

近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト

香芝「まほろば」SA新メニュー



創作コンテスト
レシピ集

畿央大学
健康科学部
健康栄養学科の
学生が考案

奈良県産品を使った
地産地消のアイデアメニュー

キーワードは「がっつり」、
「ヘルシー」、そして「クイック」

上位受賞メニューは
香芝サービスエリアで商品化

2014年10月

はじめに

大阪・京都・名古屋を結ぶ近鉄電車を運営する近畿日本鉄道株式会社は、運輸事業を核にホテル、レジャー、流通、不動産など暮らしに密着した様々なサービスを展開しており、高速道路のサービスエリア事業もそのひとつです。

この度、近鉄直営の香芝 SA (西名阪自動車道) において、フードコートで提供する地産地消メニュー開発に向けて、畿央大学と連携して「近鉄 SA フードコートメニュー開発プロジェクト」をスタートし、同 SA の客層や繁忙時の実情を勘案し、「がっつり」「ヘルシー」「クイック」をキーワードにしたメニューコンテストを企画しました。

大学では健康栄養学科(指導教員:林京子先生、峰松祐至先生)の1~4回生を対象に参加を呼び掛け、2回の勉強会、レシピ検討会を経て料理コンテストには26チーム90名が参加、提案された26メニューの中からグランプリ、準グランプリ各1点、特別賞5点が選ばれました。なお、グランプリ、準グランプリに輝いたメニューは商品化され、平成26年10月1日から香芝 SA 上下線のフードコートで販売されています。



香芝 SA 上り線



香芝 SA 下り線

Contents

ごあいさつ	3
大和芋のとろろ風オムライス【グランプリ】	4
丼界の新星!とりちり丼【準グランプリ】	4
飛鳥鍋風にゅうめん【特別賞】／とろたまつくね丼【特別賞】	5
黒豆とろろ天丼【特別賞】／ビビンバ風彩り丼【特別賞】	6
大和野菜のあんかけ丼【特別賞】／減塩!ピリッとプリッと美味(ビビ)っと丼	7
豆腐 de 香芝ーぐプレート!／トマト麻婆ライス	8
ネバっと元気!ユッケ丼／YAMATOFUハンバーグ定食	9
デミカツ丼／ささみ南蛮定食	10
満腹満足100%丼／大和肉鶏と野菜のピリ辛甘酢丼	11
和hoo豆hoo口コモコ／ぬくもり美味(びび)ンバ	12
とりてり丼／大和肉鶏の塩麹定食	13
大和野菜とささみのコチュジャン丼／大和野菜のしゃきしゃき丼	14
大和野菜たっぷりカレー／八宝美人	15
大和丸ごとあんかけそば／青じそ入り豆腐ハンバーグのヘルシープレート	16
指導教員・支配人からのコメント	17
香芝 SA 近鉄レストランでの様子	18-19

ごあいさつ

近鉄では半世紀以上にわたり高速道路サービスエリア事業を行っており、西名阪自動車道の香芝SAもそのひとつです。

地産地消の推進やヘルシーメニューのご提供はエリア運営事業者の重要な使命ですが、この度畿央大学様のご協力を得て本プロジェクトを起ち上げ、学生の皆さんから素晴らしいレシピを多数提案いただきました。若いセンスと創意工夫に溢れたこれらの素材は、ぜひとも今後の経営に活用させていただきます。

関係各位のご協力に深く感謝申し上げます。

近畿日本鉄道株式会社
取締役常務執行役員
西村 隆至



本学健康栄養学科では、食の専門家として社会に貢献できる管理栄養士の養成をめざしており、その一環として地域や産業界などと活発に連携を行っています。今回は学生90名が参加し、完成した作品はいずれも愛情がこもったもので、学生達の食品開発に取り組む意欲の高さが感じられます。このような実践的な活動の場を提供して頂いた近畿日本鉄道(株)様にお礼申し上げます。

畿央大学 健康科学部
健康栄養学科長
北田 善三



学生参加の本プロジェクトでは、学生たちが主体的に学び教養を身につけることに重点をおき、何度も勉強会や相談会を開きました。



学生募集説明会

2014.4.22



第1回勉強会

2014.5.15



第2回勉強会

2014.6.18



メニューコンテスト

2014.7.5



✓低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



3 回生 高木麻衣、西尾実紗、西川由希子

大和芋のとろろ風オムライス



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 568kcal 塩分▶2.6g

ご飯……………	150g	たけのこの水煮……………	15g
塩茹で枝豆……………	20g	ささみ……………	15g
塩……………	0.5g	かつおぶし……………	1g
卵……………	90g	かつお・昆布だし……………	50g
大和芋……………	40g	しいたけ汁……………	50g
かつお・昆布だし……………	50g	酒……………	6g
結崎ネブカ……………	8g	薄口しょうゆ……………	10g
バター……………	3g	みりん……………	6g
たまねぎ……………	15g	砂糖……………	少々
にんじん……………	15g	片栗粉……………	5g
干しいたけ……………	15g	しょうが……………	0.4g

●作り方

- ① ご飯に枝豆と塩を混ぜておく。
- ② 卵を割ってすりおろした大和芋とだし汁と小口切りした結崎ネブカをいれてよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを引いて①のご飯をいれて巻く。
- ④ あんかけを作る。たまねぎ、にんじん、しいたけを千切りにしレンジで一分加熱する。なべにだし汁、しいたけ汁、調味料をいれ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、千切りしたささみ、たけのこをいれ煮る。
- ⑤ 片栗粉をいれてとろみをつけしょうがを入れる。
- ⑥ ③にあんかけをかける。
- ⑦ ⑥に鰹節をかける。



□低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



2 回生 三宅一魅、中愛理

丼界の新星！とりちり丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 880kcal 塩分▶約 1.9g

《とりちり丼》	酒……………	7g	《春雨スープ》	春雨……………	10g
ごはん……………	しょうゆ……………	3g	春雨……………	春雨……………	10g
鶏もも……………	鶏がらスープの素……………	0.5g	にんじん……………	にんじん……………	5g
ねぎ……………	片栗粉……………	2.5g	ねぎ……………	ねぎ……………	5g
おろししょうが……………	水……………	22mL	美味投入……………	美味投入……………	50mL
おろしにんにく……………	ごま油……………	2.5g	鶏がらスープ……………	鶏がらスープ……………	100mL
サラダ油……………					
豆板醤……………	鶏肉の下準備				
トマトケチャップ……………	酒……………	5mL			
砂糖……………	片栗粉……………	7g			

