



学生オリジナル

調理・製菓学科 調理コース

メニュー開発 作品集 2021



大阪成蹊短期大学



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。

1

企業連携
レシピコンテスト

さとの雪
コンテスト

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、美味しい絹厚揚げ、美味しいとうふ木綿、
美味しい油揚げ、おからパウダー

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。

2

企業連携
レシピコンテスト

ひこばえ
コンテスト

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: ごまねりねり、コンディメントバルサミコビアンコ、
シュレッドチーズ、どすこいあげ

「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。

3

お弁当
コンテスト

授業名: 調理実習Ⅳ **実施学期:** 1回生後期

テーマ: 「日頃お世話になっている方へ、感謝の気持ちを込めてお弁当を贈る」

「日頃お世話になっている方へ、感謝の気持ちを込めて手作りのお弁当を贈る」をコンセプトに、オリジナル弁当を考案しました。限られた予算と時間の中で、丁寧に完成させることを前提に、初めての原価計算や発注書作成にも取り組みました。何度も試行錯誤を繰り返し、当日は美味しそうな沢山のお弁当が並びました。

さとの雪コンテスト

- ずっとおいしい豆腐部門 -



材料(2人分)

ずっとおいしい豆腐・・・1丁
ブロッコリー・・・80g
玉葱・・・1/4個
ベーコン・・・1枚
おろしにんにく・・・1g
水・・・150cc

チキンコンソメ顆粒・・・5g
牛乳・・・50cc
塩・胡椒・・・適量
オリーブ油・・・適量
パセリのみじん切り・・・適量

A ずっとおいしい豆腐・・・30g
白玉粉・・・30g

👑 No.1

抹茶ぜんざい風 白玉ブロッコリースープ

作り方

- ① ブロッコリーは小さめに切り、玉葱はみじん切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋におろしにんにく・オリーブ油を加えて火にかけ、ブロッコリー・玉葱を炒める。水・チキンコンソメ顆粒を加えて煮込み、柔らかくなればミキサーにかける。
- ③ 別の鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを炒めて牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。②を加えて塩・胡椒で調味する。
- ④ ボウルに**A**を入れて捏ね、棒状に伸ばして8等分に切って丸める。沸騰した湯で茹でて白玉団子を作る。
- ⑤ 器に④を盛って③を注ぎ、オリーブ油・パセリのみじん切りをかける。

👑 No.2

和の味

～蕪だしの豆腐団子～

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで5分ほど水気を切る。蕪は皮を剥き、すり下ろしてザルで水気を切る。土生姜は千切りにする。
- ② 耐熱器に潰した豆腐・**A**を入れて電子レンジ600wで3分加熱し、取り出して混ぜ合わせて再び3分加熱する。粗熱を取り2等分に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して合挽きミンチ肉を炒め、**B**を加えて調味する。粗熱を取り2等分に分ける。
- ④ ②で③を包んで丸め、それぞれにぶぶあられをまぶして180℃の油で揚げる。
- ⑤ 鍋に**C**を沸かして①のすりおろした蕪を加えて煮る。アクを取って**D**を加えて調味する。
- ⑥ 器に④を盛り、⑤を注いですり胡麻を散らす。白髪葱・糸唐辛子を飾る。

材料(2人分)

ずっとおいしい豆腐・・・1丁
蕪・・・3個
合挽きミンチ肉・・・40g
ぶぶあられ・・・30g

A 片栗粉・・・40g
出し醤油・・・2g

B 醤油・・・小さじ1
味噌・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
出し醤油・・・小さじ1

C 土生姜・・・20g
水・・・500cc

D 醤油・・・大さじ1
味噌・・・小さじ4
出し醤油・・・大さじ2

すり胡麻・・・適量
白髪葱・・・適量
糸唐辛子・・・適量





材料(2人分)

木綿豆腐 …… 1丁
 ひじき …… 10g
 人参 …… 20g
 さやいんげん …… 10g
 ごま …… 10g
 卵黄 …… 1個
 味付けいなり揚げ …… 3枚
 大葉 …… 5枚

A
 醤油 …… 大さじ2
 味酢 …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ3
 砂糖 …… 小さじ2
 塩 …… 小さじ1/2
 出し汁 …… 500cc
 水溶き片栗粉 …… 適量

