

阿波西料理コンテスト参加

(H.27・28年度)

レシピ集



徳島県立阿波西高等学校
家庭クラブ

ひと口炒飯ボール すだち&オーロラソース



材 料 (4人分)

れんこん 1 / 4本
細ねぎ 1本
赤ウインナー 8本
しょう油 適量
こしょう 適量
ウスターソース 適量
マヨネーズ 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ2
飯 2合
すだち 1個
卵 3個
小麦粉 40g
パン粉 1カップ 揚げ油 適量

忙しいときも
一口で食べられて
れんこんの食感が
楽しめる!

- ① れんこん・赤ウインナー・細ネギを細かく切り、フライパンで炒める。
- ② 卵1個を割りほぐし、飯と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、マヨネーズ少々を入れてれんこん・赤ウインナーを炒める。
- ④ ②を入れて皿に炒め、しょう油・こしょう・ウスターソースで味を調えて細ネギを混ぜ込む。
- ⑤ ④を一口大に丸め、小麦粉→溶き卵(2個分)→パン粉の順につける。
- ⑥ 180℃の油で揚げ、表面がきつね色になったら取り出す。
- ⑦ マヨネーズ・トマトケチャップ・すだちの絞り汁を合わせたオーロラソースを添える。

お菓子コロッケ



材 料 (4人分)

さつまいも 2本
りんご 1個
すだち 1 / 2個
砂糖 40g
小麦粉 40g
卵 2個
パン粉 1カップ
揚げ油 適量

さつまいも・りんご・すだちの
ビタミンC・食物繊維・クエン酸で
免疫UP・腸快調・疲労回復

- ① さつまいもの皮をむいて輪切りにする。
- ② ①をゆでてつぶす。
- ③ りんごを皮ごと薄切りにする。
- ④ 鍋にりんごと砂糖を入れて加熱し、ジャム状になったら火を止めてすだちの絞り汁を入れる。
- ⑤ つぶしたさつまいもを丸めて真ん中にりんごジャムを入れ、小判型に形を整える。
- ⑥ 小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけて180℃の油で揚げ、表面がきつね色になったら取り出す。

ヘルシー グリーン ライスバーガー



材 料 (4人分)

木綿豆腐 150g
 合い挽きミンチ 200g
 玉ねぎ 1/2個
 茄子 1/2個
 れんこん 1/4本
 にんじん 1/4本
 ブロッコリー 1/4株
 パン粉 20g
 牛乳 60ml
 卵 1個
 塩・こしょう
 片栗粉 適量
 めし 2合
 レタス 40g

〈タレ〉

酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 小さじ1

- ① 玉ねぎ・なす・にんじんをフードプロセッサでみじん切りにする。
- ② れんこんの皮をむき、輪切りにして水にさらし、フライパンで焼く。
- ③ 牛乳でしめらせたパン粉にミンチ・豆腐・①を入れ、塩こしょうをして混ぜる。
- ④ ③を円盤形にして、蓋をしたフライパンで焼く。
- ⑤ ④を取り出したフライパンにタレの材料を入れてひと煮立ちさせ、④を戻してタレをつける。
- ⑥ 再度④を取り出して残ったタレに水溶き片栗粉を入れて加熱し、とろみをつける。
- ⑦ ブロッコリーを電子レンジで加熱し、みじん切りにして飯に入れ、塩を振って混ぜる。
- ⑧ ⑦を型に入れて押し固め、円盤形にして両面に焼き色がつくまでフライパンで焼く。
- ⑨ 焼いた飯にちぎったレタス・⑤・れんこんをはさみ、タレをかける。

野菜をふんだんに
練り込んだ

小腹がすいたら…! 肉巻きおにぎり!



材 料 (4人分)

飯 2合
 豚ロース肉 4枚
 チーズ 2枚
 れんこん 20g
 卵 1/2個
 ほうれん草 20g
 白ごま 適量
 〈甘ダレ〉
 しょう油 大さじ1
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1

肉1枚でも
大満足のボリューム!
カラフルな中身と
甘ダレが
食欲をそそる

- ① れんこんを短冊切り、ほうれん草を2cmに切り、ごま油をしいたフライパンで炒める。
- ② 薄焼き卵を焼き、短冊切りにする。
- ③ 飯にごまを混ぜる。
- ④ ラップの上に豚肉・飯の順に広げてチーズ・野菜・卵をのせ、割り箸を置いて端から巻く。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて④を並べ、蓋をしてしっかり焼く。
- ⑥ 火が通ったら甘ダレの材料を入れてよく絡める。
- ⑦ 火を止めて皿に盛りつけ、ごまを振りかける。

とくしま むーす



材 料 (4人分)

さつまいも 1本
ほうれん草 1/2束
ゆず(果汁) 大さじ1
砂糖(ムース用) 大さじ1
ゼラチン 4g
牛乳 100ml
生クリーム 100ml
砂糖(さつまいも用) 大さじ1
板チョコレート 1/2枚
春巻きの皮 2枚
すだち(飾り用) 1個
チョコレートソース 適量

さつまいもの甘さで
ほうれん草が
食べやすい!

