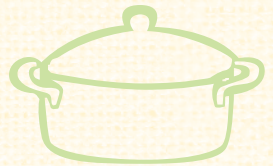


第3弾

香芝「まほろば」SA新メニュー



創作コンテスト  
レシピ集



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

近鉄リテーリングは、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事業にも取り組んでいます。

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」を進めており、第 3 回となる 2016 年は主要食材に奈良のブランド豚である「ヤマトポーク」を使用し、「丼物メニュー」をテーマに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、餅田尚子先生)の食品開発コースの 2 回生に参加を呼びかけ、説明会、勉強会、レシピ検討会を経て、メニューコンテストに 10 チーム 36 名が参加し、提案された 10 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 2 点が選ばれました。

グランプリメニューは香芝 SA 上り線(大阪方面)、準グランプリメニューは香芝 SA 下り線(天理・名古屋方面)それぞれのフードコートで 2016 年 10 月 14 日から販売しています。さらに、今回は特別賞 2 メニューを、同じく近鉄リテ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 2016 年 10 月 20 日に販売開始しました。



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
大和ポークとねばねばアボカ丼 <b>【グランプリ】</b> (香芝サービスエリア上りで販売)	4
まほろば大和のうるわし豚丼 <b>【準グランプリ】</b> (香芝サービスエリア下りで販売)	5
二上山のトントン丼 <b>【特別賞】</b> (岸和田サービスエリア下りで販売)	6
1 杯で 2 度美味しい♪ 一石二豚丼 <b>【特別賞】</b> (岸和田サービスエリア下りで販売)	7
しそ巻き大和の爽やか豚丼	8
お肌ぴっちり丼	9
三種の大和ポークハルカス丼	10
疲労回復! ミルフィーユカツ	11
黒酢でどんどん酢すむどん	12
塩分 Down スタミナ Up 丼	13
近鉄 SA フードコートメニュー開発プロジェクト第 3 弾	14
指導教員からのコメント	15



## ごあいさつ

高速道路のサービスエリアは、遠くから来られる方に地産品を紹介することや産業に貢献するといった地域との連携をひとつの使命としています。畿央大学様との産学連携プロジェクトも本年度3回目を迎え、当社サービスエリア事業の地域連携を代表する存在となりました。ぜひとも香芝サービスエリア上下線、岸和田サービスエリア下り線にお立ち寄りいただき、学生の皆様からご提案の創意工夫に溢れたメニューを味わっていただきたく存じます。

産学連携プロジェクトの関係各位に深く感謝申し上げますとともに、畿央大学様と香芝SAとの連携を強固にし、地域貢献、お客様満足のため、これからも継続して取り組んでまいりたいと存じます。

株式会社近鉄リテーリング 代表取締役社長  
中井 潔



株式会社近鉄リテーリング・香芝サービスエリア(SA)様との連携事業には、食品開発に興味を持つ健康栄養学科2回生10グループ・36名が参加しました。今年(平成28年)は「ヤマトポーク」を使った丼メニュー開発で10品を考案してくれました。グランプリ、準グランプリ等はすでに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が窺われました。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ていくことと思います。このような機会を与えていただきました株式会社近鉄リテ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 ●

わたしたちは、安全で快適な高速道路空間を提供するため、SAで早めの休憩をとっていただくべく取組んでいます。そのような中、審査会では、料理のクオリティーの高さに驚くと同時に、全てのメニューに込められた「長距離を運転されるドライバーさんに疲れを取ってスタミナをつけてもらいたい」との想いに感銘しました。今後も、この皆様の想いを糧に、西名阪自動車道ならびに香芝SAが地域の発展に寄与できるよう取組んで参ります。



