

西尾産大豆で作った豆腐を使った

アイデア料理コンテスト

レシピ集



最優秀賞



『豆腐とんかつ』

鈴木雅貴さん（鶴城丘高校2年）

（調理時間 15分）

◆食材・分量（4人分）

木綿豆腐	450g
豚肉	150g
のり	1枚
青じそ	4枚
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量



◆作り方

- ① 豆腐を4分の1の大きさに切り、さらに切った豆腐を薄く2分の1に切る。
- ② 豆腐の上に青じそをのせ、また豆腐をのせる。
- ③ ②のまわりにのりを巻き、さらに肉を巻く。
- ④ 小麦粉を薄くつけ、溶いた卵、パン粉の順に薄くつけていく。
- ⑤ 180℃の油でこんがり揚げる。
- ⑥ 最後にソースをかけて完成。



優秀賞

『豆腐と梅じそ巻き天』

秋山紅葉さん（西尾中学校2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

木綿豆腐	350g
ねりうめ	20g × 4
青じそ	3枚 × 4
プロセスチーズ	20g × 4
焼のり	全型4枚
＜衣用＞	
薄力粉	70g
片栗粉	70g
水	150ml
サラダ油（揚げ用）	適量
＜つけだれ＞	
しょうゆ	適量
わさび	適量
塩	適量
西尾の抹茶	適量



◆ 作り方

- ① 豆腐を薄切りにし、キッチンペーパーの上へのせ、電子レンジで加熱し、水切りをしておく。
※しっかりと水切りをしないとカリッと揚がらないので注意！
- ② 巻きずの上へのりを乗せる。
- ③ 5ミリ程度に切った豆腐を、のりの手前半分位まで乗せる。
- ④ ③の上に、青じそ、ねりうめ、プロセスチーズを乗せて巻く。
巻き終わりは、小麦粉を水で溶いたのりでくっつける。
- ⑤ バットに薄力粉を適量入れ、全体にまぶし、余計な粉を叩く。
- ⑥ 衣用の薄力粉と水を混ぜた液に⑤を浸す。
- ⑦ 180℃のサラダ油で約3分程、キツネ色になるまで揚げて完成。
- ⑧ つけだれを添える。



佳作

『西尾のシフォンケーキ』

高橋花奈さん（西尾中学校2年）

（調理時間 45分）

◆食材・分量（4人分）

<シフォンケーキ> 12cm 1台分

絹ごし豆腐	75g
小麦粉	40g
卵	2個
砂糖	50g
オリーブオイル	大さじ1
赤みそ	小さじ1

<トマトジャム>

トマト（大）	1個
砂糖	50g
レモン汁	少々

<トッピング>

生クリーム	100cc
砂糖	15g



◆作り方

<シフォンケーキ>

- ① 卵黄と卵白に分け、卵白をハンドミキサーで軽く泡立て、砂糖17gを加えてしっかり角が立つまで泡立てる。更に残りの砂糖8gを入れ、しっかりとメレンゲを作る。
- ② 別のボールに卵黄と砂糖25gを加えてマヨネーズ色になるまでしっかり混ぜる。
- ③ フードプロセッサーに豆腐と赤みそを入れて、ペースト状にする。
- ④ ②にオリーブオイルを少しずつ加えながら軽く混ぜ、③のペーストを少しずつ加えながら軽く混ぜる。
- ⑤ ④に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤にメレンゲの1/3を加えてしっかり混ぜ、残りのメレンゲを加えて切り混ぜる。
- ⑦ シフォン型に生地を流し込み、180℃に予熱したオーブンで15～25分焼く。

<トマトジャム>

- ① トマトを湯むきして2センチ角に切る。
- ② 火にかけて沸騰するまで強火、それ以降は中～弱火で10分ほど加熱する。
- ③ 砂糖を加えたら更に10分加熱する。
- ④ レモン汁を加えて火を止める。

