



デザート グレープソーダゼリー(ワイン風ゼリー)

材料(1人分)

寒天 …………… 0.3g
 水 …………… 40cc
 砂糖 …………… 10g
 グレープ風味の
 炭酸ソーダ飲料 …… 10cc

作り方

※加熱時間は10人分を作る時の目安です。

- 1 寒天に水を加えて、火にかけ、沸騰してから、さらに弱火で2分ほど加熱する。
- 2 1を火からおろして、砂糖を入れて溶かし、2つに分ける(A,B)。
- 3 粗熱がとれたら、Aにグレープ風味の炭酸ソーダ飲料を入れてゆっくりかき混ぜ、ぐい飲みなどの小さい容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 4 Bはそのまま冷蔵庫で冷やし、固まったらスプーンあるいは泡だて器でクラッシュする。
- 5 3の固まったAの上にかき混ぜた4のBを盛り付ける。

教育部門 準グランプリ

至学館大学 健康科学部 栄養科学科 井上研究室

鷹屋 瑞希さんのレシピ

主食 キムパブ(韓国風海苔巻)

主菜 テジプルコギ

副菜 れんこんと水菜のナムル

エネルギー 742kcal、塩分 2.0g、たんぱく質 22.9g
 カリウム 697mg、リン 299mg

調理時間
 90分

予算
 330円



教育部門 34



主食 キムパブ(韓国風海苔巻)

材料(1人分)

ごはん …… 200g 塩 …… 0.5g 大葉 …… 2g 砂糖 …… 1g
 ごま油 …… 5g 焼き海苔 …… 2g きゅうり …… 20g 油 …… 2g
 いりごま …… 2g カニカマ …… 15g 卵 …… 20g

作り方

- 1 少し冷ましたごはんにごま油、いりごま、塩を混ぜ合わせる。
- 2 卵と砂糖を混ぜ卵焼きを作る。きゅうりは細長く切り、カニカマは半分にしておく。大葉も半分に切っておく。
- 3 巻きすの上に海苔をしき、その上に1のご飯のをせ薄くのばす。
- 4 具材のをせ手前から巻いていき、最後に少しきつく巻く。
- 5 しばらく海苔の端を下にして置いておき、その後写真の様に切り分ける。



主菜 テジプルコギ

材料(1人分)

豚ロース肉 …… 50g にら …… 15g 酒 …… 5g はちみつ …… 2g
 かたくり粉 …… 3g もやし …… 40g 豆板醤 …… 1g ごま油 …… 2g
 玉ねぎ …… 20g にんにく …… 3g 砂糖 …… 1g
 にんじん …… 10g ウスターソース …… 6g

教育部門 35

作り方

- 1 豚肉を3cm幅に切り、かたくり粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、にんじんは薄く切り、にらはもやしの長さにそろえて切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- 3 にらともやしをさっと茹で流水にさらす。
- 4 ウスターソース、酒、豆板醤、砂糖、はちみつを混ぜておく。
- 5 熱したフライパンにごま油、にんにくを入れ、1の豚肉をよく炒める。玉ねぎ、にんじんを入れて火が通ったら水けをきった3を入れ、さっと炒めたら4の調味料を加える。



副 菜 れんこんと水菜のナムル

材料(1人分)

水菜 …………… 10g
れんこん …………… 15g
こいくちしょうゆ …… 2g
とうがらし …………… 0.05g
ごま油 …………… 5g
ミニトマト …………… 7g

作り方

- 1 れんこんは薄い半月切りにし沸騰したお湯で茹でた後、水にさらしておく。
- 2 水菜は3cmくらいに切る。ミニトマトは薄くスライスしておく。
- 3 ごま油、しょうゆ、とうがらしを混ぜておく。
- 4 れんこんと水菜を混ぜ、3の調味料で和える。
- 5 最後に、切ったミニトマトをちらす。

教育部門 ③⑥

教育部門 佳作

相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科

村上みどりさんの レシピ

主 食 つける、かけるはお好みで、鶏のフォー

主 菜 エビと豚ひき肉の具沢山焼き春巻

副 菜 色どりサクサクサラダ
にんにく添え

調理時間

40分

予 算

348円

エネルギー 633kcal、塩分 2.3g、たんぱく質 21.1g
カリウム 495mg、リン 235mg



主 食 つける、かけるはお好みで、鶏のフォー

材料(1人分)

米麺 …………… 50g [スープ]
鶏むね肉(皮つき) 固形コンソメ
…………… 20g スープ …… 1.2g
いりごま …… 1g しょうゆ …… 0.6g
わけぎ …… 5g 水 …… 100g
レモン …… 20g こしょう …… 少々
おろし生姜 …… 2g
生姜 …… 2g

作り方

- 1 鶏肉におろし生姜をすり込み、レンジ(500W)で4分加熱。冷めたら筋にそって裂く。
- 2 生姜はみじん切り、わけぎは小口切り、レモンは幅4mmで半月切りにする。
- 3 米麺を15分茹でる。
- 4 鍋にスープの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 器に1~3までと、スープを別々に盛る。

教育部門 ③⑦