

第4弾

香芝「まほろば」SA新メニュー



# 創作コンテスト レシピ集



**Kio** 畿央大学  
KIO UNIVERSITY



**K** 近鉄リテリング

**NEXCO**  
西日本グループ

近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト

## はじめに

近鉄リレーリングは、鉄道、不動産、流通、ホテル・レジャーなど、暮らしに密着した様々な事業・サービスを展開する近鉄グループの流通事業中核会社として、高速道路のサービスエリア(SA)事業も経営しています。

香芝SA(西名阪自動車道)と畿央大学は連携して2014年から「近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト」に取り組んでおり、第4回となる2017年は「フードコートで販売する麺メニュー(うどん・そば・ラーメン)」をテーマにメニューコンテストを実施しました。

大学では健康栄養学科(指導教員:中谷友美先生、米田武志先生、小西佳奈先生)の2回生に参加を呼びかけ、説明会、現地見学会、情報収集発表会、レシピ検討会を経て、メニューコンテストに13チーム50名が参加し、提案された13メニューの中からグランプリ1点、準グランプリ2点、特別賞2点が選ばれました。

グランプリメニューは香芝SA上下線の両フードコート、準グランプリメニューは1点ずつ香芝SA上り線(大阪方面)と下り線(天理・名古屋方面)フードコートで2017年10月19日から販売しています。

また、特別賞の2メニューは、昨年と同様に近鉄リレーリングが経営する岸和田SA下り線(和歌山方面)レストランで2017年11月1日から販売を開始しました。



香芝SA上り線(大阪方面)



香芝SA下り線(天理・名古屋方面)



岸和田SA下り線(和歌山方面)

## Contents

ごあいさつ	3	大和の豚塩うどん	11
～奈良の野菜山～【グランプリ】 (香芝サービスエリア上下線で販売)	4	～栄養満点◎大和の豚トン麺～	12
大和のふるさとうどん【準グランプリ】 (香芝サービスエリア下り線で販売)	5	月見麻婆うどん	13
ほほえみかき揚げうどん【準グランプリ】 (香芝サービスエリア上り線で販売)	6	ローストビーフらーめん	14
ヤマトポークの味噌豆乳醬ラーメン【特別賞】 (岸和田サービスエリア下り線で販売)	7	爽やか奈良漬けまぜうどん	15
大和いものぶた都旅虜(とろろ)そば【特別賞】 (岸和田サービスエリア下り線で販売)	8	ひじきたっぷり 明太子まぜそば	16
色鶏なら蛮うどん	9	うどんだしのレシピと ラーメンスープの注意事項	17
葛あんかけのヘルシーつくねうどん	10	香芝SAフードコート メニュー開発プロジェクト第4弾	18
		指導教員からのコメント	19

高速道路のサービスエリアは、遠くから来られた方への地産品紹介や地元産業への貢献といった地域の発展に寄与することを大きな使命としています。畿央大学様とのメニュー開発プロジェクトも早いもので4回目となり、当社サービスエリア事業の地域



連携を代表する存在に育ちました。受賞メニューは本年も香芝SA上下線、岸和田SA下り線でメニュー化し、販売しております。ぜひとも各SAにお立ち寄りいただき、学生の皆さまの創意工夫に溢れたメニューをご賞味ください。

当プロジェクト関係の皆さまならびにご支援いただいた西日本高速道路株式会社様、西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社様に深く感謝申し上げますとともに、畿央大学様と香芝SAとの連携を更に深め、地域の発展やお客さま満足の向上に引き続き取り組んでまいりたいと存じます。

株式会社近鉄リレーリング  
代表取締役社長 中井 潔

株式会社近鉄リレーリング・香芝サービスエリア(SA)様との連携事業に、食品開発に興味を持つ健康栄養学科2回生13グループ・50名が参加しました。今年(2017年)は麺メニュー開発で13作品を考案してくれました。受賞メニューはすでにSA 新メニューとして販売されていますが、他の作品も完成度が高く、学生たちの創作意欲の高さが感じられました。本事業は、単にレシピ開発を目的とするのではなく、現地視察や質問会、調理長などによる試作検討会を経て、学生が事業の本質を理解した上で実施されました。学生たちがこの活動を通して得た経験はかけがえのないものであり、社会に出てからも必ず生かされることと思います。このような機会を与您いただきました株式会社近鉄リレーリング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 小西 洋太郎