焼き上がったシフォンケーキを4等分して泡立てた生クリームとトマトジャムを添えて完成。

佳作

『とうふパンケーキ』

小島怜菜さん（西尾中学校 2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

絹ごし豆腐	100g
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	約60cc
バター	少々
抹茶	少々
チョコペン	1～2本
アーモンドスライス	少々
5色スプレー	少々
ハチミツ	お好みで
ホイップクリーム	お好みで



◆ 作り方

- ① ボウルに豆腐を入れて混ぜる。
- ② ①に卵を入れて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスと牛乳を入れて軽く混ぜる。
- ④ 1枚ずつ焼く。フライパンに伸ばしたら、アーモンドスライスを乗せ、少したったら裏返す。
- ⑤ 焼けたら抹茶を好きなだけまぶすし、最後にチョコペンや5色スプレーなどで飾ったら完成。

佳作

『豆腐ロールキャベツ』

横田成美さん（一色高校2年）

（調理時間 45分）

◆ 食材・分量（4人分）

木綿豆腐	320g	
豚ひき肉	200g	
キャベツ	12枚	
玉ねぎ	1個	
にんにく	4片	
しいたけ	4個	
人参	1本	
しょうゆ	大さじ3	} A
みりん	大さじ2	
酒	大さじ3	
砂糖	小さじ1	
水	適量	
だしの素	小さじ1	



◆ 作り方

- ① キャベツの芯に切り込みを入れて、破れないようにはがす。
- ② ラップをして600wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ 芯のところをそぎ落とす。
- ④ しいたけ、玉ねぎ、人参、にんにくを、半部みじん切りにする。
- ⑤ ④にひき肉、豆腐を入れ、塩・コショウを混ぜあわせる。
- ⑥ 具材を8等分し、キャベツにのせる。
- ⑦ キャベツで巻き、鍋にAの調味料を入れる。
- ⑧ 残りの半分のしいたけ、玉ねぎ、人参、にんにくを、スライスして入れる。
- ⑨ 20分程煮込めば完成。
- ⑩ 好みでチーズとトマトを入れると、もっと美味しくなります。



佳作

『季節の野菜と豆腐のポタージュ』

佐藤晴香さん（一色高校3年）

（調理時間 35分）

◆ 食材・分量（4人分）

絹ごし豆腐	150g
キャベツ	50g
人参	50g
さつまいも	50g
固形コンソメ	2個
水	600cc
塩	小さじ1/2
バター	15g
生クリーム	20g
白味噌	10g
パセリ	適量
ホワイトペッパー	適量



◆ 作り方

- ① キャベツ、人参、さつまいもをさいの目切りにし、水と固形コンソメと一緒に鍋に入れて中火で15分煮る。
- ② ミキサーに絹ごし豆腐と塩、①を煮汁ごと入れ滑らかになるまでミキサーにかける。
- ③ ボウルにうつし、溶かしバターを加え冷ます。
- ④ 器に盛り、生クリームとパセリで飾りつけて完成。

🏆 佳作

『梅と青じそのシューマイ』

内藤優香さん（吉良高校2年）

（調理時間 30分）

◆食材・分量（4人分）

絹ごし豆腐	200g
豚ひき肉	200g
玉ねぎ 1/2（約100g）	
梅干 8個（100g）	
青じそ	10枚
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2
塩、コショウ	少々
シューマイの皮	32枚
湯	300ml



◆作り方

- ① 梅干は種を取って荒くたたき刻む。
- ② たねの豆腐は大きめに手でちぎって、皿にラップをせずレンジで1分加熱する。粗熱がとれるまでざるに上げ、しっかり水切りする。
- ③ ボウルに②の豆腐を入れて残りのたねを入れて粘りが出るまでよく練って混ぜる。
- ④ ③をシューマイの皮に包む。
- ⑤ フライパンにシューマイを入れて、湯を入れ、蓋をして火にかけ、強火で約1分蒸す。その後中火にして更に6分蒸したら完成。