- ① さつまいも(2/3本)の皮をむき、輪切りにして柔らかくなるまで茹でる。
- ② ほうれん草をたっぷりの湯で茹でて水にさらし、絞って3cmに切る。
- ③ ミキサーにさつまいも・ほうれん草・生クリーム・牛乳・砂糖・ゆず果汁を入れて攪拌する。
- ④ ゼラチンを水でふやかしてレンジで20秒加熱し、③に入れて攪拌して容器につぎ分け、冷やす。
- ⑤ さつまいも(1/3本)をいちょう切りにし、砂糖(大さじ1)・水を入れて煮詰める。
- ⑥ 春巻きの皮を三角形に切り、フライパンで焼く。
- ⑦ 固めたムースに⑤・⑥・すだちの輪切り・チョコレートソースをトッピングする。

ごはん de ポーク



材 料 (4人分)

飯 2合	パン粉 1/2カップ
ちりめん 12g	牛乳 40ml
小麦粉 小さじ2	豚ひき肉 200g
しょう油 大さじ1	卵 1/2個
砂糖 大さじ1/2	細ネギ 4本
	れんこん 40g
	玉ねぎ 40g
	コーヒーゼリー 40g
	レタス 40g
	おろしポン酢 適量

- ① ボウルに飯を入れて小麦粉を振りかけ、しょう油・砂糖・ちりめんを入れて混ぜる。
- ② すりこぎで飯に粘りが出るまでつぶす。
- ③ ②を型に入れて形を整え、フライパンで両面を焼く。
- ④ 細ネギ・れんこん・玉ねぎをみじん切りにしてフライパンで炒める。
- ⑤ ボウルにひき肉・牛乳でしめらせたパン粉・卵・④・塩・コーヒーゼリーを入れてこね、小判型に整えて焼く。
- ⑥ ②に⑤とレタスをのせ、おろしポン酢をかけて最後に②をのせる。

香ばしいコーヒーゼリーの風味が
気分転換にぴったり

まきまき 徳島クレープ



材 料 (4人分)

〈生地〉	〈具材〉
薄力粉 50g	ベーコン 8枚
砂糖 5g	にんじん 1/4本
塩 少々	さつまいも 1/4本
卵 1個	レタス 2枚
牛乳 120ml	チーズ 2枚
バター 10g	卵 1個
ほうれん草 40g	釜揚げちりめん 12g
	片栗粉 適量
	塩・こしょう 適量
	だしの素 少々
	チリソース 適量

〈生地〉

- ① ほうれん草を茹でてすりつぶし、ペースト状にする。
- ② ボウルに薄力粉・砂糖・塩を入れて混ぜ、牛乳・バター・ほうれん草の順に加えて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに生地を薄くのばして焼く。

〈具材〉

- ① にんじんを千切りにし、塩・こしょうを振って炒める。
- ② さつまいもを適当な大きさに切って電子レンジで加熱し、つぶす。
- ③ ベーコンを2枚広げ、①②を巻いてフライパンで焼く（ベーコン巻き）。
- ④ ほぐした卵にだしの素・ちりめん・水溶き片栗粉を入れて炒り卵にし、チリソースで和える。

〈巻く〉

- ⑤ 生地レタス・ベーコン巻き・チーズ・炒り卵の順にのせて巻く。

巻き方にも工夫して
具がたっぷりでも食べやすい

とくしまず(徳島・得しまず)パウンドケーキ



材 料 (4人分)

さつまいも 小2本
みかん 1個
人参 1/4本
マーガリン 100g
砂糖 80g
卵 1.5個
ベーキングパウダー 5g
ホットケーキミックス 100g
はちみつ 適量

身近な食材から生まれたレシピです。
徳島のさつまいも・みかん・にんじんがいっぱい入って
食べると絶対得しまず

- ① さつまいも：輪切り，みかん(皮付き)：乱切り，にんじん：粗みじん切り にする。
- ② ①にラップをして電子レンジで約3分加熱する。
- ③ ボウルに②・マーガリン・砂糖を入れてつぶす。
- ④ ③に卵とベーキングパウダーを加えて泡立て器で混ぜる。
- ⑤ ④にホットケーキミックスを加えてゴムべらで混ぜる。
- ⑥ パウンドケーキ型に入れて170度に予熱したオーブンで40分約。
- ⑦ 適当な厚さに切って皿に置き，はちみつをかける。