## ❁ このプロジェクト(審査会)に参加して ❁

NEXCO西日本では、高速道路の安心・安全を守り、お客さまにくつろぎ・楽しさにぎわいを感じていただく空間、サービスをご提供すべく取り組んでいます。ご提案いただいたメニューは、どれも地域特性が活かされ、ドライバーの健康への気遣い等、学生の皆さまならではの視点、アイデアにあふれ、美味しく素晴らしい出来栄でした。受賞メニューが一人でも多くのお客さまに楽しめますよう、より快適なハイウェイドライブの実現に向け、今後ともより一層取り組みを進めてまいりたいと思います。



西日本高速道路株式会社  
人事部ダイバーシティ推進担当部長 小倉 由紀

とてもハイレベルな創作メニューコンテストでした。受賞メニューが、お客さまと地域をつなぐプラットフォーム的な場所である高速道路のSAで楽しめるのですから、大変うれしく思います。将来、管理栄養士を目指していらっしゃる皆さまですから、「カロリーを気にせず、おいしくて、身体にもやさしい」目線で、今後ますますの高齢社会になっても、一人でも多くの方々が、元気に明るく笑顔で食を楽しめるように、健康管理面からあたたかいサポートをいただければ幸いです。



西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社  
関西支社 事業部長 井上 浩成



# ～奈良の野菜山～

## Point

様々な種類の野菜を食べることができません。天ぷらではなく、素揚げにすることでエネルギーを抑えました。



### 材料 (1食分)

うどん	220g (1玉)
れんこん	25g
かぼちゃ	15g
なす	30g (1/4本)
生しいたけ	20g (1個)
木綿豆腐	75g
長いも	40g
揚げ油	適量
鶏ひき肉	80g
A おろし生姜	1g (小さじ1/4)
砂糖	3g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ1)
うすくちしょうゆ	1.5g (小さじ1/4)
酒	2.5g (小さじ1/2)
ごま油	2g (小さじ1/2)
うどんだし	270ml
おろし生姜	2g (小さじ1/2)
片栗粉	9g + 適量
水	30g (大さじ2)
青ねぎ	10g
きざみのり	少々

### ●作り方

- れんこんとかぼちゃは0.5mmの厚さで2枚に切る。
- なすはヘタを切り落とし、縦四等分にしたあと末広切りにする。
- 長いもは乱切り、生しいたけは軸を落としておく。
- 木綿豆腐は水切りをし、3等分に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ごま油を引いたフライパンで鶏ひき肉とAの材料を合わせ、弱火で鶏そぼろを作っておく。
- うどんだしとおろし生姜を鍋に入れて火にかける。
- 6.に大さじ2の水で溶いた片栗粉9gを加え、とろみをつける。鶏そぼろと青ねぎを入れ、少し加熱し、鶏そぼろあんを作る。
- 170℃に熱した油ですべての野菜と片栗粉をまぶした豆腐を2分揚げる。同時にうどんをゆでておく。
- 湯を切ったうどんを丼に入れ、その上に野菜と豆腐を盛り付ける。
- 盛り付けを崩さないように周りから鶏そぼろあんをかけ、きざみのりを上にのせる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
797	37.2	30.8
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
87.1	3.4	



岡田涼子 小林志織 岡本菜 平井初音 金子千夏

栄養価は1食分あたりを示しています。



# 大和のふるさとうどん

## Point

奈良の食材を含む様々な  
具材を使い、味や食感、見  
た目、巾着の中を開けるわ  
くわく感を楽しむことがで  
きます。



### 材料 (1食分)

うどん…………… 220g (1玉)	ちくわ…………… 5g (1cm)
<花型にんじん>	<さつまいも甘露煮>
にんじん……………8g	さつまいも…………… 10g
サラダ油…………… 少々	砂糖… 1g (小さじ1/3)
<巾着>	みりん 2g (小さじ1/3)
うすあげ… 10g (1/2枚)	<大和まなの和え物>
ヤマトポーク パラブロック	大和まな…………… 20g
…………… 20g	かまぼこ…………… 10g
A れんこん……………5g	きざみゆず(皮) …… 0.4g
ごぼう…………… 2.5g	いりごま…………… 0.5g
にんじん(花型に型抜きたまわりの部分)	うどんだし…………… 300ml
B しょうゆ	
… 2g (小さじ1/3)	
酒… 1g (小さじ1/5)	
砂糖 1g (小さじ1/3)	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
452	15.5	12.5	65.3	5.4