●作り方

- ① 《とりちり丼》
 - ② 鶏肉は一口大に切って酒としょうゆを振り、30分置く。
 - ③ ねぎ、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
 - ④ フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて熱し鶏肉に焼き色がつくまで炒める。(鶏肉を炒める前に電子レンジなどで火を通しておくとも早い)
 - ⑤ 焼き色がついたらねぎ、豆板醤を加え全体になじんだら、合わせ調味料を入れる。
 - ⑥ ソースにとろみがついてきたらごま油を入れ、全体に大きく混ぜ、火を止める。
 - ⑦ レタスを敷いたお皿に盛り付け、仕上げにねぎ、ごまをトッピングしてできあがり。
- 《春雨スープ》
- ① 春雨はもどしておおく。にんじん、ねぎは切っておく。
 - ② 豆乳と鶏がらスープを合わせ、火にかけ、にんじん、ねぎ、春雨を入れて完成。



特別賞



✓低カロリーメニュー □減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



3 回生

塩谷紗弥、柴田三智子、仙度光麻

飛鳥鍋風にゅうめん



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 532kcal 塩分▶3.4g

そうめん(乾) 1.5束 美味投入* 75ml
だし汁 150ml
白味噌 大さじ 1.5
合わせ味噌 大さじ 0.5

〈具〉

鶏肉 60g
にんじん 30g
しいたけ 20g
ほうれん草 45g
さといも 40g

〈薬味〉

七味唐辛子 少々
ゆずの皮 少々
刻み大葉 少々

〈スープ〉

濃久里夢* 75ml

●作り方

- ① 〔具〕を切り、だし汁でゆでる。火が通ったら取り出す。
- ② だし汁に濃久里夢と美味投入を合わせ火にかけ、白味噌と合わせ味噌を溶かす。
- ③ そうめんをかために湯がく。
- ④ 湯がいたそうめんをどんぶりに盛り、②をそそぎ、①の具をトッピングする。〔薬味〕を添える。

*濃久里夢、美味投入は不二製油(株)が作った大豆を使ったオリジナルの製品名です。

特別賞



□低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

前中彩伽、山口朝陽、堀内悠里、北條佑梨

とりたまつくね丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 825kcal 塩分▶約 1.8g

米 115g しょうが 1g
おから 35g 油 4g
鶏ミンチ(もも) 70g 砂糖 9g
じゃがいも 15g 濃口しょうゆ 9g
ごぼう 10g みりん 15g
レンコン 20g 黒酢 15g
かいわれ 10g 片栗粉 2.5g
白ネギ 15g 大葉 3g
酒 15g 糸唐辛子・刻みのり 各 0.2g
塩 0.1g 温泉卵 1個

●作り方

- ① ごぼうとレンコンは大きめのみじん切りにする。じゃがいもとしょうがを、すりおろしておく。
- ② 鶏ミンチ、おから、酒、塩をボウルにいれてまぜ、こねる。
- ③ ②に①をいれ、均一になるようにまぜる。
- ④ 3等分にわけ、丸く成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し中火で両面に焦げ目をつける。焦げ目がつけば、水を少量加え蒸し焼きにする。
- ⑥ 調味料と水大さじ3をフライパンにいれあたため水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 長ネギは、白髪ねぎにし大葉は1cmほどに切る。
- ⑧ 丼ぶりに、ご飯を盛り付け、大葉を敷く。まわりに、白髪ネギ、かいわれをのせ中央につくねをのせる。
- ⑨ ⑧に⑥をかけて、温泉卵をのせる。
- ⑩ 刻みのりと糸唐辛子をちらす。



特別賞



- 低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



3 回生

山本佳香、吉田朱里、土方彰子、
福岡瑞季、納富晶帆

黒豆とろろ天丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 834kcal 塩分▶約 2.8g

《黒豆とろろ天丼》		《黒豆ご飯》		《豆乳みそ汁》	
かぼちゃ.....	25 g	米.....	80 g	豆乳.....	40 g
大和丸なす.....	20 g	黒豆.....	20 g	だし.....	110 g
レンコン.....	30 g	ほうじ茶.....	50 g	味噌.....	15 g
大和肉鶏.....	30 g			大根.....	15 g
小麦粉.....	15 g	《五色お和え》		にんじん.....	10 g
卵.....	7 g	大和丸なす.....	10 g	ねぎ.....	3 g
冷水.....	20 g	かぼちゃ.....	8 g	こんにゃく.....	15 g
油 (給油率 10%).....	14 g	ひととがらし.....	5 g	生しいたけ.....	10 g
大和いも.....	60 g	芋陀金ごぼう.....	12 g		
めんつゆ.....	20 g	にんじん.....	15 g		
めんつゆ (あんかけ用).....	15 g	はるさめ.....	4 g		
水.....	100 g	白味噌.....	12 g		
片栗粉.....	3 g	黒ゴマ.....	1.5 g		

●作り方

- かぼちゃ、なす、レンコンを切る。レンコンは酢水につけておく。
 - 鶏肉は一口大の削ぎ切りにする。
 - 大和いもは皮をむき、すりおろして、めんつゆと水で混ぜる。
 - めんつゆ、水を鍋に入れて温め、片栗粉であんを作る。
 - 小麦粉、卵と冷水をざっくりと混ぜて衣を作る。
 - 野菜から衣をつけて揚げる。
 - ご飯を盛り付け、とろろをかけその上に天ぷらを乗せ、あんをかける。
- 《黒豆ごはん》
- ごはんと豆を炊く。
 - 湯を沸かす。沸騰したら黒豆を入れ、軽くまぜて火を止める。
 - お茶っ葉をお茶パックに入れて鍋に入れる。
 - 20〜30分したらお茶をとり、黒豆を取り出す。
 - 炊いたごはんに黒豆を加え混ぜる。
- 《七色お和え》
- なすは半月切り、かぼちゃはいちよう切り、にんじんは拍子切りにしておく。(厚さは5mm程にそろえておく) ひもとうがらしは5cm長に切り、ごぼうはささがきにしておく。
 - ごぼうは水にさらしておく。
 - アツの強くないものから野菜をそれぞれ茹でる。
 - はるさめを茹でる。表面を水洗いしてから水を切る。
 - すり鉢でこまをすり、白味噌を加えてよく混ぜる。
 - 茹でた野菜と調味料をよく混ぜ合わせる。器に盛る。
- 《豆乳みそ汁》
- 大根、にんじんをいちょう切りにする。
 - こんにゃくは一口大に手でちぎるかスプーンで切る。塩でもみ、さっと水洗いしてお湯で2分ほど下ゆでする。
 - しいたけは2mm厚の薄切り、ねぎは1cm口切りにしておく。
 - 鍋にだしをいれ火にかける。沸騰したところに野菜とこんにゃくを入れ、火を通す。
 - 火に気が通ったら、豆乳を加える。
 - 味噌を入れて味を調節する。
 - 沸騰直前で火を止め、ねぎを加える。