西日本高速道路株式会社 阪奈高速道路事務所長  
後藤 由成

昨年に引き続き審査員として参加させていただき、プレゼンテーションや試食を通じて、メニューに込められた「食への楽しみ」「地元食材への拘り」「健康面の気遣い」など、SAにお立ち寄りいただいたお客さまへの熱いメッセージを感じ、頼もしく思いました。学生の皆さまにとって、今回の経験が思い出だけで終らず、今後の技能向上に少しでも寄与されることに加え、受賞メニューがお客さまに支持され続けることを大いに期待しております。

西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社 執行役員関西支社長 大野元



# 大和ポークとねばねばアボカ丼



**Point**

- 山芋、納豆、オクラ、アボ
- カドにはご飯（デンプン）
- の消化吸収を助け、コレ
- ステロール・血糖値低下、
- 高血圧予防の成分あり！

## 材料（1食分）

- ご飯..... 250g
- ヤマトポーク ロース 厚さ3mm ..... 80g(2枚)
- 下味
  - 塩麹..... 15g
  - みりん..... 18g
  - 酒..... 15g
  - こいくちしょうゆ ..... 10g
- サラダ油..... 2g
- 山芋..... 80g
- 和風顆粒だし..... 0.4g
- 水..... 約2.5ml
- アボカド..... 45g
- レモン果汁..... 3.5g
- こしょう ..... 少々
- 納豆..... 45g
- たれ..... 7g
- からし..... 1g
- オクラ..... 18g
- ポン酢..... 3g

## ● 作り方

1. 肉を2等分に切り、下味に最低 30 分漬ける。
2. 山芋はすりおろし、水に溶かした和風顆粒だしと混ぜる。
3. フライパンに油を引き、1. を弱火～中火で中に火が通るまで焼く。
4. アボカドはさいの目に切り、レモン果汁とこしょうで和える。
5. 納豆と付属のたれ、からしを糸が引くまで混ぜる。
6. オクラは熱湯でゆで、小口切りにし、ポン酢で和える。
7. ご飯を丼に盛り、肉、アボカド、納豆、山芋のをせ、オクラを天盛りにする。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
973	33.9	31.4
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	食物繊維総量 (g)
128.3	3.7	8.0



[2回生] 上山蓮実 下平 愛 奥田佳菜 辻川裕里江

栄養価は 1 食分あたりを示しています。



# まほろば大和のうるわし豚丼



**Point**

- ビタミンC、カリウム、鉄分、食物繊維などの栄養分が全体的にバランスよく摂れ、塩分が少ない。すべての食材が一口サイズ、幅広い年齢層の方に美味しく食べていただけます。

## 材料 (1食分)

- ご飯..... 250g
- ヤマトポーク ひき肉..... 100g
- しいたけ..... 30g
- 玉ねぎ..... 60g
- りんごジュース..... 100g (1/2カップ)
- みりん..... 15g (大さじ1弱)
- こいくちしょうゆ..... 18g (大さじ1)
- 酒..... 15g (大さじ1)
- 片栗粉..... 2g
- 温泉卵..... 50g (1個)
- 大根おろし (軽く水気を絞る)..... 80g
- オクラ..... 20g (2本)
- とうもろこし (冷凍)..... 30g
- ミニトマト..... 30g (3個)
- のり..... 少々
- しそ..... 0.5g (1/2枚)

## ● 作り方

- しいたけ、玉ねぎはみじん切りにする。オクラはゆでて薄めの輪切りに、ミニトマトは半分切る。
- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらひき肉を入れて手早くかき混ぜる。お肉が白くなったら、ざるにあげて水気を切る。
- 1.のしいたけと玉ねぎ、2.を鍋に入れて中火にかけ、玉ねぎに火が通ったらりんごジュースと調味料をいれる。
- 水分がほとんどなくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ご飯を丼に盛り、4.のをせる。(この際、中心部を少しくぼませる)
- くぼんだところに温泉卵をのせ、その上に大根おろしをおおいかぶせて山のように盛る。
- オクラと解凍したとうもろこしを混ぜて、大根おろし以外の部分に均一になるよう散らし、ミニトマトをのせる。
- 大根おろしの上のみじん切りにしたしそとりのりをのせる。