竹中来海 田中楓花 葛本葉月 竹原菜央 山田さくら

### ● 作り方

<花型にんじん>

1. にんじんは皮をむいて2mmの厚さで輪切りにし、花型にくりぬく。
2. フライパンにサラダ油を引き、軽く焼き色がつくまで中火で焼く。  
<巾着>
3. うすあげは半分に切り開けて袋状にし、油抜きをする。
4. ヤマトポークを幅1cmの拍子木切り、Aを細切りにする。
5. 熟したフライパンにヤマトポークを入れ、中火で炒め、焼き色がついたらAを入れて炒める。
6. 火が通ったらBを加え、さらに1~2分炒めてから火を止めパットに移す。

7. 3.の油揚げに6.の具材をつめて、1cmに切ったちくわで巾着の口を留める。
- <さつまいもの甘露煮>
8. さつまいもを洗い10gの輪切りにして、10分ほど水に浸して灰汁を抜く。

9. さつまいもが重ならないように鍋に入れて水をさつまいもがかぶるくらいまで入れる。
10. 砂糖とみりんを加え中火で煮て、水分が半分になったらさつまいもを裏返す。

11. 水分がなくなり、煮汁が少し飴状になるまで煮る。  
<大和まなの和えもの>

12. 大和まなは塩一つまみを入れたお湯でさつとゆで、4cmの長さのざく切りにする。かまぼこは3mmの細切りにする。
13. 12.にきざみゆずといりごまを加え一緒にあえる。
14. ゆでたうどんを器に盛り、真ん中にさつまいもの甘露煮をひとつ置き、その上に巾着をのせる。
15. 巾着の前面に花形にんじんと大和まなの和えものをのせる。
16. 最後に盛り付けを崩さないようにうどんだしを入れる。

栄養価は1食分あたりを示しています。



# ほほえみかき揚げうどん



**Point**

日本人が摂りすぎている塩分、気になるエネルギーを最小限にとどめ、体に優しくヘルシーなかき揚げにしました。

## 材料 (1食分)

うどん	220g (1玉)
干し柿	30g
にんじん	25g
玉ねぎ	15g
れんこん	15g
ほうれん草	7.5g
枝豆 (さやは含まない)	7.5g
てんぷら粉	25g
冷水	40g
揚げ油	適量
うどんだし	300ml

## ● 作り方

1. 玉ねぎ、れんこん、にんじんは細切りにし、干し柿は歯ごたえが残るように大きめに細切りにする。… (A)
2. ほうれん草と枝豆はさっと湯どうしする。
3. ほうれん草を1cmの長さに切る。
4. (A)と(ほうれん草、枝豆)を分けて、てんぷら粉と冷水を混ぜた衣とそれぞれを混ぜる。
5. 170℃に熱した揚げ油に(A)を丸く落とし入れ、その上に(ほうれん草、枝豆)のタネをのせ、片面1分ずつ揚げる。
6. ゆでたうどんの上にかき揚げをのせ、うどんだしをかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
614	11.9	17.3
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
101.8	3.3	8.3



竹元優花 高村美有 山本真理子

栄養価は1食分あたりを示しています。



# ヤマトポークの味噌豆乳醬ラーメン



**Point**  
みそベースのスープに豆乳を加え、具材を豆板醤と炒めることでまろやかさの中にピリッとした辛さも楽しめます。

## 材料 (1食分)

生麺	120g (1玉)
ヤマトポーク パラスライス	50g
キャベツ	80g
豆苗	30g
ごま油	8g (小さじ2)
豆板醤	6g (小さじ1)
市販の味噌ラーメンスープ (薄めたもの)	300ml
豆乳	20ml (小さじ4)
コーン 固形	30g

## ● 作り方

1. キャベツは芯を取り、3〜4cm角に切る。豆苗は根を切り落とし、半分に切る。ヤマトポークを6〜7cmに切る。
2. 鍋に味噌ラーメンスープ、豆乳を加え、弱〜中火にかけておく (沸騰する前に火を消す)。
3. フライパンにごま油を引き、ヤマトポークを中火で炒め、火が通ったらキャベツと豆苗を加える。
4. 野菜がしんなりしたら豆板醤を加え、具材全体に味がなじむように炒める。
5. 麺をゆでる。ゆで上がったたら、しっかりと湯を切る。
6. 器にスープを入れ、ゆでた麺を加え、炒めた具材をのせてコーンを添える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
776	28.2	33.4
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	レチノール (μgRAE)
85.2	7.8	119



