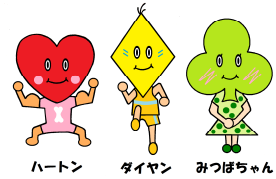


豚肉を使った

アイデア料理コンテスト レシピ集

西尾市食育キャラクター



🏆 最優秀賞

『豚エビセン夏カレー』

グループ応募 えみりー

田中英理・鈴木瑞穂・永谷莉子（寺津中学校）

（調理時間 45分）

◆食材・分量（4人分）

豚ロース薄切り	300g
えびせんべい	1/2袋
天ぷら粉	100g
なす	1本
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
カレー粉	大さじ2
豚ひき肉	200g
にんにくチューブ	大さじ1
しょうがチューブ	大さじ1
コンソメ粉末	大さじ2
水	1カップ
サラダ油	大さじ2
トマト缶	1缶
しめじ	1/2株
塩・コショウ	少々
オクラ	1袋
お米	320g



◆作り方

<豚ロースの揚げ焼き>

- ① 豚ロースに天ぷら粉をつけてから、くだいたえびせんべいをつける。
- ② 食材の半分程度の油を入れ、中火で揚げ焼きする。
片面がきつね色になったらひっくり返して両面7分揚げ焼きする。

<夏カレー>

- ③ フライパンにサラダ油を入れて、みじん切りにした玉ねぎ・にんじんをいためる。塩・コショウを少々入れる。
- ④ 次にしめじをいため、火が通ったらひき肉を入れて、肉の色が変わったら、にんにく・しょうが・コンソメ・カレー粉を入れて少しいためる。
- ⑤ ④を鍋に移して、水とトマト缶を入れる。。
- ⑥ なすは、食べやすい大きさに切ってサラダ油でいためる。
- ⑦ ⑤に⑥のなすを入れて10分中火で煮込む。
- ⑧ オクラは素揚げにする。
- ⑨ お皿にご飯と夏カレーを盛り付け、豚ロースの揚げ焼きとオクラをそえる。



優秀賞

『目指せご当地グルメ!? Nishioライス』

三矢龍之介さん（幡豆中学校2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

豚バラ厚切り焼肉用 200g

ご飯（茶碗） 4杯分

ピーマン 1個

パプリカ（黄色） 1/2個

玉ねぎ 1/2個

きざみのり ひとつかみ程度

卵 4個

にんにくのみじん切り 大さじ1

トマト（1cm角） 1個

レモン汁 大さじ1

塩・コショウ・タバスコ 少々

酒 大さじ1

ナンプラー 大さじ1

オイスターソース 大さじ2

砂糖 小さじ3

しょうゆ 小さじ1

塩・コショウ 少々

オリーブ油 大さじ3

} A

} B



◆ 作り方

- ① Aは、混ぜ合わせて冷やしておく。
- ② ピーマン、パプリカは1cm角くらいに切っておく。
- ③ 豚バラ厚切り肉は、キッチンばさみで粗みじん切りに切っておく。
- ④ 玉ねぎも粗みじん切りに切っておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、目玉焼きを作り取り出す。
- ⑥ ⑤にオリーブ油大さじ2を足し、にんにくを入れて火をかける。
- ⑦ にんにくの香りが出てきたら③の豚バラ厚切り肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ⑧ ⑦に④の玉ねぎ、②のパプリカ、ピーマン、酒を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑨ ⑧に合わせておいたBの調味料を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、きざみのりを加える。
- ⑩ 器にご飯と⑨の具と目玉焼きを盛り、①の冷やしておいたトマトを飾り仕上げる。

佳作

『ヘルシー肉巻きおにぎり』

板倉玲奈さん（福地中学校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（4人分）

豚バラ薄切り	400g
ご飯	400g
薄力粉	適量
油	大さじ1/2
白ごま	少々
にんじん	1/4本
いんげん	5～6個
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