[2回生] 中家安也奈 谷南萌子 岡本愛海 橋本咲穂里 今北知世菜

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
937	35.7	24.1
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	鉄 (mg)
135.3	3.2	3.4

栄養価は1食分あたりを示しています。



# ニ上山のトントン丼



**Point**

- 塩分を豆板醤の辛味などの旨味でカバーし、2.4gと控えめに。ニ上山の雄岳ではこってり、雌岳はあっさりとし、2種類の味を楽しめるようにしています。

## 材料 (1食分)

- ご飯 ..... 250g
- ヤマトポーク ひき肉 ..... 60g
- こいくちしょうゆ ..... 6g (小さじ1)
- 酒 ..... 5g (小さじ1)
- おろし生姜 ..... 少々
- ヤマトポーク パラ ..... 50g
- 合わせ調味料
  - 淡色辛みそ ..... 6g (小さじ1)
  - みりん ..... 3g (小さじ1/2)
  - 砂糖 ..... 3g (小さじ1弱)
  - 豆板醤 ..... 1.5g (小さじ1/4)
  - こいくちしょうゆ ..... 1.5g (小さじ1/4)
- なす ..... 25g (1/3個)
- パプリカ (赤) ..... 25g (1/4個)
- 玉ねぎ ..... 25g (1/8個)
- サラダ油 ..... 2g
- レタス ..... 15g (1枚)
- 温泉卵 ..... 50g (1個)
- レモン (くし形) ..... 10g (1/6個)

## 作り方

1. なす、パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。レタスは洗って水気を切って一口大にちぎっておく。
2. 合わせ調味料の材料をすべて混ぜ合わせておく。
3. フライパンに油を引かずに、ひき肉のみを入れて中火にかける。木べらでほぐしながら加熱し、火が通ったらこいくちしょうゆ、酒、おろし生姜で味を付ける。
4. フライパンにサラダ油を引き、中火でなす、パプリカ、玉ねぎを炒める。野菜に火が通ったら合わせ調味料の半分を入れて絡め、一度お皿に引き上げる。
5. 同じフライパンでバラ肉を中火で焼き、火が通ったら残りの合わせ調味料を絡める。
6. 器にご飯を盛り、真ん中にくぼみをつくる。くぼみを囲むように奥にレタスをしき、片方に3.のひき肉を、もう片方に5.のバラ肉、手前に4.の野菜を盛り付ける。
7. くぼみに温泉卵をのせ、くし形に切ったレモンを添える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
922	32.5	36.5
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
106.4	2.4	



[2回生] 三木恵実 的場 萌 池内美聡 築紫 茜

栄養価は1食分あたりを示しています。



# 1杯で2度美味しい♪ 一石二豚丼



**Point**

- 途中で冷汁をかけることで、味の変化を楽しんでもらえるよう工夫しています。味はしっかり付いているが、塩分量は抑え目。塩分のことはあまり気にせず汁まで飲み切ってもらえます。

### 材料 (1食分)

- ご飯..... 250g
- ヤマトポーク パラ..... 120g
- 蒲焼タレ..... 10g
- もやし..... 30g
- にんじん..... 10g
- キャベツ..... 30g
- 塩コショウ..... 0.2g
- しそ..... 0.25g(1/4枚)
- 冷汁
  - きゅうり..... 50g(1/2本)
  - しそ..... 0.5g(1/2枚)
  - 合わせみそ..... 15g
  - すりごま..... 5g
  - 水..... 150ml
  - 酢..... 2.5g
  - 砂糖..... 1.5g
  - 和風顆粒だし(ほんだし)..... 1.2g
  - しょうが(チューブ)..... 0.5g