藏山真帆 坂本朱音 田森奏帆

栄養価は1食分あたりを示しています。

特別賞

# とろろ 大和いものぶた都旅虜そば



**Point**  
 奈良の自慢の食材である大和いもは、多くの生理機能物質を有します。そのねばねば物質の食感を最大限に生かしたとろろそばです。

## 材料 (1食分)

- そば..... 200g (1玉)
- 豚肉こま切れ..... 50g
- A (にんじん(短冊切り)..... 20g
  - 玉ねぎ(薄切り)..... 10g
  - 青ねぎ(斜め切り)..... 20g
  - かまぼこ(短冊切り)..... 15g
- サラダ油..... 5g
- <タレ>
  - こいくちしょうゆ..... 15g
  - みりん..... 15g
  - 砂糖..... 5g
  - うどんだし..... 250ml
  - 大和いも..... 60g
  - 卵..... 1/2個
  - 青のり..... 少量

## ●作り方

1. Aの具材をそれぞれ切る。タレの材料を合わせておく。
2. 鍋に卵と卵がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰して7分経ったら、冷水にとる。殻を剥き、1/2に切っておく。
3. フライパンに油をひいて豚肉を中火で炒める。
4. 豚肉に2/3程火が通ったらAの具材を上から順に加えて、全体がしんなりしたらタレを入れる。
5. そばをゆでる。ゆで始めたら大和いもの皮を剥いて擦る。
6. そばがゆであがったらザルにあげ、水気を切っておく。
7. 器にそば、うどんだし、野菜炒め、とろろ、ゆで卵の順に盛り付け、とろろの上に青のりを振りかける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
682	30.2	19.5	
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)
92.8	4.8	0.61	0.42



山口楓佳 森くるみ 村田美緑 堀彩音

栄養価は1食分あたりを示しています。



# 色鶏なら蛮うどん

## Point

にんじんの赤、タルタルソース・レモンの黄、大和まなの緑、大根の白で華やかな色どりが楽しめる南蛮うどんです。

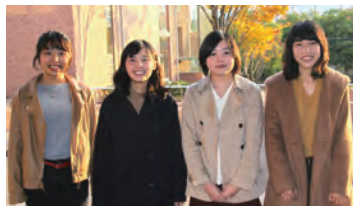


### 材料 (1食分)

うどん…………… 220g (1玉)	<にんじん甘辛煮>
鶏むね肉…………… 80g	にんじん…………… 15g
片栗粉…………… 3g (小さじ1)	こいくちしょうゆ…………… 9g (大さじ1/2)
卵…………… 1/3個	砂糖…………… 4g (大さじ1/2)
揚げ油…………… 適量	酒…………… 2.5g (小さじ1/2)
<甘酢だれ>	大和まな…………… 1/3束
こいくちしょうゆ…………… 18g (大さじ1)	<餡かけだし>
酢…………… 15g (大さじ1)	うどんだし…………… 30ml
砂糖…………… 3g (小さじ1)	こいくちしょうゆ…………… 18g (大さじ1)
<タルタルソース>	砂糖…………… 9g (大さじ1)
ゆで卵…………… 1/2個	片栗粉…………… 3g (小さじ1)
玉ねぎ…………… 10g	水…………… 5g (小さじ1)
れんこん…………… 15g	大根おろし…………… 20g
マヨネーズ…………… 18g (大さじ1.5)	レモン (輪切り) …… 2枚

### ● 作り方

- れんこんを輪切りにし、浸るくらいの水と小さじ1の酢(分量外)を合わせて10分間漬けた後、みじん切りにする。
- 細かくみじん切りにした玉ねぎ、粗みじん切りにしたゆで卵、マヨネーズ、1.のれんこんを混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- 甘酢だれ用調味料を合わせ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- にんじんを輪切りにし、ゆでた後、片手鍋でこいくちしょうゆ、砂糖、酒を合わせてひと煮立ちさせ、にんじんを入れて絡ませる。
- 大和まなは3cmの長さに切る。
- 鍋でうどんだしを熱し、こいくちしょうゆと砂糖を加える。水溶き片栗粉を入れて軽くかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 鶏むね肉を1口大に切り分ける。
- フライパンに深さ1cm程度の揚げ油を入れて熱し、160℃になったら片栗粉をまぶし、溶きほぐした卵にくぐらせた7.を入れる。
- きつね色になるまで揚げ焼きし、油をきってすぐに3.の甘酢ダレに漬ける。
- 器にゆでたうどんを入れ、6.の餡かけだしをかける。
- その上に大和まなを敷き、9.をのせてタルタルソースをかける。大根おろし、にんじん、輪切りレモンを添える。



田里日向子 西山依里 宮本亜実 武市夏奈

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
643	33.6	23.9
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミン K (μg)
68.6	5.5	116