👑 No.1

食を見直す
おいなりさん

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで1分30秒加熱して粗熱を取る。ひじきはたっぷりの水に漬けて戻し、水気をきる。
- ② 人参はあられ切りにして下茹でする。さやいんげんは下茹ですて急冷し、半量は小口切り、残りは斜め半分に切る。
- ③ ボウルに①の木綿豆腐を入れて潰し、②・①のひじき・ごま・卵黄を加えて混ぜ、味付けいなり揚げに詰めて斜め半分に切る。
- ④ 鍋に**A**を沸かし、水溶き片栗粉で濃度を付け、さやいんげんの斜め切りを加える。
- ⑤ 器に③を盛って④のあんをかけ、千切りにした大葉を天盛りにする。

👑 No.2

あられ
霰豆腐と
三種の薬味

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで2分加熱して粗熱を取り、裏ごす。ボウルに入れて**B**を加え、混ぜ合わせる。スプーンで一口サイズずつ取り120℃の油で揚げる。
- ② 薄力粉と水を混ぜて衣を作り、大葉の裏面につけて180℃の油で揚げる。
- ③ 皿に①・②を盛り、小皿に盛った**B**・レモンを添える。

材料(2人分)

木綿豆腐 …… 1丁

A
 薄口醤油 …… 小さじ2
 マヨネーズ …… 大さじ2
 片栗粉 …… 小さじ2
 めんつゆ …… 10cc
 大葉 …… 4枚
 薄力粉 …… 大さじ2
 水 …… 大さじ2

B
 柚子皮のすりおろし …… 適量
 茗荷のみじん切り …… 1/2個
 粉山椒 …… 適量
 レモンのくし切り …… 2個
 揚げ油 …… 適量





材料(2人分)

絹厚揚げ……………1パック
豚バラスライス肉 ……350g
卵 ………………2個
細葱 ………………1本
糸唐辛子 ………………少々

薄力粉 ………………大さじ2
サラダ油 ………………適量

〈合わせダレ〉

醤油 ………………25cc
味醂 ………………25cc
砂糖 ………………大さじ1/2
酒 ………………大さじ1
水 ………………大さじ1

👑 No.1

ご飯が進む!! 厚揚げの豚の角煮

作り方

- ① 絹厚揚げは熱湯で油抜きをして水気を取り、横半分に切る。それぞれを豚肉で巻き、薄力粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を色よく焼き、合わせダレを加えてからめる。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを作る。
- ④ 器に②・③を盛り、小口切りの細葱、糸唐辛子を飾る。

👑 No.2

厚揚げチヂミ

作り方

- ① 絹厚揚げは厚みを半分に切り、それぞれ長さが半分になるように1個を4等分に切る。
- ② 人参は千切り、ニラは3cm長さに切る。
- ③ ボウルに生地材料を混ぜ合わせ、②を加える。
- ④ 卵焼きフライパンに胡麻油大さじ2を熱し、③の半量を流し入れ、①の厚揚げの外側を上にして8切れ均等に並べる。焼き色がついたら裏返し、胡麻油大さじ1を鍋肌から加えてこんがり焼き上げる。(2枚作る)
- ⑤ ④を切り分けて器に盛り、糸唐辛子を飾る。混ぜ合わせたダレを添える。

材料(2人分)

絹厚揚げ……………1パック
人参 ………………1/2本
ニラ ………………1/2束

〈生地〉

薄力粉 ………………100g
卵 ………………1個
水 ………………100cc
塩 ………………2つまみ

胡麻油 ………………大さじ6
糸唐辛子 ………………適量

〈ダレ〉

酢 ………………大さじ2
醤油 ………………大さじ3
コチュジャン ……小さじ2
砂糖 ………………大さじ1
胡麻油 ………………大さじ2
白胡麻 ………………大さじ1





材料(2人分)

〈つくねいなり〉

油揚げ……………2枚

〔A〕

豚ミンチ肉……………150g
鶏ミンチ肉……………100g
椎茸(千切り)……………2個
白菜(千切り)……………1枚
塩昆布……………15g
鰹節……………5g

サラダ油……………適量
大葉……………4枚

〈田楽味噌ソース〔B〕〉

八丁味噌……………15g
酒……………大さじ1
味噌……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

胡麻……………小さじ1
柚子皮のすりおろし…1/4個分

木の芽……………2枚
松葉柚子……………4個

〈柴漬けと沢庵漬けのタルタルソース〔C〕〉

柴漬け(粗切り)……………25g
沢庵(粗切り)……………3枚
梅肉……………13g

卵……………1個
バター……………10g

マヨネーズ……………60g
胡椒……………少々
パセリのみじん切り…適量

〈油林鶏ソース〔D〕〉

白葱のみじん切り…大さじ1
おろし生姜……………小さじ1/2
おろしにんにく…小さじ1/2
醤油……………大さじ1
酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
蜂蜜……………小さじ1
胡麻油……………大さじ1/2

