

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 神戸女子大学

チーム名 COSMOTT

出場者名 栗 麻南美 (4回生)、中野 朱理 (4回生)、馬部 梓 (4回生)

料理名 彩り野菜のイタリアンランチ

料理のテーマ・コンセプト

新婚夫婦の幸せなランチをイメージして、ふたりでも簡単につくれる料理を考えました。
だけどとってもおいしい！

葉酸たっぷりイタリアンで、身も心も幸せになってください！

● 濃厚SOYクリームパスタ

材料 (2人分の分量)

パスタ (乾麺) 120g

オリーブ油 小さじ軽く1杯

エリンギ 60g

あさり(水煮缶) 1缶 (60g)

塩 少々

こしょう 少々

アスパラガス 4本

ほうれんそう 50g

豆乳 160ml

葉酸卵 4個

白みそ 大さじ1

ホワイトチョコ 3g

サニーレタス 2枚

作り方

1. パスタを沸騰した塩水で、通常のゆで時間の1分間短くゆでる。
2. 沸騰した海水と水をボウルに入れ、葉酸卵2個も入れ15分おく(温泉卵の作成)。
3. エリンギを一口大に切り、アスパラも食べやすい大きさに切る。ホワイトチョコも小さく切る。ほうれん草とアスパラは塩水でゆでる。
4. フライパンに油を敷き、エリンギを炒める。そこにあさり(水煮)と汁を入れ、塩こしょうで味付けをし、火を止める。
5. 葉酸卵2個と豆乳をボールに入れ、泡だて器で混ぜる。(ソース)
6. フライパンにソースとホワイトチョコを入れ、火をつけ弱火で温める。
7. 温まったら火を止める。白みそを溶かし入れ、再び弱火でとろみがつくまで火にかける。
8. とろみがついたらほうれん草を入れ、ゆであがったパスタを入れからめる。サニーレタスを皿に敷き、パスタとアスパラ盛りつける。

●夏野菜のラタトゥイユ

材料(2人分の分量)

なす 150g
かぼちゃ 125g
たまねぎ 100g
黄パプリカ 75g
赤パプリカ 75g
練りにんにく 1g
オリーブ油 1.5ml
ホールトマト缶 200g
水 25ml
食塩 3g
砂糖 1.5g
パセリ 少々

作り方

1. なすはいちょう切りにし、水にさらしておく。かぼちゃ、たまねぎ、黄・赤パプリカは 2cm 角に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、練りにんにくを加え、油がなじむまで炒める。
3. 玉ねぎを加え、全体に油が回るまで炒める。
4. なす、かぼちゃ、黄・赤パプリカを加え、全体がしんなりするまで炒める。
5. トマトは粗くつぶして缶汁ごと加え、水も加える。さっと混ぜあわせてフタをし、20 分ほど煮る。水分が足りなくなったら、適宜水を加える(分量外)
6. フタを取り、塩、砂糖を加え味を調える。
7. 盛り付け、パセリをのせて完成。

●温野菜のスティック バジルソース添え

材料(2人分の分量)

人参 60g
おくら 4本
大根 40g
水切りヨーグルト 40g
市販のバジルソース 5g

作り方

1. 人参はよく洗って皮をむき、スティック状に切る。火が通るまでゆでる。
2. 大根はしっかり洗い皮をむき、スティック状に切る。火が通るまでゆでる。

3. おくらをしっかりと洗い、沸騰した湯でさっとゆでる。
4. ヨーグルトをキッチンペーパーで水抜きし、市販のバジルソースと混ぜ合わせる。
5. 盛り付けて完成。

●枝豆と葉酸卵のほんわかスープ

材料(2人分の分量)

水 300ml

冷凍枝豆 20g

人参 10g

玉ねぎ 10g

固形コンソメ 1/2個

塩 0.4g

胡椒 少々

葉酸卵 1/2個

作り方

1. 枝豆を解凍し、皮をむく。(薄皮はむかない)
2. 人参を厚さ0.5cm程に切って軽く火が通るまで茹でる。
3. 玉ねぎをできるだけ薄くスライスする。湯だった人参を型で抜く。
4. 湯を沸かしコンソメを溶かしたら玉ねぎと人参を入れ塩胡椒で味を調節する。
5. とき卵を穴あきおたまで流し入れ、火を止める。枝豆を入れて完成。

●さっぱりグラデーシオンジュレ

材料(2人分の分量)

レモン汁 小さじ2

水 100ml

砂糖 大さじ2

粉寒天 0.4g

グレープ100%ジュース 60ml

粉寒天 0.2g

ナタデココ 6個

ライチ 3個

ミント 2つ

作り方

1. ライチの皮と種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
2. レモン汁、水、粉寒天を鍋に入れ攪拌し、沸騰させる。沸騰したら砂糖を入れ溶かし、あら熱をとり容器に入れる。
3. ライチ、ナタデココを2. に入れる。
4. グレープジュースと寒天を鍋に入れ攪拌し、沸騰させる。沸騰したらあら熱をとり、スプーンで静かに容器に入れる。
5. 冷蔵庫で冷やす。ミントを盛りつけて完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー	834kcal
たんぱく質	40.9g
脂質	24.9g
炭水化物	113.8g
葉酸	481 μ g

