

豆腐つくねとナスの照り焼き

食創造科学科 1 年 A クラス3番

○材料○

(4 人分)

米ナス	2 本
片栗粉(まぶす用)	大さじ3
鶏ひき肉	160g
絹ごし豆腐	80g
①片栗粉	大さじ2
①しょうゆ	小さじ4
①砂糖	小さじ2
①塩	ひとつまみ
①黒こしょう	ひとつまみ
②しょうゆ	大さじ2
②みりん	大さじ2
②料理酒	大さじ2
サラダ油	大さじ 2
小ねぎ(小口切り)	10g
白いりごま	適量



栄養成分(1 人分)

エネルギー	214	kcal
たんぱく質	16.01	g
脂質	9.78	g
炭水化物	15.68	g
食塩相当量	2.1	g
食物繊維	2.48	g

○作り方○

1. ナスのガクを取り除き、へたを切り落として 1cm幅の輪切りにし、片栗粉を表面にうすくまぶします。
2. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れラップをせず、500Wの電子レンジで2分程度加熱し、水切りをします。
3. ボウルに鶏ひき肉、粗熱をとった 2の豆腐、①を入れてよく混ぜます。
4. 3 を丸めて、油をひいたフライパンで弱火で火が通るまで焼きます。
5. 別のボウルに②を入れ、混ぜ合わせます。
6. 1 のナスに 4 で焼いた肉を挟み、油をひいたフライパンで両面焼きます。
7. 5 のたれを入れ、蓋をして弱火で 4 分 30 秒程度、蒸し焼きにします。
8. 器に盛り付け、白いりごま、小ねぎをかけて完成。

なす大福

食創造科学科 1 年 B クラス 10 番

○材料○

(4 人分)

なす	1/4
ごま油	小さじ 1
醤油	小さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
すりごま	小さじ 2
しょうが	少々
味噌	小さじ 1/2
こしあん	160g
白玉粉	67g
砂糖	13g
塩	少々
水	100cc



栄養成分(1個)

エネルギー	181	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	2.9	g
炭水化物	37.3	g
食塩相当量	0.2	g
食物繊維	1.9	g

○作り方○

1. なすの皮を剥き、4 分の 1 をさいの目切りする。
2. フライパンにごま油をひき、なすを炒める。
3. 醤油、酒、みりん、砂糖、白すりごま、しょうが、味噌を加える。
4. とろみがつく位まで煮詰めたら、お皿に移す。
5. こしあんをなすと混ぜ合わせ 40g ずつ 4 つに分けて丸める。
6. 耐熱容器に白玉粉、砂糖、塩を入れて混ぜて、そこへ水を少しずつ加えながらよく混ぜる。
ふんわりとラップをし、600W のレンジで 2 分加熱してよく混ぜる。
7. 再度ふんわりとラップをし、600W のレンジで 30 秒加熱し、透明感が出るまでゴムベラで混ぜる。
8. バットに片栗粉を広げ入れ、生地をのせて片栗粉をまぶしながら、4 等分する。
9. 生地を直径 10cm 程にのぼし、あんこを中央にのせて被せる。これを計 4 個作って完成。

パプリカドレッシングで食べるカラフル生春巻き

食創造科学科 1 年 B クラス 18 番

○材料○

(4 人分)

パプリカ(赤、黄、オレンジ)	各半分ずつ
オクラ	4 本
ささみ	4 本
ライスペーパー(普通サイズ)	4 枚
サニーレタス	40g
生ハム	4 枚
◎すりおろしたパプリカ(赤)	4 分の 1
◎かんたん酢	大さじ 3
◎砂糖	大さじ 1
◎塩こしょう	4g
◎オリーブオイル	大さじ 5
◎サラダ油	大さじ 1



栄養成分(1 人分)		
エネルギー	326	kcal
たんぱく質	12.7	g
脂質	23.1	g
炭水化物	22	g
食塩相当量	2.2	g
食物繊維	2.6	g

○作り方○

1. パプリカ(赤、黄、オレンジ)をせん切りにし、沸騰した湯にいれ、1 分程茹でる。
2. ささみを耐熱容器に入れて電子レンジ 600W で 3~4 分加熱したら、粗熱を取り、ほぐしておく。
3. オクラは塩で板ずりをし、流水で洗い流して水気を切る。次に、ヘタとガクを切り落とし、耐熱容器に入れて 600W の電子レンジで 1 分程加熱し、粗熱を取る。
4. 生春巻きの皮(ライスペーパー)は水にさっとくぐらせて、まな板の上に置く。次に、生ハム、サニーレタス、1~3 を 4 分の 1 ずつ順にのせて巻く。同様に 4 本作る。
5. 3 等分に切って、器に盛り付け、◎を混ぜ合わせたものをかけたら完成。

カレー香るパプリカサンド

食創造科学科 1 年 B クラス34番

○材料○
(4 人分)

赤パプリカ	1.5 個
オレンジパプリカ	1.5 個
黄パプリカ	1.5 個
食パン	8 枚
豚ミンチ	220g
たまねぎ	1 個
カレー粉	小さじ 4
サニーレタス	適量
塩コショウ	少々
スライスチーズ	4 枚



○作り方○

1. すべてのパプリカを6等分に切り、ヘタと種を取る。
2. 切ったパプリカに塩コショウをし、トースターで 5~6 分焼き柔らかくする。
3. 玉ねぎをみじん切りにする。
4. フライパンに油をひいて、豚ミンチと玉ねぎを入れて炒める。
5. 色が変わってきたら、カレー粉を入れてさらに炒める。
6. 食パンの上に水気をきったレタスをおき、焼いたパプリカを赤・オレンジ・黄の順番に縦に乗せる。
7. その上に炒めた豚ミンチと玉ねぎを1/4の量乗せる。
8. 最後にサニーレタスと食パン側にチーズをのせて食パンでふたをする。
9. 全体をラップで包む。
10. パプリカが縦になっていること確認して、半分に切ったら完成。

栄養成分(1 人分)	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	10.3 g
脂質	16.3 g
炭水化物	62.3 g
食塩相当量	1.7 g
食物繊維	8.0 g