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 葛あんかけのヘルシーつくねうどん



**Point**  
 奈良県産の吉野本葛と大和いもを使用しました！  
 つくねに豆腐を加えることで、鶏ひき肉の量が半分になり、とてもヘルシーです。

## 材料 (1食分)

うどん……………220g (1玉)	<ブレン>
<だし>	にんじん……………15g
うどんだし……………300ml	れんこん……………10g
長ねぎ……………35g	生しいたけ……………5g
もやし……………20g	酒…3g (小さじ1/2強)
しめじ……………15g	本みりん……………3g (小さじ1/2)
キャベツ……………15g	こいくちしょうゆ…少々
にんじん……………10g	塩……………少々
チンゲン菜……………8g	生姜……………1.5g
吉野本葛……………10g	<梅しそ>
<つくねベース>	梅干し……………4g
鶏ひき肉……………75g	しそ……………1/2枚
絹ごし豆腐……………70g	
大和いも……………10g	

## ●作り方

- キャベツはざく切り、チンゲン菜は6等分、にんじんは短冊切り、長ねぎは斜め切り(青い部分は細かめ)にする。
- にんじん、キャベツ、チンゲン菜の茎、しめじ、長ねぎの白い部分を先に鍋でゆでる。
- にんじんに火が通ったらチンゲン菜の葉、もやしを加えさらにゆでる。
- もやしが生え通ったら全てざるに上げる。
- 絹ごし豆腐の水を軽く切り、鶏ひき肉とすりおろした大和いもをよく混ぜ合わせ、つくねベースを作る。
- <ブレン> れんこんは5mm角に切り、その他の具材はみじん切りにし、5.から1/2取り分けたものに加えて混ぜる。
- ブレンの調味料を6.に加えて混ぜる。
- <梅しそ> 梅干しは種を除いて粗みじんに、しそは長さ1~2cmのせん切りにして、5.の残りの1/2に加えて混ぜる。
- 鍋に湯を沸かして4個(ブレン、梅しそ2個ずつ)に丸く成形したつくねを入れ、浮き上がるまでゆで、ザルに上げる。
- 鍋でうどんをゆでる。
- 鍋にうどんだしと野菜を入れて火にかけ、温まったら同量の水で溶いた吉野本葛を回し入れる。
- とろみが付いたら、器にうどんと11.とつくねを入れる。
- 最後に長ねぎの青い部分を中央に盛る。



山川苗 芳仲優希 本庄藍里

栄養価は1食分あたりを示しています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
549	26.8	12.3
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	レチノール活性当量 (μg)
79.0	4.0	226

# 大和の豚塩うどん



**Point**  
夏はレモン、秋はれんこんチップス、冬は生姜のように盛り付けを工夫することで色んな味を楽しむことができます。

## 材料 (1食分)

うどん	220g (1玉)
ヤマトポーク ローススライス	75g
ごま油	6g (小さじ1と1/2)
塩	1g
こしょう	適量
白ねぎ	25g (1/4本)
もやし	100g (1/2袋)
にんじん	25g (1/4本)
オクラ	20g (2本)
カットわかめ (乾)	1g
<塩うどんだし>	
うどんだし	50ml (1/4カップ)
水	180ml (1カップ弱)
焼き肉用塩だれ	18g (大さじ1)
レモン	30g (1/3個)

## ●作り方

1. カットわかめは水でもどしておく。白ねぎは斜め切りにする。にんじんは皮をむいて、せん切りにする。
2. にんじん、水洗いしたもやしを沸騰した湯でさっと塩ゆでし、粗熱をとる。オクラは別の鍋で塩ゆでし、輪切りにする。
3. 塩うどんだしの材料を鍋に入れ火にかけ、白ねぎを入れて煮立たせる。
4. フライパンにごま油を熱し、強火でヤマトポークを焼き、塩こしょうで味付けする。沸騰した湯でうどんをゆでる。
5. 水気を切ったうどんの上に、もやし、にんじん、ヤマトポークの順に山のように高く盛り付け、塩うどんだしを注ぐ。
6. 最後にオクラを散らし、輪切りにしたレモンとわかめを添える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
566	23.8	22.3
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
64.9	3.5	



原田星 中村汐里 河原幸菜 豊田純奈 中田早耶

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ～栄養満点◎大和の豚トン麺～

**Point**

奈良県の名産ヤマトポークと大和いもを使用しました。多くの野菜を使い、ビタミンAなど多くの栄養素を含むラーメンにしました。



## 材料 (1食分)

生麺	120g (1玉)
ヤマトポーク ももスライス	80g
厚揚げ	60g
チンゲン菜	60g
大和いも	40g
トマト	40g (1/4個)
豆苗	15g
焼肉のたれ (漬け込み用)	25g
〃 (味付け用)	15g
サラダ油	6g (大さじ 1/2)
市販の豚骨ラーメンスープ (薄めたもの)	90ml
温泉卵	50g (1個)
小ねぎ	少々
いりごま (白)	少々