柿の種(砕く)……………1/4袋
糸唐辛子……………適量

〈カラフルトマトのマリネソース〉

ミニトマト(赤・黄・緑・オレンジ)……………各2個〔E〕

白ワインビネガー…大さじ2
醤油……………小さじ2
ハーブソルト……………適量

EXVオリーブオイル…適量

粉チーズ……………適量
チャービル……………2枚

No.2

甘ダレ肉とじゃが芋・ 長芋と梅干し 2種の油揚げ巻きフライ

作り方

- 油揚げは横に4等分に切ってそれぞれ開く。
- 牛薄切り肉は一口大に切り、サラダ油を熱したフライパンで炒め、焼肉のタレで調味する。じゃが芋は1cm角の棒状に切り、電子レンジ600wで2分加熱する。アスパラガスは4cm長さに切る。長芋は1cm角の4cm長さに切る。
- ①の2枚に、牛肉炒め・じゃが芋・アスパラガスを、残り2枚に大葉・長芋・合わせた〔B〕を並べてそれぞれ端から巻き、巻き終わりを適当な長さに折ったスパゲッティーで止める。
- ③に薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。それぞれを斜め半分に切る。
- 皿にキャベツの千切り・レッドオニオンの千切り・ミニトマト・④を盛り、混ぜ合わせた〔C〕を添える。

材料(2人分)

油揚げ……………1枚
牛薄切り肉……………50g
焼肉のタレ……………適量
じゃが芋……………1個
アスパラガス……………1本

〔A〕

梅肉……………50g
鰹節……………3g
味噌……………小さじ2

大葉……………4枚
長芋……………40g
薄力粉……………大さじ4
溶き卵……………1個分
パン粉……………大さじ4

スパゲッティー……………4本
サラダ油……………適量

キャベツ……………2枚
レッドオニオン…1/8個分
ミニトマト……………2個

〔B〕

ケチャップ……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ2



👑 No.1

おから de ピタパンサンド

作り方

- ① ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、②を加えて捏ねてひとまとめにし2等分に切り分ける。
- ② クッキングシートに打ち粉をして①をのせ、上からもクッキングシートを被せて麺棒で1cm厚さの楕円状に成形する。
- ③ 熱したフライパンで②を弱～中火で両面色よく焼き、長さを半分に切る。切り込みを入れて袋状にする。
- ④ チャック付ポリ袋に豚肉・③の2/3量を入れて揉み込み、しばらく置いて味をなじませる。サラダ油を熱したフライパンで中火で焼く。
- ⑤ 残りの③は小鍋でとろみが付くまで煮詰める。
- ⑥ ミニトマト2個はくし切り、2個は薄切りにする。パプリカ・紫キャベツは千切り、フリルレタスは大きめの一口大にちぎる。
- ⑦ ③に⑤・バター・マヨネーズを塗ってレタス・紫キャベツ・パプリカ・ミニトマトの薄切り・④の順に挟み、ラップで包んでラッピングペーパーで包む。
- ⑧ ミニトマトのくし切りを飾る。

材料(2人分)

A	C	
おからパウダー …… 30g	醤油 …… 大さじ3	豚肩ロース肉 …… 8枚
薄力粉 …… 70g	酒 …… 大さじ1	ミニトマト …… 4個
砂糖 …… 小さじ1	味噌 …… 大さじ1	パプリカ(黄) …… 1/2個
ベーキングパウダー …… 小さじ2	砂糖 …… 大さじ1	紫キャベツ …… 50g
	蜂蜜 …… 小さじ1	フリルレタス …… 1・1/2枚
	おろし生姜 …… 小さじ1	
B	胡麻油 …… 小さじ1	バター …… 適量
マヨネーズ …… 10g	コチュジャン …… 小さじ1/2	マヨネーズ …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ2		
水 …… 120cc		サラダ油 …… 適量
打ち粉 …… 適量		