ビビンバ風彩り丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶625kcal 塩分▶2.8g

にんじん.....	30g	砂糖.....	2.2g
ごま油.....	7g	乾燥わかめ.....	1g
塩・コショウ.....	各 0.1g	キムチ.....	25g
もやし.....	40g	しいたけ.....	25g
濃口しょうゆ.....	2g	ごま油.....	1.5g
砂糖.....	1.5g	おろしにんにく.....	1g
ごま油.....	0.2g	砂糖.....	2.2g
豚肉もも.....	50g	塩.....	0.1g
春雨.....	5g	濃口しょうゆ.....	2.5g
酒.....	7.5g	米.....	100g
みりん.....	3g	白ゴマ.....	2.0g
濃口しょうゆ.....	7.0g		

●作り方

- 《にんじんのナムル》
- にんじんを千切りし茹でて冷まし水気を切る。
 - ごま油、塩を入れて和える。
- 《もやしのナムル》
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もやしを茹でる。
 - 調味料と和える。
- 《豚肉と春雨の炒め物》
- 鍋に水を入れ沸騰させ、春雨を入れ3分ぐらいたる。水気を切って冷ます。
 - 油をひいたフライパンに豚肉をいれ炒め、はるさと調味料を入れ、水分がとぶまで混ぜ炒める。
- 《わかめ》
- 乾燥わかめを水につけ、戻しておく。
 - 豚肉を炒めたときのたれに少し絡める。
- 《しいたけ》
- 鍋にごま油をいれて熱し、おろしにんにくを入れ香りがたったら薄切りしいたけを加え炒める。
 - 砂糖、塩、しょうゆで味付けする。
- 丼ぶりのご飯を入れ、具材を盛り付け白ゴマをふりかける。

特別賞



- 低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

赤井優希、阪口真菜、北野若菜



特別賞



✓低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

高石結衣、廣瀬千明

大和野菜のあんかけ丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶ 561kcal 塩分▶ 2.5g

《大和野菜のあんかけ》		《大和まなのすまし汁》	
なす……………30g	かつおこんぶだし 100ml	かつおこんぶだし 100ml	
レンコン……………25g	油……………3g	濃口しょうゆ… 1.5g	
にんじん……………25g	片栗粉……………5g	酒……………1.5g	
だいこん……………25g	しそ……………1g	大和まな……………65g	
たまねぎ……………30g	白髪ねぎ……………3g	塩……………0.3g	
砂糖……………2.5g	卵……………10g	かまぼこ……………10g	
みりん……………6g	ご飯……………200g		
濃口しょうゆ ……10g	鶏ひき肉……………30g		
	ごぼう……………10g		

●作り方

- ① しそは千切り、ネギは白髪ねぎにして水にさらしておく。卵は錦糸卵にしておく。
- ② あん用の野菜類(なす、れんこん、人参、大根、玉ねぎ)を1cm角のサイコロ状に切る(人参の一部はみじor花形の形に型抜き)
- ③ ②のうち根菜(れんこん、人参、大根)は下茹でをしておく(1つの鍋で茹でて串が刺さればOK)
- ④ 鍋に油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ 次に野菜(なす)③の下茹でした根菜、調味料をすべて入れ少しだけ火を通す(ナスに火が通ればOK)
※水分が多すぎる時は少し飛ばす
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦ ごはんを丼にもりつけ⑥を上からかけ、錦糸卵、白髪ねぎ、しその順番にトッピングする。この時、型抜きした人参が上にくるように注意する。
- ⑧ お好みでわさびを少し混ぜるのも可。ただし別皿に寄せ、提供時には混ぜない。

《すまし汁》

- ① だし汁に調味料、大和まな、食べやすいサイズに切ったかまぼこを入れて大和まなに火が通れば完成

減塩!ピリッとプリッと美味っと丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶ 約 799kcal 塩分▶ 1.0g

白ごはん……………200g	唐辛子(輪切り)……………0.5g
大和肉鶏(もも肉)……………100g	砂糖……………1g
温泉卵……………1個	酒……………5g
にんじん……………15g	みりん……………5g
もやし……………40g	だし汁(昆布)……………5g
うまい菜……………30g	豆乳だし……………5g
	水……………10g

調味料

味噌……………3g	ごま油(2か所使用)……………13g
濃口しょうゆ……………2g	胡麻……………5g
にんにく……………1g	

●作り方

- ① 米を洗い、炊ておく。
- ② にんじん(太目の千切り)、もやし、うまい菜(幅3cm)をふたつきのフライパンに入れ、少量の水を加えて中火で蒸しゆでにする。
- ③ ざるに蒸しあがった野菜をいれて水を切り、ごま油3gを加えて和えておく。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせて、1口大に切った鶏肉につけておく。
- ⑤ ごま油10gをフライパンにひき、ご飯を平たく片面だけおこげができるまで焼き上げる。
- ⑥ フライパンに油をひき、鶏肉を中火でじっくり焼き、火が通ったらつけだれのあまりを熱する。
- ⑦ どんぶりにおこげを付けたご飯を盛り、そのうえに野菜を盛り付ける。
- ⑧ 焼きあがった鶏肉を円形に盛り付けて、真ん中に温泉卵を盛り付ける。その上に胡麻をふりかけて完成。

□低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



3 回生

上平倫彩、大山真穂、今中証巴





□低カロリーメニュー □減塩メニュー
✓植物性タンパク質中心メニュー



3 回生 上園季子、植田沙弥香、井本南花、
樽井温子、植村沙希

豆腐de香芝一ぐプレート!



材料 (1人分)

1人分エネルギー▶約718kcal

《豆腐ハンバーグ》		キャベツ……………	30g	片栗粉……………	4.5g
木綿豆腐……………	55g	トマト……………	50g	酢……………	15g
合いびき肉……………	15g	はるさめ……………	3g	ご飯……………	180g
玉ねぎ……………	50g	揚げ油……………	3g	わさび菜……………	10g
れんこん……………	20g	《きのこあん》		塩……………	0.5g
にんじん……………	20g	しめじ……………	10g	《うまい菜のゴマあえ》	
油……………	2g	まいたけ……………	10g	うまい菜……………	6g
卵……………	25g	しいたけ……………	5g	薄口しょうゆ…	1.1g
パン粉……………	10g	水……………	45cc	鶏がらだし……………	0.8g
塩……………	0.1	薄口しょうゆ…	19g	水……………	100cc
コショウ……………	0.01g	砂糖……………	12g	ゴマ……………	0.5g
油……………	1g	みりん……………	6g		