### ●作り方

- きゅうりは1cm角に切り、しそはすべて千切りにする。
- 冷汁を作る。合わせみそにすりごまを入れて混ぜ、その他の調味料と水を入れて均一になるように混ぜる。
- 2.に1.で切ったきゅうりと2/3量のしそを入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- にんじんはいちよう切りにし、キャベツは3~4cmのざく切りにする。
- バラ肉は1/2の長さになり、油は引かずにフライパンで火が通るまで炒める。
- 火が通ったら蒲焼のタレを絡めて数十秒炒め、お皿に取り上げる。(火加減が強すぎるとタレが焦げてしまうので注意)
- 豚肉を炒めたフライパンににんじんを入れ、軽く炒めてから、もやしとキャベツを加えて炒め、塩コショウで味つけをする。
- ご飯を丼に盛り、その中央に7.を山状に盛り付け、その周りに6.を盛り付ける。
- 1.で切ったしその残りを8.の上に散らす。冷汁は好みのタイミングでかけて下さい。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
997	28.5	47.0
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
106.8	3.3	



[2回生] 中村 啓 垣尾大輔 北島進吾  
柳本博輝 高橋直也 古川貴章

栄養価は1食分あたりを示しています。

# しそ巻き大和の爽やか豚丼



**Point**

- ヤマトポークの魅力の脂のあっさりとした甘さを損なわないよう、味付けには、“ごま油風味のあんかけ”。“SNS映えする盛り付け”を心がけました。レモンと大葉の爽やかな丼をお楽しみください。

## 材料 (1食分)

ご飯	250g
ヤマトポーク ももスライス	100g
下味	
塩	0.2g
こしょう	少々
れんこん	40g
しそ	2.5g(2.5枚)
ごま油 (れんこん用)	5g
キャベツ	80g
玉ねぎ	80g
もやし	60g
葉ネギ	20g
ごま油 (野菜用)	3g
あんかけ	
水	100ml
鶏ガラスープの素 (粉末)	4g
塩	1g
片栗粉	5g
水	5ml
ごま油 (風味付け用)	4g
レモン (盛り付け用)	20g
しそ (盛り付け用)	1.5g(1.5枚)

## 作り方

- れんこんは皮を剥いて厚さ1cmの半月切り、しそは縦半分に切る。
- まな板の上に豚肉を広げ、塩こしょうする。
- 2.の上に、れんこん、しそをのせ、クルクル巻いていく。
- フライパンにごま油を熱し、3.を焼く。強火で両面に焼き色がついたら、蓋をして弱火でじっくり火を通す。
- キャベツはざく切り、玉ねぎはスライスに、葉ネギは小口切りに切る。もやしは洗っておく。
- 鶏ガラスープを水に溶かしておく。
- 別のフライパンにごま油を引いて、キャベツ、玉ねぎ、もやしを炒める。ある程度しんなりしてきたら、ネギ、6.塩を加える。
- やわらかくなったら火を消して、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 風味づけにごま油をかけ、混ぜて全体になじませる。
- 盛り付け用のレモンは3枚の輪切り、盛り付け用しそは千切りにする。
- 丼にご飯を盛り、9.の具を丼の奥側にこんもりと盛り付け、4.を具に立てかけるように手前に盛り、その上から9.のあんをかける。
- 10.のレモンとしそをのせる。



[2回生] 谷岡桂子 富田紫惠 辻井朋香

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
806	31.2	20.5
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンC (mg)
120.3	3.2	85

栄養価は1食分あたりを示しています。



# お肌ぴっちぴち丼



**Point**

- 食物繊維、ビタミンAが多く、美肌効果があります。
- さらに、チーズとアボカドも入っているので、女性が大好きな一品となっています。

## 材料 (1食分)

- ご飯…………… 250g
- ヤマトポーク ロース 薄切り …… 60g(約2枚)
- 下味
  - 淡色辛みそ…………… 7g(小さじ1/2弱)
  - 水…………… 小さじ1/2
- にんじん…………… 25g(約1/3本)
- 玉ねぎ…………… 25g(約1/8個)
- アボカド…………… 30g(約1/4個)
- もやし…………… 45g
- こんにゃく…………… 25g
  - 淡色辛みそ…………… 10g(小さじ2弱)
  - 水…………… 5ml(小さじ1)
- サラダ油…………… 5g(小さじ1強)
- 溶けるチーズ(ピザ用) …… 25g
- 刻みのり…………… 1g