はるまき甘味カップ



材 料 (4人分)

春巻きの皮 8枚
 こしあん 80g
 ゆずの皮 10g
 さつまいも 100g
 甘酒 20g
 みかん 1個
 牛乳
 砂糖
 塩 少々
 シナモン 少々
 白ワイン 20ml
 なす 1本

ホットケーキミックス
 卵
 ビスケット 4枚
 ホップクリーム 適量
 抹茶 少々

ゆず入りのあんが爽やかな
 なすのコンポートがフルーツのよう
 パリパリのカップまで楽しめる

- ① [ホットケーキ] ホットケーキミックス・卵・牛乳を混ぜてフライパンで焼く。
- ② [さつまいもあん] さつまいもを茹でてつぶし、牛乳・砂糖・塩・甘酒を入れて混ぜる。
- ③ [ゆずあん] ゆずの皮を小さく切ってこしあんと混ぜる。
- ④ [なすのコンポート] 皮をむいたなすをさいの目切りにし、砂糖・白ワインと煮詰める。
- ⑤ [みかんマーマレード] みかんを皮のまま細かく切ってシナモンと砂糖を入れて煮詰める。
- ⑥ [春巻きカップ] ゼリー型に春巻きを入れて200℃のオーブンで焼く(1分)。
 春巻きを型から外して油で揚げる(5秒)。
- ⑦ [仕上げ]

抹茶
ホイップクリーム
ゆずあん
クッキー
春巻きカップ

みかんマーマレード
なすのコンポート
ホットケーキ(角切り)
春巻きカップ

 春巻きカップに具材をトッピングする。

さつまいもとクリームチーズのモンブラン風~すだち風味~



材 料 (8人分)

りんご 1/2個	[ペースト]
砂糖 30g	さつまいも 400g
すだち絞り汁 適量	バター 20g
クリームチーズ 100g	牛乳 50ml
パイシート	砂糖 適量
すだちの皮 適量	卵黄 1個分

さつまいもには
 食物繊維とビタミンC豊富
 すだちの風味で
 こってりしすぎず
 食べやすいスイーツです

- ① [ペースト] さつまいもを蒸して裏ごしし、バター・牛乳・砂糖・卵黄を加えて混ぜる。
- ② パイシートを型抜きし、230℃のオーブンで15分焼く。
- ③ リンゴを細かく切って砂糖とすだちの絞り汁で炒める。
- ④ クリームチーズにすだちの皮を削り入れる。
- ⑤ ②に④③をのせてペーストを絞りながら巻くようにのせる。

♡バラサク ムース♡



材 料 (8人分)

いちご 30個
生クリーム 400ml
牛乳 150g
砂糖 75g
ゼラチン 8g

イチゴの酸味と甘さを生かし
見た目にもこだわって
イチゴ好きにはたまらないデザート

- ① いちご(15個)・牛乳・砂糖をミキサーで攪拌。
- ② 生クリーム(200ml)を泡立てる(やわらかめ)。
- ③ ふやかしたゼラチンを電子レンジで加熱する(20秒)。
- ④ ①・②を混ぜ、③を加えて混ぜる。
- ⑤ 容器の側面にスライスしたイチゴを入れ、④を注いで冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ホイップクリームをのせ、イチゴで作ったバラを飾る。

なると金時とゆずのクレープ



材 料 (8人分)

さつまいも 400g
砂糖 150g
生クリーム 200ml
ゆず 5個
卵 2個
ホットケーキミックス 250g
牛乳 500ml

さつまいもの自然な甘さと
ゆずの酸味
素材の風味をクレープで包みました

[クレープ生地] ホットケーキミックス・牛乳・卵を混ぜてフライパンで薄く焼く。

[さつまいもゆずクリーム]

- ① さつまいもを茹でてつぶす。
- ② ゆずの皮をむいて刻み、ゆず果汁・砂糖(75g)とともに加熱する。
- ③ 生クリームに砂糖を入れてホイップし、①②を入れて混ぜ合わせる。

[ゆずソース] 鍋にゆず果汁・砂糖(75g)を入れて加熱し、とろみが出たら火を止めて冷やす。

[仕上げ] クレープ生地クリーム・ソースの順に塗り、巻く。