●作り方

- ① 木綿豆腐はあらかじめ水切りをしておく。
- ② 油をひいて、玉ねぎ・れんこん・にんじんをみじん切りにして炒め、皿に出し荒熱をとる。
- ③ ボウルに①の木綿豆腐・合いびき肉・卵・パン粉・塩・コショウをいれてしっかり混ぜる。玉ねぎ・れんこん・にんじんを加え再度混ぜ、成形する。
- ④ しめじ、まいたけは食べやすいように割き、しいたけはうす切りにする。
- ⑤ 油を引いたフライパンに③と④を入れ、蓋をして両面を焼き、きのこハンバーグにわけておく。
- ⑥ 鍋に☆の調味料を入れて混ぜ片栗粉を完全に溶かしてから、中火にかける。木べらで混ぜとろみをつける。炒めたきのこを加え、さらに混ぜる。
- ⑦ キャベツは千切り、トマトはくし型に切る。
- ⑧ はるさめは素揚げにする。
- ⑨ ごはんは塩もみし千切りにしたわさび菜を混ぜる。
- ⑩ 皿にわさび菜ごはん、キャベツ、ハンバーグ、はるさめをのせ、ソースをかける。くし切りにしたトマトを添える。
- ⑪ スープは沸騰したお湯に鶏がらだしと調味料をいれ煮たせ、うまい菜を約3cm角に切り入れる。最後にゴマをふってできあがり。

トマト麻婆ライス



材料 (1人分)

1人分エネルギー▶780kcal 塩分▶4.0g

《トマト麻婆ライス》		炒め油……………	小さじ1
高野豆腐(もぼろタイプ)……………	6g	甘長唐辛(ひととうがらし)……………	15g
絹ごし豆腐……………	80g	白髪ネギ……………	5g
トマト……………	100g	花椒又は山椒……………	少々
大和まな……………	40g	花椒又は山椒……………	250g
茄子……………	30g	《棒々鶏風サラダ》	
長ネギ(青い部分3cmをむく)……………	15g	鶏ささ身……………	30g
生姜……………	4g	酒……………	小さじ1/2
ニンニク……………	3g	水菜……………	40g
豆板醤……………	1.5g	(あれば半量をわさび菜にする)	
調味料		ドレッシング……………	
酒……………	10g	練りごま……………	3g
砂糖……………	3g	砂糖……………	1g
薄口しょうゆ……………	15g	酢……………	5g
顆粒鶏がらスープの素……………	0.5g	薄口しょうゆ……………	4g
水……………	50cc	《椎茸とほうれん草のスープ》	
水溶き片栗粉……………		椎茸……………	20g
片栗粉……………	3g	ほうれん草……………	20g
水……………	小さじ1	顆粒鶏がらスープの素……………	1.5g
揚げ油……………	5g	水……………	120cc

●作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、水をきる。
- ② 豆腐は水切りし、2cm角に切る。
- ③ トマトは皮を薄剥きする。横に半分に切り、6等分のくし切りにする。
- ④ 茄子はヘタを取り、4つ割にして、2cmの長さに切る。甘唐辛子はヘタと種を取り、斜め切りにする。茄子と甘唐辛子は高温の油でさっと素揚げする。
- ⑤ 大和まなは5cmの長さに切る。
- ⑥ 長ネギは粗いみじん切りにする。青い部分は薄い輪切りにする。
- ⑦ 生姜、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑧ フライパンに炒め油を入れて熱し、①、②豆板醤を加えて炒め、香りがたつたら①を加えて炒め合わせる。
- ⑨ 調味料を加えて、煮立ったら③と⑥(白い部分)を加えて混ぜ合わせる。再び煮立ったら、④を加え、2分程煮る。
- ⑩ 茄子と⑤を加え、さらに1分煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑪ 火を止めの青い部分と山椒を加えて全体を混ぜる。
- ⑫ 器に盛ったご飯にかけろ。
- ⑬ 白髪ネギと甘唐辛子添える。
- 《棒々鶏風サラダ》** || ① 鶏ささ身は酒をふりかけ、蒸気が上がった蒸し器で蒸す。粗熱が取れたら筋を取り、ほくほくしておく。 | |
| ② 水菜は3cmの長さに切る。 | |
| ③ ドレッシングの材料を合わせておく。 | |
| ④ 器に②を盛り、③で和えた①をのせる。 | |
|**《椎茸とほうれん草のスープ》** |
| ① 椎茸は石づきを切り落とし、薄切りにする。ほうれん草はよく洗い、3cmの長さに切る。 | |
| ② 鍋にスープを煮立たせ、①を加え火が通るまで煮る。 | |
| ③ 椀に注ぐ。 | |

□低カロリーメニュー □減塩メニュー
✓植物性タンパク質中心メニュー



2 回生 奥田実里、安藤真央、上垣亜由美





- ☐ 低カロリーメニュー ☒ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

福本明日香、福田麻衣

ネバっと元気! ヌック丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 928kcal 塩分▶約 2.5g

ごはん……………200g
 長いも……………60g
 アボカド……………1/2個
 オクラ……………1本
 豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用) ……50g
 納豆……………1パック
 温泉卵……………1個

たれ

すりおろしにんにく ……少々
 しょうゆ ……大さじ1/2
 砂糖 ……大さじ1/2
 コチュジャン ……大さじ1/2
 酢 ……大さじ1/2
 ごま油 ……小さじ1/2
 いりごま ……少々

●作り方

- ① 長芋は半量をすりおろし、残りの半量を少し太めの千切り、アボカドはサイコロ状、オクラはさつとゆでたら小口切り、豚肉は一口大に切る。
- ② たれをあわせる。
- ③ 豚肉は色が変わり火が通るまでさつとゆでてざるで水を切る。
- ④ すりおろした長芋と納豆を混ぜる。
- ⑤ ごはんの上に④をのせ、その上に豚肉と野菜を盛りつけ、真ん中に温泉卵とごまをちらして、たれは横に添えてお好みの量をかけてもらう。

YAMATOFU ハンバーグ定食



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 705kcal 塩分▶約 2.7g

〈ご飯〉

米……………95g

〈豆腐ハンバーグ〉

大和ポーク……………75g
 絹ごし豆腐……………75g
 ごぼう……………30g
 玉ねぎ……………20g
 玉ねぎ炒め油……………0.25g
 パン粉……………7g
 固形コンソメ……………1g
 塩……………1g