## ● 作り方

1. ヤマトポークに下味をつける。
2. こんにゃくはあく抜きしておく。
3. にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、アボカドは0.5cm幅に切る。こんにゃくは1cm角の角切りにする。
4. フライパンに油を入れ、中火でヤマトポークを炒める。
5. 火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、こんにゃくを同時に入れ、少し炒めてからもやしを入れる。
6. 大体火が通ったら、水で溶いた味噌を入れ、炒めながら混ぜ合わせる。
7. アボカドを入れ、形がぶれないようさっと炒める。
8. チーズをかけ、火を止め、フライパンにふたをして余熱でチーズがとけるまで1分ほどおいておく。
9. ご飯の上に盛り付け、刻みのりを上に盛る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
825	28.0	30.5
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンA レチノール活性当量 (μg)
105.3	2.9	266



【2回生】上野愛実 江下桃香

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 三種の大和ポークハルカス丼



**Point**

- 野菜が190gと、1日に摂るべき量350gの54%摂ることができます。3種類のお肉が3種類の味付けで食べられます。温泉卵で味がまろやかになります。

## 材料 (1食分)

- ご飯..... 250g
- ヤマトポーク ロース(薄切り) ..... 30g(1.5枚)
- ヤマトポーク カタ(薄切り) ..... 25g(1枚)
- ヤマトポーク モモ(薄切り) ..... 25g(1枚)
- 玉ねぎ ..... 50g(中1/4個)
- ピーマン ..... 40g(小1個)
- にんじん ..... 40g(大1/4本)
- 緑豆もやし ..... 40g(1/5袋)
- サラダ油 ..... 2g
- 温泉卵 ..... 50g(1個)
- 《野菜味付け用のたれ》
- はちみつ入り梅干し(減塩) ..... 15g(中1.5個)
- こいくちしょうゆ ..... 8g(大さじ1/2)
- 砂糖 ..... 4g(小さじ1強)
- 《塩だれ》
- 玉ねぎ ..... 10g(みじん切り 大さじ1)
- しょうが ..... 2.5g
- ごま油 ..... 5g(小さじ1強)
- 塩 ..... 0.3g(少々)
- 《玉ねぎしょうゆ》
- 玉ねぎ ..... 10g(みじん切り 大さじ1)
- こいくちしょうゆ ..... 5g(小さじ1弱)
- んにく(チューブ) ..... 0.3g(適量)
- 《ピリ辛だれ》
- 豆板醤 ..... 2g(チューブ1cm弱)
- 水 ..... 5ml(小さじ1)

## 作り方

- にんじん、玉ねぎ(1/4個分)、ピーマンを千切りする。
- 野菜味付け用の梅干しは種を取って細かくつぶす。塩だれと玉ねぎしょうゆの玉ねぎはみじん切りにし、塩だれのしょうがはすりおろす。
- 野菜味付け用のたれ、塩だれ、玉ねぎしょうゆ、ピリ辛だれをそれぞれの材料を混ぜて作る。
- フライパンに油を熱し、にんじん、ピーマンを炒め、少ししんなりしてきたら玉ねぎ、もやしも加えて柔らかくなるまで炒める。3.の野菜味付け用のたれを全量かけ味付けする。
- フライパンに油を熱し、肉を3種類同時に焼く。混ざらないように中火でお肉が白くなるまで分けて焼く。この時に焦げ目をつけすぎないように注意する。
- 丼にご飯を盛り、その上に4.の野菜を山状に乗せ、野菜の周りに5.の肉を種類ごとに盛り付ける。
- ロース肉には塩だれをかけ、モモ肉には玉ねぎしょうゆ、カタ肉にはピリ辛だれをそれぞれご飯にかかるように全量かける。基本的には全量かけるが、お好みでかける量を調節してもよい。
- 山状に盛った野菜にくぼみをつくり真ん中に温泉卵を乗せる。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
835	31.3	25.2
炭水化物(g)	食塩相当量(g)	
114.7	4.0	



