾り>

柚子 ……1/4個
芽葱 ……適量
黒ごま ……適量

作り方

- 1 Aをフードプロセッサーでみじん切りにし、バターを熱した鍋で弱火でじっくり炒める。火を止めてBを混ぜ、冷やす。
- 2 ささみ1本を包丁で叩いてミンチにする。4本は観音開きにしてめん棒でたたき、薄く均一に広げる。
- 3 ラップに②の開いたささみを2枚並べて塩・胡椒し、①と三度豆をおいて棒状に包む(2本作る)。上からアルミホイルでさらに包み、85℃の湯に12分漬ける。湯から取り出して冷ます。
- 4 ソースの梅干しを刻んで調味料と合わせて小鍋に入れ、軽く火にかける。
- 5 ③を1cm幅に切って器に盛り、④と飾りを添える。

■ パイっとササミバジル ～赤い謎のディップソース～



材料(2人分)

鶏ささみ肉 ……1本
塩・胡椒 ……少々
オリーブ油 ……小さじ1
冷凍パイシート ……1枚

打ち粉 ……適量
スライスチーズ ……1枚
卵黄 ……1個
バジル ……1枝

<バジルクリーム>

バジルペースト ……15g
牛乳 ……大さじ1/2
パルメザンチーズ ……10g
クリームチーズ ……20g
ニンニク(卸し) ……5g

<ソース>

オリーブ油 ……適量
んにく(卸し) ……小さじ1/2
トマトペースト ……20g
塩・胡椒・砂糖 ……各少量
牛乳 ……大さじ3

作り方

- 1 ささみは筋を取って観音開きにし、塩・胡椒してオリーブ油を熱したフライパンで焼き、4等分に切る。
- 2 打ち粉の上で冷蔵解凍したパイシートを綿棒で伸ばし、半分に切る。
- 3 ②の1枚に混ぜ合わせたバジルクリーム・①・2等分したスライスチーズをおいてもう1枚のパイシートをのせて閉じ、卵黄を塗って200℃のオーブンで焼く。
- 4 ソースを作る。フライパンにオリーブ油・ニンニクを入れて弱火にかけ、トマトペースト・塩・胡椒・砂糖を加える。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、器に入れる。
- 5 皿に③をもってバジルを飾り、④を添える。

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



■ プリ豚ロース ～うめえマヨポンソース～

材料(2人分)

豚肩ロース肉(薄切り) ……8枚
海老 ……8尾
大葉 ……2枚
塩・胡椒・片栗粉 ……適量
薄力粉 ……適量
オリーブ油 ……適量

<ソース>

マヨネーズ ……20g
ポン酢 ……5g
砂糖 ……1g
梅干し ……1個

作り方

- 1 海老は殻をむいて背ワタを取り、塩と片栗粉で揉んでから水で洗い、水気をとる。
- 2 豚肩ロース肉に塩・胡椒をして①海老を巻き、薄力粉をまぶす。オリーブ油を熱したフライパンで焼く。
- 3 梅干しを包丁でたたき、混ぜ合わせたソースと一緒に器に盛る。
- 4 皿に②・③を盛る。

■ 豚肩ロースの梅味噌ソテー ～ラディッシュと水菜の彩り添え～



材料(2人分)

豚肩ロース肉(1cm厚さ) ……2枚
ラディッシュ ……4個
水菜 ……20g
パプリカ(黄色) ……1/6個

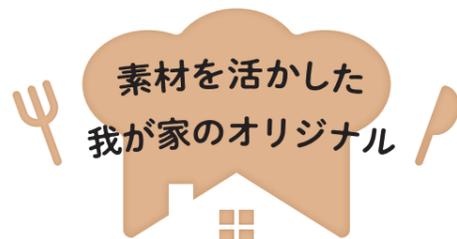
大葉 ……2枚
塩・胡椒 ……適量
サラダ油 ……適量

<合わせ調味料>

みりん ……30cc
水 ……20cc
砂糖 ……5g
田舎味噌 ……30g
梅干し ……3個

作り方

- 1 梅干しを包丁でたたき、合わせ調味料を混ぜる。
- 2 ラディッシュとパプリカは薄切り、水菜は食べやすく切る。
- 3 豚肩ロース肉に塩・胡椒し、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼いて取り出す。
- 4 ③のフライパンに①を加えて弱火で煮詰め、③の肉を戻して絡める。
- 5 皿に②・④を盛って千切りにした大葉を飾る。



素材を活かした
我が家のオリジナル

肉料理 コンテスト



材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り) ……200g
りんご ……2個
バター(無塩) ……10g
薄力粉 ……適量
オリーブ油 ……適量
うずら卵(水煮) ……2個
白いりごま ……5g
レタス ……3枚
ミニトマト ……6個

<合わせ調味料>

<合わせ調味料>
濃口醤油 ……大さじ2
酒 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1



リンゴと豚肉のリング巻き

作り方

- リンゴを1cmの輪切りにし、中央の種部分をくり抜いてバターを熱したフライパンで軽く焼く。
- 豚肉で①を巻き、薄力粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで焼く。
- 皿にレタス・②・トマトを盛り、②の中心に切ったうずら卵をのせていりごまをかける。

焼き色がついたら裏返して蓋をし、火が通ったら合わせ調味料を加えて煮詰め、絡める。

三色ベジロールはツンと笑う ~わさび醤油だれ~



材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り) ……200g
人参 ……1/2本
ズッキーニ ……1/3本
えのき ……1/2袋
塩・胡椒・薄力粉 ……適量

サラダ油 ……適量
酒 ……大さじ1
わさび ……小さじ1
グリーンリーフ ……適量
トマト ……適量

<合わせ調味料>

濃口醤油・酒 ……各大さじ1
オイスターソース ……小さじ1
はちみつ・みりん ……各小さじ1

<タレ>

マヨネーズ ……大さじ2
濃口醤油・酢 ……各小さじ1
わさび・練りごま ……各小さじ1
鰹節 ……1/2パック



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：こくろ。
おからパウダー
ごつうま堅とうふ
国産大豆油揚げ

企業連携レシピコンテスト

大水直売コンテスト

水産食品の加工および販売を行う「株式会社大水直売」様のホームページ掲載および販売促進活動の一環として「店頭配布レシピカード」に活用して頂くレシピの考案です。テーマ食材を使用し、「家庭で楽しめるおもてなし料理」というコンセプトにふさわしい内容となるよう、工夫を凝らしています。

連携先：株式会社大水直売
授業名：総合調理実習
実施学期：2回生前期
テーマ食材：黒瀬ぶり

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：あかうし
蒸し発芽黒豆
釜炊きひじき
ロピオーラチーズ

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
鶏ささみ肉
豚肩ロース肉
豚バラ肉
コンセプト：我が家のオリジナル肉料理