こしょう……………0.01g

ナツメグ……………0.01g

卵……………10g

ハンバーグ炒め油 3g

えのき……………20g

大和まいたけ……………15g

にんじん……………20g

結崎ネプカ(ネギ) 4g

濃口しょうゆ……………4g

みりん……………2g

酒……………2g

かつおだし……………40g

片栗粉……………3g

しょうが……………0.5g

炒め油……………1g

〈大和まなのおひたし〉

大和まな……………50g

濃口しょうゆ……………2g

のりの佃煮……………2.5g

●作り方

- ① ボールに絹ごし豆腐を入れホイッパーでぐるぐる混ぜてペースト状にする。豆腐は水切り不要。
- ② ①にパン粉を加えて水分を吸わせるように混ぜ十分にふやかしておく。
- ③ 豚挽き肉、卵、塩、こしょう、ナツメグ、砕いたコンソメを加えて粘りが出るまで練り混ぜる。
- ④ みじん切りをして炒めた玉ねぎ、少し太めのさがきにして炒めたごぼう、小口切りにしたねぎを入れて混ぜる。
- ⑤ 成形し、真ん中をへこませる。
- ⑥ 強火のフライパンで焦げ目がつくまで焼き固め、ひっくり返して裏面も焼く。
- ⑦ フライパンを軽く洗ってサラダ油を加えてにんじんを炒め、えのき、しめじ、すりおろし生姜を加える。
- ⑧ 調味料とだしを加えて煮立たせ、片栗粉でとろみをつけておく。
- ⑨ 皿にハンバーグをのせ、小口切りにしたねぎを添えてあんをかける。

《おひたし》

- ① 大和まなをたっぷりの湯でさつとゆでる。
- ② 5cmくらいに切る。
- ③ あらかじめ混ぜておいた調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛る。

- ☐ 低カロリーメニュー ☒ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

小林鈴、山田舞、山口明日香





- ☐低カロリーメニュー ☒減塩メニュー
☐植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

玉井沙季、小澤柊香、高木優花

デミカツ丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶650kcal 塩分▶2.4g

《カツ》

豚ロース	100g
大葉	0.5g
パン粉	10g
卵	8.5g
小麦粉	2.5g
塩	0.2g
こしょう	0.2g
油	15g
キャベツ	45g

《デミグラスソース》

赤ワイン	24g
水	30g
★チキンコンソメ	3g
★ケチャップ	9g
★中濃ソース	4.5g
★砂糖	4.5g
小麦粉	1.5g
牛乳	18g

《米》

精白米	100g
-----	------

●作り方

《カツ》

- ①肉に塩こしょうをふる。
- ②お肉を縦に2枚横に並べて、中央に大葉を置いて巻く。
- ③②の作業をもう一度繰り返して、二重にする。
- ④フライパンに10gの油をひき、パン粉をカリカリになるまで炒める。
- ⑤肉に小麦粉をまぶし、卵をくぐらせ、パン粉をつけて5gの油をひき、フライパンで焼く。
- ⑥ご飯にデミグラスソースを少し加

け、キャベツ、カツの順に乗せ、その上からまたソースをかける。

《デミグラスソース》

- ①赤ワインと水を入れアルコールをとばす。
- ②弱火で★を順にいれて混ぜる。
- ③小麦粉は火を止めダマにならないように混ぜながら茶こしで粉を落としていく。
- ④再び弱火で牛乳を入れる。



- ☐低カロリーメニュー ☒減塩メニュー
☐植物性タンパク質中心メニュー



3 回生

小山侑希、仲麻里子、織田奈央子、岡持友佳

ささみ南蛮定食



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約730kcal 塩分▶2.9g

ごはん	160g	砂糖	8g	塩	0.1g
ささみ(2本)	120g	酢	10g	こしょう	少々
しそ(1枚)	0.5g	鷹のつめ	1g	レモン果汁	0.5g
薄力粉	10g	ねぎ	3g		
油	15g				
トマト	40g				
キャベツ	60g				
レタス	30g				
甘酢					
濃口しょうゆ	10g				
		タルタルソース			
		卵	12g	だし汁	100g
		たまねぎ	12g	みそ	8g
		マヨネーズ	5g	しめじ	15g
		ヨーグルト(無糖)	5g	にんじん	6g
		酢	0.5g	大根	10g
				ねぎ	2g

●作り方

- ①ささみはすじを取り、観音開きに、麺棒で薄くのばす(2枚)。
- ②①の開いたささみにしそを挟む。
- ③水で溶いた薄力粉につけ、160℃の油で揚げる。
- ④適当な大きさに切り、煮立てた甘酢とタルタルソースをかける。
- ⑤く付け合せ>キャベツは千切りにする。トマトはくし切り、レタスは食べやすい大きさにちぎり、④の余った甘酢に小口切りにしたねぎを加え、かける。

《味噌汁》

- ①味噌汁のにんじん、大根は薄く短冊切りにする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③温めただし汁に、野菜を加え、軟らかくなったら、みそを溶く。
- ④ねぎを加える。





☐低カロリーメニュー ☐減塩メニュー
☒植物性タンパク質中心メニュー



1 回生

白藤美里、神野尚子、戸井美由起

満腹満足 100%丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 728kcal 塩分▶約 3.2g

鶏もも肉	50 g	だし汁	200ml
油揚げ	20 g	濃口しょうゆ	10 g
ミックスビーンズ	40 g	みりん	14 g
レッドアーリー	50 g	砂糖	16 g
長ねぎ	20 g	塩	1 g
人参	20 g	油	1.3 g
もやし	70 g	白米	150 g
卵	50 g		

●作り方

- ① ご飯は30分浸漬してから炊く。油揚げは湯通ししておく。
- ② レッドアーリーは微塵切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ もやしは5cm位の長さに切り、人参と油揚げは短冊切りにしておく。
- ④ 鶏もも肉は3cm角に切る。
- ⑤ 卵は丁寧に溶きほぐしておく。
- ⑥ 鍋に水200mlと油以外の調味料を全て加えて煮立て、玉ねぎを加えて、更に煮る。同時進行でフライパンに油を馴染ませ、鶏肉を炒めておく。
- ⑦ 玉ねぎが柔らかくなったら、人参、油揚げを加えて、卵を回し入れる。そして最後に長ねぎを全体に散らせたら、火を止めて蓋をし、卵が良い固さになったら、ミックスビーンズを混ぜたご飯に盛り付ける。
- ⑧ 最後に残りのミックスビーンズを上に乗せる。



☐低カロリーメニュー ☒減塩メニュー
☐植物性タンパク質中心メニュー



3 回生

文友希、吉田有希、西村佳奈

大和肉鶏と野菜のピリ辛甘酢丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 791kcal 塩分▶約 2.7g

ご飯	200g	合わせ調味料	
大和丸ナス	80g	砂糖	9g (大匙1)
ししとう	20g	みりん	18g (大匙1)
大和肉鶏 (もも)	100g	濃口しょうゆ	18g (大匙1)
こしょう	少々	酢	35g
ゴマ油	12g (大匙1)	美味投入	5g
片栗粉	5g		
刻み唐辛子	0.2g		

トッピング	
刻み唐辛子	0.1g
白髪葱	5g

●作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、コショウをして片栗粉をまぶす。
- ② 茄子は乱切り、ししとうは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにゴマ油と刻み唐辛子を入れ炒め、鶏肉を入れ軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④ 茄子とししとうを入れ強火でさっと炒め、合わせ調味料を入れ一煮立ちしたら盛り付ける。
- ⑤ 白髪葱と刻み唐辛子をのせ完結。