## ●作り方

1. ヤマトポークは一口大(2～3cm)に切って、焼肉のたれ(25g)に炒める直前まで漬けておく。
2. 鍋に豚骨ラーメンスープと焼肉のたれ(15g)を入れ、温めておく。
3. 厚揚げは2～3cm角に切る。チンゲン菜は茎を縦に3～4等分し、端から1cm幅に切る。葉は縦半分になり、横に4等分に切る。
4. 大和いもは2cm幅の細切りにする。トマトは6等分に角切りにする。豆苗は2～3cm幅に切る。小ねぎは小口切りにする。
5. フライパンにサラダ油を引いて、漬けておいた肉を炒め、火が通ったらチンゲン菜の茎と厚揚げを入れる。
6. 全体的に火が通ったら、チンゲン菜の葉と2.で温めておいたスープを入れ、葉がしなるまで炒め、その間に麺をゆがく。
7. 具材と麺が出来上がったら、麺を器に入れる。
8. 豆苗を麺の上に散らし、その上に炒めた具材とスープ、大和いもを盛りつけ、トマトを周りに置く。
9. 最後に温泉卵をのせ、小ねぎといりごまを散らす。



大田恵理 明石莉奈 上田莉子 岩井美桜

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
869	46.2	30.5
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	レチノール (μgRAE)
96.4	6.3	252

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 月見麻婆うどん

**Point**

1杯で1日分の野菜の約54%を摂取できます! かぐや姫の着物をカラフルなトッピングで表現した、目でも楽しめるうどんです。



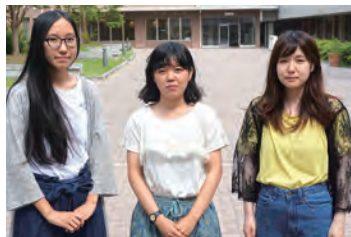
## 材料 (1食分)

うどん	220g (1玉)
ヤマトポーク ひき肉	25g
なす	70g (1本)
れんこん	15g
麻婆茄子の素	40g
小松菜	50g (1株)
A 〔いりごま (白)	1.5g (小さじ1/2)
塩	少々
にんじん	25g (1/3本)
B 〔砂糖	3g (小さじ1)
酒	3g (小さじ1/2強)
うすくちしょうゆ	3g (小さじ1/2)
もやし	30g
こしょう	少々
ごま油	12g (大さじ1) (4回に分けて使用)
大和いも	40g
うどんだし	35ml (大さじ2強)
温泉卵	50g (1個)

## ● 作り方

1. なすは乱切り、れんこんは粗みじん切り、小松菜は1cm角、にんじんは皮をむきせん切りにする。
2. フライパンにごま油を引き、小松菜、にんじん、もやしを別々に炒め、小松菜にA、にんじんにB、もやしにこしょうを加える。
3. フライパンにごま油を引き、中火でひき肉を炒める。火が通ったらなす、れんこんを加えさらに炒め、麻婆茄子の素と炒め合わせる。
4. 鍋でうどんだしを温め、その間に大和いもをすりおろし、うどんだしと混ぜる。
5. うどんをゆで、湯切りをし、器に盛る。
6. うどんの上に4.をかけ、その上ににんじん、小松菜、麻婆茄子、小松菜、もやしの順に具を縦長にのせ、真ん中に温泉卵をのせる。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
646	23.0	26.0
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
77.2	3.2	



井戸上優希 白井明日香 江崎真優子

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ローストビーフらーめん



**Point**  
 脂質の少ないもも肉を使うことでヘルシーに仕上げました。わさびを途中で溶かすことにより、「味変」を楽しむことができます。

## 材料 (1食分)

- 生麺..... 120g (1玉)
- 牛もも ブロック肉..... 50g
- 岩塩..... 1g
- ブラックペッパー..... 0.2g
- にんにく..... 8g (1片)
- オリーブ油..... 適量
- 市販の醤油ラーメンスープ..... 5g (小さじ1)
- 水菜..... 20g (1/2束)
- 白ねぎ..... 7g (1/8本)
- 市販の豚骨ラーメンスープ (薄めたもの)..... 360ml
- しそ..... 0.5g (1枚)
- 糸唐辛子..... 少々
- 練りわさび..... 2g (小さじ1/3)