👑 No.2

おなかもココロも 満たされる♡ チキンとおからのピカタ風

作り方

- ① 鶏胸肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩・胡椒をする。薄力粉・卵・おからパウダーの順に衣を付け、オリーブオイルを熱したフライパンで両面色よく焼く。
- ② トマトは角切り、ミニトマトはくし切り、玉葱・にんにくはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら玉葱を加えてしんなりするまで炒める。トマト・ケチャップ・チキンコンソメを加えて軽く煮て、ミニトマトを加え塩・胡椒で調味する。
- ③ ①を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 器にベビーリーフ・薄切りにしたレッドオニオン・①を盛り、②のソースをかけ、くし切りにしたレモンを添える。サラダに③をかける。

材料(2人分)

鶏胸肉 …… 300g	トマト …… 1個	A
おからパウダー …… 20g	ミニトマト …… 3個	マヨネーズ …… 大さじ3
薄力粉 …… 20g	玉葱 …… 1/4個	ケチャップ …… 大さじ3
卵 …… 1個	にんにく …… 2片	レモン汁 …… 小さじ2
塩・胡椒 …… 適量	パセリのみじん切り …… 適量	ウスターソース …… 小さじ1
オリーブオイル …… 適量	ベビーリーフ …… 30g	酢 …… 小さじ1
	レッドオニオン …… 1/4個	
	レモン …… 1/6個	オリーブオイル …… 大さじ1



材料(2人分)

マスカルポーネチーズ・・・100g
卵黄・・・1/2個
生クリーム・・・80cc
グラニュー糖・・・30g
板ゼラチン・・・1.8g
レモン汁・・・8g

ミント・・・2枚

〈おからパウダーのクランブル〉
おからパウダー・・・15g
薄力粉・・・30g
バター・・・40g
グラニュー糖・・・10g

👑 No.1

マスカルポーネ チーズケーキ おからパウダーの クランブル添え

作り方

- ① おからパウダーのクランブルを作る。ボウルに薄力粉をふるい入れ、おからパウダー・グラニュー糖を加えて混ぜる。2cmの正方形に切ったバターを加え、手早く指先でバターをすり潰しながら粉類をからめ、そばろ状にする。天板に並べて180℃のオーブンで約10分焼く。
- ② マスカルポーネチーズケーキを作る。マスカルポーネチーズはクリーム状にし、卵黄を加えて混ぜる。生クリーム50ccにグラニュー糖を入れ、氷水に当てて七分立てにする。残りの30ccは鍋に入れて温め、ふやかした板ゼラチンを加え混ぜ溶かす。すべてを混ぜ合わせレモン汁を加える。
- ③ 器にクランブル・マスカルポーネチーズケーキを交互に入れ、表面をクランブルで覆う。冷蔵庫で冷やし固め、ミントを飾る。

👑 No.2

プチおからケーキ

作り方

- ① ボウルにおからパウダー・薄力粉をふるい入れ、ラカントsを加えて混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに卵を割りほぐし、蜂蜜を加え湯煎に当てて切るように混ぜながら人肌まで温める。
- ③ ②に①・バニラエッセンスを加え、泡だて器で軽く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにバターを入れて中火にかけ、きつね色になるまで焦がし、漉しながら③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 溶かしバターを塗った型に④の生地を絞り入れ、ドライフルーツ・アーモンドをトッピングし170℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れれば粉糖をかけて器に盛る。



材料(2人分)

おからパウダー・・・21g
薄力粉・・・14g
ラカントs・・・42g
卵・・・2個

蜂蜜・・・14g
バニラエッセンス・・・適量
バター・・・53g
ドライフルーツ・・・10g

ローストアーモンド・・・10g
粉糖・・・適量
型用溶かしバター・・・10g

ひこばえコンテスト



第1位

胡麻香る 肉巻き野菜



材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉 ----- 200g
<下味>
醤油 ----- 大さじ3
味噌 ----- 大さじ1
蜂蜜 ----- 25g

オクラ ----- 4本
パプリカ(赤・黄) ----- 各1/4個
えのき茸 ----- 1/2株

薄力粉 ----- 適量
胡麻油 ----- 大さじ1

<ソース>

ごまねりねり ----- 大さじ1
ヨーグルト ----- 大さじ2
めんつゆ ----- 大さじ2

ラー油 ----- 適量
黒胡麻 ----- 適量

作り方

- ① 豚肉は下味に漬け込む。オクラはヘタを取り、パプリカは細切り、えのき茸は石突きを切り落とす。
- ② ①の豚肉をすらして重ね、オクラ・パプリカ・えのき茸を中心に巻く。
- ③ フライパンに胡麻油を熱し、②に薄力粉をまぶして中弱火で焼く。全体に焼き色がつき、中まで火が通るように焼く。
- ④ ③を3等分に切って皿に盛る。混ぜ合わせたソースにラー油・黒胡麻をトッピングして添える。