[2回生] 片田奈津美 今田瑞姫 今西真理

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 疲労回復！ミルフィーユカツ



**Point**

- 豚肉には疲労回復に有効な「ビタミン B1」が豊富です。その働きを高めるクエン酸を含むケチャップを使ったソースと、吸収を助ける硫化アリルを多く含む玉ねぎを一緒に食べること
- で、疲労回復効果を高めました。

## 材料 (1食分)

- ご飯..... 250g
- <ミルフィーユ>
  - ヤマトポーク もも スライス ..... 140g
  - 小麦粉..... 10g
  - 卵 ..... 25g
  - パン粉..... 18g
  - キャベツ..... 60g
  - 玉ねぎ..... 20g
  - しそ..... 2g
  - スライスチーズ ..... 18g
  - 塩・こしょう ..... 0.01g
  - 揚げ油..... 適量
- <ソース>
  - トマトケチャップ ..... 15g
  - みそ..... 3g
  - しょうゆ ..... 5g
  - 砂糖..... 3g
  - ごま..... 2g
- <トッピング>
  - パプリカ..... 5g
  - ねぎ..... 1g

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1137	48.1	45.1
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)
126.4	2.6	1.43

## ● 作り方

1. キャベツは2/3量(40g)を千切りにし、残り(20g)はミルフィーユ用にとっておく。玉ねぎは薄切りにし、パプリカは5mmの角切り、ねぎは小口切りにする。
2. 豚肉は2等分し、半分を重ねて、しそ、玉ねぎ、スライスチーズ、キャベツを順にのせる。その上から、残りの豚肉を重ねる。  
※チーズが溶け出ないように豚肉のふちを閉じる。
3. 2. に小麦粉、卵、パン粉をつけ、180℃に熱した油の中に入れて両面がきつね色になるまで7～8分ほど揚げる。
4. ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
5. 丼にご飯を盛り、千切りにしたキャベツのをせ、ソースを半量かける。
6. 5. の上に一口大に切ったミルフィーユカツのをせ、パプリカ、ねぎを散らして、残りのソースをかける。



[2回生] 塩見智織 荒木由理 杉本有沙

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 黒酢で“どんどん”酢すもどん



**Point**

- 黒酢は疲労回復・内臓脂肪を減らす・減塩効果などがあります。
- 長時間の運動で食生活の乱れがちなドライバーさんにおすすです。
- 野菜とききのこをたっぷり使い満足感アップ。黒酢の使用によりまろやかです。

## 材料 (1食分)

ご飯	250g
ヤマトポーク もも (ブロック)	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
キャベツ	40g
しめじ	30g
まいたけ	30g
エリンギ	20g
サラダ油	5g
黒酢あん	
黒酢	30g
酒	30g
こいくちしょうゆ	27g
砂糖	23g
おろししょうが	6g
片栗粉	25g
青ネギ	3g

## 作り方

1. 豚もも肉を1口大に切り、黒酢あんの調味料に20分程度漬け込む。
2. にんじんは細切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。エリンギは短冊切り、しめじとまいたけは1口大にさしておく。
3. にんじんと玉ねぎは電子レンジで500w 1分半加熱する。
4. 1.の豚肉は汁気をペーパータオルでふき取り片栗粉をまぶす。漬け込みに使った調味料は取っておく。
5. フライパンを中火にかけサラダ油を熱し、片栗粉をまぶした豚肉を焼く。
6. 豚肉の表面に焼き色がついて来たら2.を入れ炒める。
7. 豚肉を漬けていた調味料を流し入れ、ふつふつするまで加熱する。
8. ご飯を丼に盛って7.をかけ、きざみねぎを散らす。