## ● 作り方

1. 牛ももブロック肉を常温にもどす。岩塩、ブラックペッパー、みじん切りしたにんにくをすりこんで15分間おいてなじませる。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1.の全面に焼き色がつく程度に中火で焼く。その後アルミホイルで包み15分程度置く。
3. アルミホイルから肉を取り出し、5等分する。
4. 水菜は5cm長さに切り、10秒ほどゆで氷水で急冷する。ざるに移し水気をよく切る。
5. 白ねぎは5cm長さの白髪ねぎにする。
6. しそは細切りにした後さらに香りを立たせるために手でちぎる。
7. 麺をゆでる。その間にラーメンスープを作っておく。
8. 白髪ねぎ、水菜、ローストビーフの順に盛り付ける。ローストビーフの上に醤油ラーメンスープをかけ中央に糸唐辛子、しそを盛り付ける。
9. 器のふちに練りわさびを添える。



飯田貴也 副島大成 端山慶大 井倉周哉

栄養価は1食あたりを示しています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
598	30.3	16.7
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
76.2	8.7	

# 爽やか奈良漬けまぜうどん



**Point**  
 疲労回復の働きを助ける  
 栄養素を含む食材を使い、  
 しそや奈良漬けなど爽やか  
 な具材とともにかき混  
 ぜて食べる一杯です。

## 材料 (1食分)

うどん	220g (1玉)
豚ひき肉	50g
なす	30g
にんじん	30g
サラダ油	8g
合わせ味噌	10g
酒	8g (大さじ1/2強)
半熟卵	50g (1個)
奈良漬け	30g
ひきわり納豆 (たれなし)	23g (1/2パック)
うどんだし	50ml
白髪ねぎ	5g
しそ	1.5g (3枚)

## ● 作り方

1. 奈良漬けは4cm長さの薄切り、しそは4cm長さのせん切りにする。
2. なすは2cmほどの角切りにして水に浸し、にんじんはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油3gを入れ、2.を中火で2分ほど炒める。
4. 炒めている間に、うどんだしを温めておく。ひきわり納豆は混ぜておく。
5. 3.のフライパンに5gのサラダ油を引き、豚ひき肉を炒め、肉に火が通ったらうどんをゆでる。
6. にんじんとなすを5.のフライパンに加えて炒め、酒、合わせ味噌で味付けをする。
7. うどんを器に盛り、うどんだしをかけ右回りにひきわり納豆、奈良漬け、しそ、6.、白髪ねぎを盛り、真ん中に半熟卵を盛り付ける。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
644	28.2	25.6
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	パントテン酸 (mg)
70.8	3.9	3.1



川久進太郎 大西淳也 川崎拓末 立石湧斗

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ひじきたっぷり 明太子まぜそば



**Point**  
 意外な組み合わせのトッピングをのせた和風のまぜそばです。不足しがちな鉄分やカルシウムを摂取できるような食材を使用しました。

## 材料 (1食分)

生麺……………120g(1玉)	<明太子スープ>
<そばろ>	辛子明太子……………35g(中1個)
鶏ひき肉……………70g	市販のしょうゆラーメンスープ(薄めたもの)……………60ml
無塩バター……………5g	片栗粉……………4g(小さじ1強)
こいくちしょうゆ……………6g(小さじ1)	水……………8g
酒……………5g(小さじ1)	<トッピング>
みりん……………6g(小さじ1)	水菜……………30g
砂糖……………3g(小さじ1)	細ねぎ……………10g
<ひじき炒め>	しそ……………2g(4枚)
乾燥ひじき……………5g	卵黄……………20g(1個)
無塩バター……………5g	レモン……………14g(1/6個)
こいくちしょうゆ……………6g(小さじ1)	
酒……………5g(小さじ1)	
みりん……………6g(小さじ1)	
砂糖……………3g(小さじ1)	

## ●作り方

1. 乾燥ひじきを水に20分ほどつけてもどし、水気を切る。
2. 鍋に湯を沸かし、水菜をさっとゆで、2cmくらいの長さに切る。細ねぎは小口切り、しそはせん切りにする。レモンはくし形に切る。
3. フライパンにそばろ用の無塩バターを入れて熱し、鶏ひき肉を炒め、調味料で味をつける。
4. 同じフライパンにひじき炒め用の無塩バターを入れて熱し、1.を炒め、調味料で味をつける。
5. 小さめの鍋に薄皮を除いた辛子明太子とラーメンスープを入れて混ぜ、煮立てる。水溶き片栗粉を入れ、1分ほど加熱する。
6. 鍋に湯を沸かし、生麺をゆで、ざるにあげて水を切る。麺を器に盛り、上に2. 3. 4. 5.を盛り付け、真ん中に卵黄をのせる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
780	40.5	27.3
炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)
92.7	5.6	216