第2位

体あったまる和風ごま鍋



材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉 ----- 100g [A]
絹豆腐 ----- 1丁 ごまねりねり ----- 150g
南瓜スライス ----- 2枚 味噌 ----- 大さじ1・1/2
人参 ----- 1/3本 薄口醤油 ----- 小さじ2
椎茸 ----- 2個 和風顆粒だし ----- 5g
水菜 ----- 1/2束 水 ----- 300cc
えのき茸 ----- 1袋

作り方

- ① 豚肉は4cm長さ、豆腐は6等分、人参は太めの千切り、椎茸は半分、水菜とえのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に[A]を入れて火にかけ①を加えて具材に火が通るまで煮る。



第1位

サーモンのレアカツ～2種のソースで～



材料(2人分)

サーモン(刺身用)	150g
(バター液)	
薄力粉	大さじ2
溶き卵	1/2個分
水	大さじ2
パン粉	30g

(付け合わせ)

ベビーリーフ	1/3パック
ミニトマト(赤・黄)	各1個
乾燥パセリ	適量

<ソースA>

ゆで卵の粗切り	1/2個分
マヨネーズ	大さじ3
コンディメントバルサミコビアンコ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	適量

<ソースB>

コンディメントバルサミコビアンコ	大さじ2
醤油	大さじ2
にんにくのみじん切り	1/4片
無塩バター	10g



作り方

- ①サーモンに塩・胡椒し、混ぜ合わせたバター液にくぐらせてパン粉を漬ける。180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ②ソースAはすべてを混ぜ合わせる。ソースBはフライパンにバターを熱し、にんにくを炒めて香りが出たらコンディメントバルサミコビアンコ・醤油を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③皿に1cm厚さに切った①と付け合わせを盛り、ソースA・ソースBを添える。



第2位

シャキチキサラダ



材料(2人分)

鶏もも肉	350g	[A]
レタス	4枚	コンディメントバルサミコビアンコ 大さじ2
サニーレタス	3枚	オリーブオイル
トレビス	3枚	大さじ1・1/2
ミニトマト(赤・黄)	各4個	塩・胡椒 適量



作り方

- ①鶏もも肉に塩・胡椒し、オリーブオイルを熱したフライパンで皮目をパリッと焼き、裏返して中まで火を通す。一口大に切る。葉野菜は水洗いして一口大にちぎり、ミニトマトは縦半分に切る。
- ②[A]を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③器に①を彩りよく盛り、②をかける。



1 第1位

ダブル

Wチーズ きつね肉巻き



材料 (2人分)

シュレッドチーズ.....100g
豚バラ薄切り肉.....8枚
ピーマン.....1個
人参.....30g
味付けいなり揚げ.....4枚
酒.....適量
塩・胡椒.....適量

貝割れ大根.....1/4パック

①

甜麺醤.....大さじ1
醤油.....大さじ1/2
胡麻油.....大さじ1/2
おろし生姜(チューブ).....1cm
味醂.....大さじ1
砂糖.....小さじ1

作り方

- ①ピーマン・人参は千切り、味付けいなり揚げは1か所に切り込みを入れて開き、シュレッドチーズを詰める。
- ②①のいなり揚げでピーマン・人参を巻き、さらに豚肉で巻いて塩・胡椒をする。フライパンで表面に焼き色を付けながら焼き、酒を加えて蒸し焼きにする。
- ③残ったシュレッドチーズをアルミホイルの上に平たく置き、トースターでカリカリに焼いて砕く。
- ④②を一口大に切って器に盛り、混ぜ合わせた①と③をかけ、貝割れ大根を飾る。

2 第2位

チーズinじゃが芋揚げ



材料 (2人分)

シュレッドチーズ.....50g 卵.....1個
じゃが芋.....300g 薄力粉.....50g
ベーコン.....2枚 パン粉.....50g
① パセリのみじん切り.....5g
生クリーム.....10g
片栗粉.....適量
塩・胡椒.....適量

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらす。水気をきって耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで約5分加熱してつぶし、①を加えて混ぜる。
- ②千切りにしたベーコンをフライパンでカリカリに焼いて①に加える。
- ③②を8等分してシュレッドチーズを包み、丸く成形して薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④③を器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