☐ 低カロリーメニュー ☒ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



1 回生 春名恵利、野村実音、佐竹あず美、土師彩加

和 hoo 豆 hoo 口コモコ



材料 (1人分) 1 人分エネルギー▶約 919kcal 塩分▶約 2.9g

米……………	150g	★濃口しょうゆ…	4g	レタス……………	30g
		ごま油……………	4g	卵……………	1個
				片栗粉……………	大さじ2
〈ハンバーグ〉					
★木綿豆腐……………	65g	《あんかけ》			
★豚挽き肉……………	70g	だし汁……………	1/4カップ	《えびあぼさらだ》	
★れんこん……………	15g	みりん……………	13g	アボカド……………	30g
★玉ねぎ……………	32g	濃口しょうゆ…	8g	玉ねぎ……………	15g
★青紫蘇……………	3g	砂糖……………	3g	ブラックタイガー…	20g
★パン粉……………	8g	しいたけ……………	4g	マヨネーズ……………	12g
★卵……………	1/2個	えのき……………	15g	レモン汁……………	1g
★塩……………	0.4g	まいたけ……………	10g	プチトマト……………	1個
★みりん……………	9g	人参……………	20g		

●作り方

- 豆腐の水切りをする。(クッキングペーパーで包んでレンジでチン)
- ★をボールに入れよくこねる。(れんこん、紫蘇はみじん切り)
- 均等に分け形を整える。(真ん中はへこましておく)
- 熱したフライパンにごま油をひき、焼いていく
- 片面が焼けたらひっくり返して蓋をしてさらに焼く
- あんかけを作る。鍋にあんかけの材料をすべて入れ煮立てたら水溶き片栗粉(片: 大さじ2 水: 大さじ2)でとろみをつける
- お皿にレタスをひきご飯を盛りハンバーグをのせて、あんかけをかける、最後に半熟玉焼きをのせる
- えびあぼさらだを作る。アボカドは食べやすい大きさ(サイコロ型)に切り、レモン汁をかけておく。
- 玉ねぎは千切り、エビは皮付きのまま背わたをとって熱湯でゆでて、冷めたら皮をむきアボカドと同じ大きさに切る。
- マヨネーズと⑧⑨を和える。
- お皿に⑩を盛りつけプチトマトを添えて完成。



☒ 低カロリーメニュー ☐ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



3 回生 藤崎実樹、早佐古真佑、森ひかり

もくもり美味ンバ



材料 (1人分) 1 人分エネルギー▶約 518kcal

飯……………	180g	なす以外の野菜の味付け	
大和肉鶏(もも、皮なし)……	70g	〔すりこま〕……………	2g
根深ねぎ……………	8g	粉末だし……………	0.75g
にんじん……………	30g		
大和まな……………	30g	《あんかけ》	
もやし……………	20g	卵……………	10g
カリカリ梅……………	3g	ぶなしめじ……………	10g
		片栗粉……………	2g
鶏肉・ねぎの味付け			
おろしにんにく……………	3g	だし汁(かつお・昆布)……	100g
濃口しょうゆ……………	7g	濃口しょうゆ……………	4g
砂糖……………	0.8g	みりん……………	4g
みりん……………	4g	豆板醤……………	2.5g
酒……………	4g	おろししょうが……………	1g
油……………	1g		

●作り方

- 米を洗い、30分程度浸水させて炊く。
- にんじんを細切り、大和まな・根深ねぎを3cm程に切り、大和肉鶏は1口大に切る。
- カリカリ梅の種を取って5mm角程度に細かく刻む。
- 鶏肉とねぎを調味料に漬込む。
- フライパンに油をひき、鶏肉とねぎを炒める。
- ねぎ以外の野菜をそれぞれゆで、水を切って粉末だしとすりごまを和える。
- ぶなしめじは1本ずつにさき、卵は溶いておく。
- 鍋にだし汁を入れ沸騰させたら調味料とぶなしめじを加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 鍋の中を箸でかき混ぜながら卵を少しずつ入れて火を通す。
- 器にご飯を盛り、その上に大和肉鶏と味付けした野菜とカリカリ梅をのせ、あんかけをかける。





☐ 低カロリーメニュー ☒ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



3 回生

坂野公美、井上香菜子、尾下智美
奥野有加

とりてり丼



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 637kcal 塩分▶約 3.0g

ごはん	200g	たまねぎ	30g
鶏むね肉	100g	しょうゆ	20g
美味投入	100g	砂糖	大さじ 1
にんじん	10g	みりん	大さじ 1/2
ピーマン	10g	美味投入	大さじ 1/2
黄パプリカ	10g		

● 作り方

- ① 鶏肉を 3 cm 角きり、美味投入につけておく。
- ② にんじんをいちょう切りにする。
- ③ ピーマン、パプリカは 1 cm 角にきる。
- ④ たまねぎは薄切りにする。
- ⑤ 調味料を混ぜておく。
- ⑥ 野菜をいためる。
- ⑦ 次にフライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- ⑧ 両面が焼けたら調味料を入れて焼く。
- ⑨ 器にご飯をよそい、鶏肉のをせ、野菜を盛り、最後にあまった調味料をかける。

大和肉鶏の塩麹定食



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 599kcal 食塩▶3.1g

《鶏肉の塩麹炒め》

鶏むね肉	110g
塩麹	15g
しょうが	3g
たまねぎ	50g
にんじん	15g
ピーマン	30g
サラダ油	5g

《具沢山味噌汁》

だし	200cc
味噌	7g
さつまいも	30g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
ごぼう	15g
しめじ	15g

キャベツ	20g
青じそドレッシング	5g

《白米》

米	80g
水	約 120cc

● 作り方

《鶏肉の塩麹炒め》

- ① むね肉を 2～3cm 角にうす切りし、塩麹としょうがと漬け込む。
- ② 野菜をそれぞれ 2～3cm 角に切り、①と野菜を油で炒める。キャベツの千切り、と盛り付ける。

- ③ しめじは、軸を切り落としほぐしておく。
- ④ だし汁ににんじん、さつまいも、ごぼうをいれ、火にかける。それらに火が通ったら、たまねぎ、しめじを入れる。
- ⑤ 味噌をとかして、ひと煮たちさせて、盛り付ける。

《具沢山味噌汁》

- ① だしをとる
- ② にんじんは薄い輪切り、さつまいもは 1cm 幅の輪切りし、ごぼうはさがき、たまねぎは 1cm 幅の薄切りにする。



2 回生

古森智子、足立美里、西川沙織、
岸田美咲、寺尾幸、





✓低カロリーメニュー □減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



2 回生

脇阪郁未、森田泰香

大和野菜とささみのコチュジャン丼

材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 594kcal 塩分▶約 3.7g

ご飯……………	250g	鶏肉(ささみ) ……	65g
★コチュジャン……………	18g	もやし……………	30g
★みそ……………	18g	ほうれんそう……………	30g
★はちみつ……………	10g	ねぎ……………	20g
★にんにく……………	5g	塩・コショウ……………	少々
★しょうが……………	5g		