西口綾香 西田璃奈 西川実希

栄養価は1食分あたりを示しています。





# うどんだしのレシピと ラーメンスープの注意事項

## ● うどんだし

香芝サービスエリアの味に近づけました。

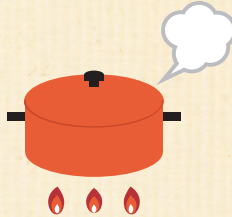


### 2人分(作りやすい分量)

- ・めんつゆ(濃縮タイプ) ..... 50ml
- ・酒 ..... 6g(小さじ1強)
- ・みりん ..... 3g(小さじ1/2)
- ・砂糖 ..... 2g(小さじ2/3)
- ・かつお昆布だし ..... 600ml

### 作り方

- 鍋にすべての材料を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。



- かけそば・うどんだしを作る目安が「めんつゆ1:湯6」のめんつゆを使用しました。使用するめんつゆの濃さに応じて、加える量を調整してください。

## ● ラーメンスープについて

コンテストでは、香芝サービスエリアで実際に使用しているラーメンスープを使用しましたが、家庭で作る場合は、市販のラーメンスープをご使用ください。

## 好評販売中

岸和田 サービスエリア × 畿央大学 Kio University  
 畿央大学と 岸和田サービスエリアの コラボレーション!

ヤマトポークのみを具材にしたみそと醤油ベースのラーメンスープ 950円(税込)  
醤油ベースのスープに豆腐を加えてまみりにし、上の具材を豆腐類と卵のみでまみりする中かその中にピリッと炒めた卵を乗せ、菜しんでもらえます。

ごはん付 1,050円

大和芋のふたご風味かけそば 850円(税込)  
福岡県産に製がる「ふたご」という早稲米を旨味大和芋、それを鶏天麩に包み込んだふたごそばに仕上げました。

岸和田SA 下り線(和歌山方面)

# 近鉄SAフードコート メニュー開発プロジェクト 第4弾



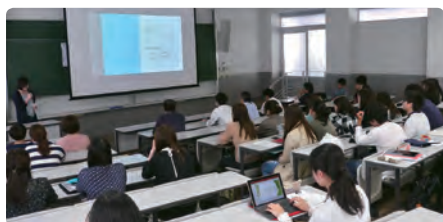
食品開発に興味をもつ学生たちは、課外授業として(正規の授業が終わったあと)自らの教養を深め体験を積むため、学生募集説明会(4月20日)・香芝SA見学会(5月11日)・情報収集発表会(5月18日)・質問会(6月12日)・試作レシピ検討会(6月22日)に参加し、審査会(コンテスト)(7月8日)に臨みました。



学生募集説明会 2017年4月20日



香芝SA見学会 2017年5月11日



情報収集発表会 2017年5月18日



質問会 2017年6月12日



試作レシピ検討会 2017年6月22日



審査会 2017年7月8日



審査会の後、販売にむけて実際にサービスエリアで調理された麺メニューを試食し、レシピを考案した学生の承諾を得て販売となりました。



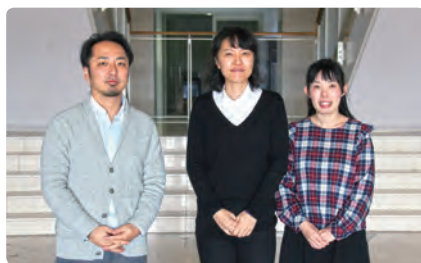
香芝SAにて試食会 2017年10月13日



表彰式後 2017年7月8日

## 指導教員からのコメント

本企画は4度目を迎え、コースの垣根を越えて2回生を対象に行いました。今年は、西日本高速道路株式会社様のご協力で、香芝サービスエリアの見学会を行いました。その場で得たヒントを基に個性あふれるメニューが生まれ、審査員の方々から多くのコメントをいただきました。企業目線の考えに触れ、今までよりも多面的かつ現実的に物事を考えるきっかけを得たのではないかと思います。最後になりましたが、このような機会を下さいました株式会社近鉄リテーリング様に御礼申し上げます。



畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

米田 武志 中谷 友美 小西 佳奈

# 香芝SA フードコート



好評販売中



香芝SA 上下線



香芝SA 上り線 (大阪方面)



香芝SA 下り線 (天理・名古屋方面)

発行 2017年12月14日

監修 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 中谷友美 米田武志 小西佳奈

冊子掲載のレシピについては、畿央大学及び株式会社近鉄リレーリングの許可なく無断で商品化することを禁じます。