【2回生】別宮彩夏 石黒希実 奥野 優

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
949	32.7	16.6
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)
158.0	4.2	1.11

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 塩分Down スタミナUp丼



**Point**

- 平均的な丼の塩分が3～5gに対し、この丼は2.5gと少ない! 豚肉に含まれる
- ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復効果があり、さらにキムチの辛みで食欲増進=スタミナアップにつながります。

## 材料 (1食分)

ご飯	250g
ヤマトポーク ロース (薄切り)	60g (2~3枚)
片栗粉	2g (小さじ2/3)
キムチ	40g
しめじ	30g
玉ねぎ	40g (1/4個弱)
にんじん	20g
にら	15g (1/8束)
青ねぎ	5g (1本)
温泉卵	50g (1個)
ごま油	2g (小さじ1/2)
たれ	
こいくち醤油	7g (小さじ1強)
みりん	7g (小さじ1強)
酒	4g (小さじ1弱)
しょうが (チューブ)	1g (0.5cm)
にんにく (チューブ)	1g (0.5cm)
豆板醤	1.5g
糸唐辛子	15本くらい

## ● 作り方

1. こいくち醤油、みりん、酒、しょうが、にんにく、豆板醤を混ぜ合わせ、たれを作っておく。
2. しめじは小房に手で割き、にんじんは細切りにし、にらは4cm幅、玉ねぎは1cm幅、青ネギは0.5cm幅、豚肉は3cm幅に切る。
3. テフロン加工のフライパンを熱し、ごま油を入れて、全体に片栗粉をまぶした豚肉を中火で炒める。
4. 半分ほど火が通ったら一度豚肉を取り出す。
5. 4.と同じフライパンに玉ねぎ、にんじんを順番に入れしんなりしてきたらしめじを加える。しめじもしんなりしてきたら、そのあと先ほど焼いた豚肉、にら、キムチを加える。
6. 豚肉に火が通ったらたれを全体にかかろうよう入れ、混ぜながら炒める。
7. ご飯をどんぶりに盛って、6.を乗せて中央を少しへこませる。
8. へこませた部分に温泉卵をのせ、その上に糸唐辛子を乗せる。
9. 卵がのっていない周りの部分に青ネギを散らす。



[2回生] 平井千愛 山上実華 村山朱音

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
758	27.5	19.9
炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
110.1	2.5	

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 近鉄SAフードコートメニュー 開発プロジェクト 第3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21日）・情報収集発表会（5月12日）・質問会（6月2日）・試作レシピ検討会（6月16日）に参加し、審査会（コンテスト）（7月9日）に臨みました。



学生募集説明会 2016年4月21日



情報収集発表会 2016年5月12日



質問会 2016年6月2日



試作レシピ検討会 2016年6月16日



審査会 2016年7月9日





表彰式後 2016年7月9日

## 指導教員からのコメント

3度目を迎えた本企画は、前年に引き続き2回生の食品開発コースの学生を中心に行いました。今年は株式会社近鉄リテーリング様に加えて、西日本高速道路株式会社様にも試作レシピ検討会と審査会にご参加いただき、多くのご意見をいただきました。在学期間中に企業目線の考えに触れ、自らのメニューを評価される機会はその減多にありません。試作時間や書類の締め切りなど制約の多い中でしたが、自らの成長につながる経験になったものと思います。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、審査下さった冬木学長と栢野学科主任に御礼申し上げます。



畿央大学健康科学部  
健康栄養学科  
中谷 友美  
餅田 尚子

### 好評販売中

### 岸和田SA下り線 (和歌山方面)

香芝SAフードコート

好評販売中



Kio 畿央大学  
KIO UNIVERSITY



K 近鉄リテーリング

NEXCO  
西日本グループ

発行 2016年12月15日  
監修 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科  
中谷友美、餅田尚子

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テーリングの許可なく無断で商品化する事を禁じます。