●作り方

- ① ほうれん草をさつとゆで、一口サイズに切る。
- ② もやし、ねぎを塩・コショウでさつといためる。
- ③ 鶏肉を一口サイズに切る。
- ④ にんにく、しょうがをすりおろし、★を混ぜ合わせておく。
- ⑤ とりにくを火が通るまで炒め、④を入れる。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、①と②のをせ、上に⑤のをせる。

大和野菜のしゃきしゃき丼

材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 881kcal 塩分▶約 2.9g

ご飯……………	250g	たれ	
鶏ひき肉……………	90g	みりん……………	12g
卵……………	60g	酒……………	6g
もやし……………	100g	濃口しょうゆ……………	10g
人参……………	70g	豆板醤……………	5g
きゅうり……………	40g	にんにくおろし……………	1.5g
白ネギ……………	60g	生姜おろし……………	1.0g
ごま油……………	6g	すりごま……………	6g
すりごま……………	少々	ごま油……………	少々

●作り方

- 下準備
- ① 温泉卵を作る。
 - ② もやしは水に放ち、ぱりっとしたらざるに上げ、水気をきる。
 - ③ にんじんは皮をむき、もやしくらいの細切りにする。
 - ④ 白ネギは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。
 - ⑤ きゅうりは斜め薄切りにし、千切りにする。
 - ⑥ たれの材料を合わせておく。
- 作り方
- ① フライパンにごま油を半分入れ、強火にかけ、もやしを炒める。軽く炒めたら、熱湯 100ml を加え、
 - フライパンにふたをして 2 分蒸し、ざるに上げる。
 - ② フライパンに残りのごま油を入れて中火にかけ、鶏ミンチを炒める。さらに、人参、白ネギを加えて炒める。全体がしんなりしてきたら、①のもやしを入れ炒め、たれを 4 分の 3 加える。強火にして全体になじむように炒めたら火を止めてきゅうりを加えさつと混ぜ、別の容器にうつす。
 - ③ フライパンに残りのたれとご飯を入れ絡ませてから、どんぶり鉢にもる。
 - ④ ご飯の上に②の具材をのせる。中心に温泉卵を割り、すりごまをかけて完成。

□低カロリーメニュー ✓減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



1 回生

品川愛、佐々木花菜子、佐藤穂里





大和野菜たっぷりカレー



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 783kcal 塩分▶約 2.9g

《ライス》

米……………90g
ウコン……小さじ1/2
無塩バター……2.5g
粉末パセリ……少々

タマネギ……………90g
ニンジン……………30g
唐辛子……………5g
ジャガイモ……100g
ささみ……………100g
豆乳……………70g
カレー粉…………2.5g
小麦粉……………10g
ウスターソース大さじ1
ニンニク……1かけら
ショウガ汁………1g

無塩バター………5g
プレーンヨーグルト20g
水……………30cc

飾り

オリーブオイル 1g
パプリカ ……7g
エリンギ ……13g
カボチャ ……25g

《カレー》

ホウレンソウ……40g
トマト缶…………50g
ニンニク……1かけら
ショウガ汁………1g

- ☐ 低カロリーメニュー ☒ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



1 回生

小西舞佳、黒田沙樹、加田野葉月、
浦山優衣

●作り方

- ① ほうれん草用のお湯を沸かし、ゆでる。
- ② ニンニク、唐辛子をみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、ニンジンを作り、それぞれフードプロセッサーにかける。
- ④ ジャガイモを作り、レンジで温めておく。
- ⑤ ゆでたほうれん草を、盛り付け用に葉の部分を5cm幅に切り、残りはみじん切りにする。
- ⑥ しょうがは皮を剥いてすっておき、ささみはそぎ切りにしておく。
- ⑦ 無塩バターを鍋全体にしき、ニンニク、唐辛子を鍋に入れて炒め、その後玉ねぎを加えて艶色になるまで炒める。
- ⑧ ささみを加え、炒める。
- ⑨ カレー粉、小麦粉を入れ、混ぜる。
- ⑩ 豆乳、水、ニンジン、ジャガイモ、みじん切りにしたほうれん草を加える。
- ⑪ ショウガ汁、ウスターソース、ヨーグルト、黒コショウを加え、味を調える。
- ⑫ カボチャは切ってレンジで温める。
- ⑬ パプリカは長方形に、エリンギは薄くスライスに切って、これらをオリーブオイルで炒める。
- ⑭ 出来上がった白ごはんにウコン、無塩バターを入れ混ぜる。
- ⑮ ご飯は型を抜き、粉末パセリをふりかけ、カレー、野菜をお皿に盛り付ける。



八宝美人



材料 (1人分)

1人分エネルギー▶約 521kcal

あん

片栗粉 ……大さじ1
だし汁 ……250ml
卵 ……1個 (10g)
しょうが ……少々
きくらげ ……3g

具材

うどん ……1玉
しめじ ……30g
ねぎ ……20g
ほうれん草 ……40g
鶏肉 ……80g
れんこん ……50g

調味料

油 ……2g
しょうゆ ……20g

- ☒ 低カロリーメニュー ☐ 減塩メニュー
☐ 植物性タンパク質中心メニュー



1 回生

宮崎真実、辻元萌々花、田中楓子、
佐藤美樹、山本萌

●作り方

- ① きくらげを水で戻す。(30～40分くらい) 戻したら細くみじん切りにする。そのあとさっとゆでておく。
- ② 分量の水ときくらげを火にかけて沸騰したらだし汁を入れ、火をとめる。
- ③ 次に、しめじを切り、ねぎは4cmの斜め切りにし、ほうれん草を4cmにれんこんは厚さ5mm程度に鶏肉は一口大に切る。しょうがはすっておく。
- ④ フライパンに油を引き鶏肉を色づくまで炒め、れんこん・しめじ・ねぎ・ほうれん草の順に炒める(ほうれん草は炒めすぎない)。しょうゆを軽く絡めて火をとめる。
- ⑤ ねぎだけ取り出し、少し焦げ目がつくように炙る。
- ⑥ 次に②で作ったスープに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶き卵を穴あき玉杓子で入れ、しょうがを入れてあんが完成。
- ⑦ うどんをゆで器に盛りその上に材料を盛りつけその上から、あんをかける。