第1位

葱まみれ どすこいあげの肉巻き

材料(2人分)

どすこいあげ	1枚
豚バラ薄切り肉	5枚
サニーレタス	4枚
ミニトマト	6個
<合わせ調味料>	
おろし玉葱	1/2個分
醤油	大さじ2
味酢	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
煎り胡麻	5g
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①どすこいあげを9等分に切って豚肉で巻き、薄力粉をまぶす。
- ②サラダ油を熱したフライパンで、①を焼き、中まで火が通れば合わせ調味料を加えて照りが出るまで煮からめる。
- ③器にサニーレタスを敷き、②を盛って煎り胡麻をかけ、ミニトマトを添える。



第2位

どすこいぺい焼き

材料(2人分)

どすこいあげ	1/2枚	A		
キャベツ	70g		お好み焼きソース	適量
太もやし	70g		マヨネーズ	適量
卵	4個		青海苔	適量
シュレッドチーズ	50g			
塩・胡椒	適量			
サラダ油	適量			

作り方

- ①どすこいあげは3cmの棒状に切り、キャベツは千切りにする。卵は2個ずつ溶きほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、どすこいあげ・キャベツ・もやしを炒めて塩・胡椒で調味し、取り出して2等分に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱して溶き卵を流し入れ、シュレッドチーズ半量・②のをせて巻く。同様にもう1枚焼く。
- ④皿に③を盛り、Ⓐをかける。



お弁当 コンテスト

優秀
作品

上野 風花

■ 誰に向けて作成しましたか
祖母

■ メッセージ

コロナ禍で会いに行けない祖母に、好物を中心に健康的でおいしい料理を詰めました。いつまでも元気で長生きしてほしいです。

■ おかず名

【主菜】 鶏つくねの照り焼き

【副菜】 にんじんシリシリ

大葉とエリンギのガーリックバター



優秀
作品

大野 真佑果

■ 誰に向けて作成しましたか
父

■ メッセージ

春から広島に単身赴任中の父に心をこめて作りました。地元兵庫の肉で作ったハンバーグと広島の牡蠣でエールを送ります。

■ おかず名

【主菜】 牡蠣風味オムライス

【副菜】 牡蠣のガーリックソテー

宮島の船をのせたハンバーグ



お弁当コンテスト

優秀
作品

福本 伊織

■ 誰に向けて作成しましたか
両親

■ メッセージ
普段なかなか伝えることのできない両親への感謝の気持ちを、お弁当で表現しました。

■ おかず名
[主菜] 鶏と根菜のポン酢風味
[副菜] 鶏の甘辛そぼろ仕立て・卵そぼろ



優秀
作品

前田 千遥

■ 誰に向けて作成しましたか
母

■ メッセージ
野菜が苦手な母が思わず「食べたくなる」ように、彩りと味に工夫をしました。

■ おかず名
[主菜] いんげんと人参の肉巻き
[副菜] 卵焼き
貝割れ大根とトマトの和風サラダ



奨励
作品

川口 凛

■ 誰に向けて作成しましたか
父

■ メッセージ
健康でいてほしい父に、野菜を中心としたボリュームのあるお弁当メニューにしました。

■ おかず名
[主菜] ちくわのタルタル肉巻き
[副菜] 紫キャベツのナムル
豆苗ととうもろこしのかき揚げ



奨励
作品

中北 夢乃

■ 誰に向けて作成しましたか
母

■ メッセージ

離れて暮らす実家の母が大好きな食材を使いました。日頃の感謝の気持ちが伝わったら嬉しいです。

■ おかず名

【主菜】 ふわふわはんぺんの鶏つくね

【副菜】 切り干し大根のサラダ
キッシュ風ハムカップ



奨励
作品

西川 陽夏

■ 誰に向けて作成しましたか
母

■ メッセージ

いつも私の好きな料理を作ってくれる母に、今度は私が母の好物をお弁当に詰めました。

■ おかず名

【主菜】 蓮根つくね

【副菜】 海老チリ・さつま芋の大学芋風



奨励
作品

原田 莉緒

■ 誰に向けて作成しましたか
母

■ メッセージ

野菜好きの母に野菜たっぷり弁当を作りました。蓋を開けたときに笑みがこぼれるように、カニさんウインナーをのせました。

■ おかず名

【主菜】 蓮根のはさみ焼き

【副菜】 人参しりしり
ブロッコリーのツナマヨコーンサラダ





大阪成蹊短期大学