} A



◆ 作り方

- ① 野菜は切って茹でておく。
- ② 巻きすにラップをしき、中央にご飯をしく。
- ③ ①で茹でた野菜を同じ向きにしておく。
- ④ 巻きすでご飯がくずれないように軽くまいていく。
- ⑤ 豚肉を四角形になるように1枚1枚伸ばして、ご飯よりひと回り大きめになるように広げる。
- ⑥ ④のご飯を⑤の豚肉で巻いていく。巻いたらギュッとラップしてご飯とお肉をなじませる。
- ⑦ タレは、Aを混ぜておく。
- ⑧ ⑦の肉巻きロールをラップからはずし、フライパンに油をしき片面ずつ焼いていく。
- ⑨ 全体に焼き色がついてきたら、⑦のタレを加える。
- ⑩ ぐつぐつしてきたらフライパンから取り出し、包丁で好きな大きさに切る。
- ⑪ 切ったものをお皿にのせ、ゴマや余ったタレをかけたら完成。

『豚巻きちくわのにんじんソースあえ』

倉地悠真さん（福地中学校2年）

（調理時間 40分）

◆食材・分量（4人分）

豚ロース薄切り	300g
ちくわ	12本
キムチ	適量
スライスチーズ	6枚
サラダ油	大さじ2

<にんじんソース>

にんじん	1本	} A
ゴマ油	大さじ1	
酢	大さじ3	
しょうゆ	小さじ2	
塩コショウ	適量	



◆作り方

- ① ちくわを縦半分に切り込みを入れる。
- ② その切り込みに、キムチを適量はみ出さない程度に入れる。
- ③ スライスチーズを半分に切る。
- ④ ②を③のチーズで巻き、次に豚ロースで巻く。
- ⑤ にんじんは皮をむき、すりおろす。
- ⑥ ⑤にAをすべて入れてソースを作る。
- ⑦ フライパンにサラダ油をしき、④を焼く。
- ⑧ ⑦が焼けたら取り出す。フライパンに、⑥のにんじんソースを入れて煮立たせる。
- ⑨ ちくわにソースをかけて完成。



佳作

『塩豚スープ』

齊藤優衣さん（吉良高校2年）

（調理時間 30分）

◆ 食材・分量（4人分）

豚もも薄切り	150g
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ2
水	600cc
塩	小さじ1と1/2
粗びき黒コショウ	少々
ねぎ	1/2本



◆ 作り方

- ① 豚肉に塩をしっかりとまぶしておく。
- ② ①の塩豚、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは、2cm角に切る。
- ③ ねぎは、1cm幅の小口切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を入れ、②をすべて入れて炒め、水を入れて中火で煮る。
- ⑤ ねぎを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。
- ⑥ 器に盛り、粗びき黒コショウをふる。



佳作

『豚と茄子の磯辺焼き』

中根美晴さん（一色高校2年）

（調理時間 40分）

◆ 食材・分量（4人分）

豚ロース薄切り 200g
茄子 2本
海苔 4枚

しょうゆ	大さじ3	} A
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1と1/2	
砂糖	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	
ゴマ油	適量	



◆ 作り方

- ① 豚肉に塩コショウをして下味をつける。
- ② 茄子を2mmくらいの薄切りにする。
- ③ A をすべて混ぜ合わせる。
- ④ 豚肉と茄子を交互に重ねていく。
- ⑤ 重ねた豚肉と茄子を海苔で巻く。
- ⑦ 熱したフライパンにゴマ油をしき、中火で片面1分ずつ焼く。
- ⑧ ふたをして5分弱火で熱する。
- ⑨ ⑧のフライパンにAの調味液を回し入れ、とろみがつくまで中火で熱する。
- ⑩ 皿に盛り付けて完成

🏆 佳作

『梅入りひと口豚カツ～えび風味仕立て～』

新海亮太さん（鶴城丘高校3年）

（調理時間 35分）

◆食材・分量（4人分）

豚バラ薄切り	8枚
はちみつ	適量
梅干し	5個
卵	1個
小麦粉	適量
えびせんべい	100g
揚げ油	適量



◆作り方

- ① 豚バラ肉をはちみつに20分ほどつける。
- ② 油を180℃に熱する。衣用の卵をときほぐし、えびせんべいを砕いておく。
- ③ 梅干しの種を取り除き、梅肉にする。
- ④ ①の豚バラ肉のはちみつをキッチンペーパーで軽くふきとる。
- ⑤ 豚バラ肉を広げ、肉の端から1/4まではちみつと梅肉をぬる。
- ⑥ はちみつと梅肉をぬった方から巻いていき、小麦粉・卵・えびせんべいの順に衣をつけていく。
- ⑦ ⑥を油で3分程揚げる。