✓低カロリーメニュー □減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



4 回生

片峯拓真、林泰地、石田賢三

大和丸ごとあんかけそば



材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 535kcal 塩分▶3.5g

美味投入	175g	宇陀金ごぼう	25g
出汁	125g	にんじん	15g
しいたけの戻し汁	50g	戻ししいたけ	15g(かさ1個)
濃久里夢	20g	厚揚げ	40g
信州味噌	18g	大和ポー	45g
塩	0.6g	油	3g
片栗粉	15g	三輪素麺	90g(ゆで)
白菜	50g	練り梅	2.5g
干筋みずな	15g	大和茶	0.5g
大和まな	30g	めんつゆ	2g
結崎ネブカ	40g	小麦粉	3g

●作り方

- ① 三輪素麺は少し硬めに茹でる。30gずつの3つに分けて、それぞれに練り梅、大和茶、めんつゆ、小麦粉を和える。鉄板に薄く形を整えて載せる。100℃に熱したオープンで25分加熱して水分を飛ばす。
- ② 白菜、干筋みずな、大和まなは3cm程の幅で切る。
- ③ 結崎ネブカは斜めに1.5cm幅に切る。
- ④ 宇陀金ごぼうは、皮をこそぎ、さがににする。
- ⑤ にんじんは、0.5cm幅の輪切りにし、花形に抜く。
- ⑥ しいたけはぬるま湯で戻し、石を取り除き、1cm幅に切る。
- ⑦ 厚揚げ、豚肉は一口大の大きさに切る。
- ⑧ ②～⑦の具材を油で炒める。
- ⑨ その間に、美味投入とだし(戻し汁を合わせたもの)を火にかけて軽く煮立ったら、味噌、濃久里夢、塩を加える。
- ⑩ ⑧⑨を合わせて軽く煮込み、片栗粉でとろみをつける。
- ⑪ 器に⑩をよそい、①を飾る。



✓低カロリーメニュー □減塩メニュー
□植物性タンパク質中心メニュー



1 回生

岸上菜の花、植田明子、片岡里奈、北川亜佑美、岡田貴、入江ひとみ

青じそ入り豆腐ハンバーグのヘルシープレート



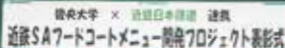
材料 (1人分) 1人分エネルギー▶約 531kcal 塩分▶約 3.4g

《豆腐ハンバーグ》	ごま油	2g	トマト	100g	
鶏ひき肉(むね)	60g		ブロッコリー	30g	
木綿豆腐	70g				
パン粉	8g	《大根おろしソース》			
玉ねぎ	21g	大根	80g	ご飯	100g
青じそ 3枚半(1.3g)		薄口しょうゆ	8g		
卵	14g	酒	5g	《ドレッシング》	
塩	0.3g	酢	5g	薄口しょうゆ	6g
こしょう	0.3g	みりん	5g	しょうが汁	1.5g
ナツメグ	0.3g			酢	6g
みりん	3.6g	《野菜》		レモン汁	3g
薄口しょうゆ	3.6g	サニーレタス	20g	砂糖	3g
		きゅうり	60g	粉末寒天	0.2g

●作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りしておく。
- ② しそ、玉ねぎはみじん切り。
- ③ ①と②と残りのハンバーグ材料すべてをしっかりと混ぜる。(卵は先に溶いておく)
- ④ ③を2等分し、だ円形に整える。このとき真ん中は少しくぼませておく。
- ⑤ フライパンを温めてからごま油を引き、弱火でじっくりハンバーグを焼きます。
- ⑥ 3分ほどしてよい焼き目がついたらひっくり返してふたをして弱火で3分ほど焼きます。このときたまに焦げないように確認する。
- ⑦ 透明な肉汁が出れば完成。
- ① 大根はすりおろす。大根以外の材料を小鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ② 煮立ったら火を止め、大根おろしの2/3量を入れ混ぜる。(残りの大根おろしは飾り用)
- 《野菜》
- ① ブロッコリーはゆでしておく。きゅうりは薄い斜め切り。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 《ドレッシング》
- ① しょうゆ、酢、レモン汁、しょうがを混ぜ合わせる。
- ② お湯20mlに粉末寒天と砂糖をよく混ぜる。(1分)
- ③ ①と②を混ぜ合わせ冷やしておく。





17

下り線で
販売中の

大和芋の とろろ風オムライス



奈良の大和芋を使い、低カロリーで塩分も抑え、女性や子どもが大好きなオムライスに仕上げました。



西イチグルメ決定戦 2014-2015

【西日本一を決める戦いが、今年も開幕！】
その地域の新鮮な野菜や魚、肉、調味料などを駆使した“地域の自慢作”を、ぜひお楽しみください。

香芝SA(下) の参加メニュー

大和芋のとろろ風オムライス

700円(税込)

販売期間：24時間 / 販売コーナー：スナック

販売開始と香芝SAとのコラボレーションにより、奈良県産の食材を使用したヘルシーなメニューが誕生しました。関大学の健康栄養学科で学ぶ学生たちが、実習でも考慮しながら考案した、県産の新鮮な卵に大和芋を加えた新食感のオムライス1皿。おリズムほ点ながら低カロリーに抑えたヘルシーメニューです。

(販売期間：24時間 / 販売コーナー：スナック)

お客さまのご注文が、予約予約連絡につながります！ 11月19日(木)大会 ▶ 12月10日(木)西イチグルメ決定戦！

西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社

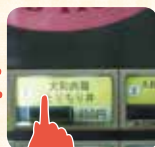
試食会様子

販売開始直前の9月25日、レシピを創作した学生たちが香芝SAに招かれ、試食会が開催されました。



上り線で
販売中の

大和肉鶏とりちり丼



えびの代わりに大和肉鶏を使い塩分も減らした、ボリュームたっぷりでおかつヘルシーなメニューです。



西イチグルメ 決定戦 2014-2015

西日本一を決める戦いが、今年も開幕！
その地域の新鮮な野菜や魚、肉、調味料などを使った
"地域の自慢作"を、ぜひお楽しみください。

香芝SA(上) の参加メニュー

大和肉鶏とりちり丼

850円(税込)

香芝大学と香芝SAとのコラボレーションメニューで、同大学の健康栄養学科で学ぶ学生たちが、栄養面を考慮しつつ、県産のブランド肉「大和肉鶏」(産地特産品)に採用された地域の卵に仕上げました。

〈提供時間〉24時間 / 販売コーナー スタッフ

150g

※おまけのご注文が、ブロック手配通過につながります！ 11月10日 ブロック大会 ▶ 12月10日 西イチグルメ決定戦！

西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社



10月1日から香芝SA上下線のフードコートで販売開始し、両メニューとも売行き好調で非常に好評をいただいています。

なお、両メニューは「西イチグルメ決定戦2014-2015※」にエントリーしました。

※西日本高速道路サービス・ホールディングス(株)主催、関西から沖縄までの高速道路SA・PA155店舗で争うメニューコンテスト。