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 日本栄養専門学校

チーム名 期待のヒヨコ組

出場者名 森本登望実（2年）柳田智美（2年）本莊舞弥（2年）

（監修 水谷友香（2年）三木卓代（2年））

料理名 ようさんモリモリ

料理のテーマ・コンセプト

テーマ

未来のママになる私たちが、今、食べたいおうちごはん

コンセプト

- ・食べ物力を今の私たちの体に取り入れるとともに、家族にも喜ばれる料理を作る
- ・自家製野菜と近くのスーパーや市場で手に入る地元の旬の幸をふんだんに使う
- ・五味五法を意識し、さらに消化吸収がよくなるように味や彩りに変化をつける
- ・主菜に、多くの人が少し苦手を感じるレバーをあえて使い、下処理や料理のタイミングを工夫する

●黒米・黒豆ごはん

材料（2人分）

七分づき米 0.8カップ

黒米 5g

小黒豆 5g

水 1カップ

梅酢 小さじ1/2

紅生姜 適量

作り方

- ① 黒豆は、カリッとするまで炒って、冷ましておく。黒米は一晩水につける。
- ② 米を洗い、黒米・黒豆・分量の水と梅酢を合わせて、30分浸水して炊く。
- ③ ごはんが炊けたら、茶碗によそって、紅生姜を添える。

●鶏レバーとふんわり葉酸たまごの炒め物

材料（2人分）

鶏レバー 60g

葉酸たまご 2個

干し椎茸 4枚

長ネギ 1/2本

ピーマン 1個

赤パプリカ 1/4個

たまごの炒め油	大さじ 1
野菜の炒め油	大さじ 1
レバー下茹で用	
酒	大さじ 2
生姜	ひとかけ
白ねぎの青いところ	10 cm
レバー漬け込み用のタレ	
酒	大さじ 1/4
濃口醤油	大さじ 1/4
生姜絞り汁	大さじ 1
仕上げ味付け用のタレ	
濃口醤油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
味噌	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2

作り方

- ① 前日に干し椎茸と氷をボールに入れ、冷蔵庫で戻す。
- ② 鶏レバーは、ボールの中で余分な脂肪と血管をはさみで切り取りながら、流水で洗う。次に、酒・葱・水を入れた鍋に入れ、あくを取りながら弱火にかける。
絶対に沸騰させずに、沸騰直前に火を止め、ふたをして、15分放置する。
その後レバーを取り出し、ていねいに洗って、そぎ切りにし、レバー漬け込み用のタレにつける。
- ③ 仕上げ味付け用タレを、合わせる。
ピーマン・パプリカは乱切り、椎茸は食べやすい大きさに切る。
長ネギは、外側の2枚分は白髪ネギにし、中心部は斜め切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、塩一つまみ(分量外)をいれて半熟の炒り卵をつくり、取り出す。
そのフライパンに油をたし、椎茸・長ネギを炒め、ピーマン・パプリカ・鶏レバーを加えて炒め合わせ、仕上げ味付け用タレで調味する。そこへ、先に炒めておいた卵を軽く合わせる。
- ⑤ 取り分けた後、白髪ネギをのせる。

●はらっぱたまご

材料(2人分)

えんどう豆(正味)	25 g
絹ごし豆腐	25 g
白味噌	大さじ 1/3
白練りごま	小さじ 1
青じそ	5枚
ミニトマト	1個

葉酸温泉たまご 2個

柚子醤油 適量

作り方

- ① 葉酸たまごで温泉卵をつくる。広口のポットに室温に出しておいたたまごを入れ、熱湯を注ぎ、ふたをして10分放置する。
- ② えんどう豆はさやから出してゆがく。
- ③ えんどう豆、練りごま、白味噌、絹ごし豆腐を順にすり鉢ですりながら、混ぜ合わせる。
- ④ お皿に③のえんどう豆ペーストをいれ、温泉たまご、トマトと千切りしたしそを天盛りし、柚子醤油を添える。

●ほうれん草の人参ドレッシング和え

材料（2人分）

ほうれん草 100g

人参 25g

レモン汁 大さじ1/2

淡口醤油 小さじ1/3

ごま油 小さじ1

焼き海苔 1枚

作り方

- ① ほうれん草は少し塩辛い熱湯でゆがいて水にさらし、醤油洗いして、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参はすりおろし、すぐにレモン汁・醤油・ごま油を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 食べる直前に、ほうれん草と人参ドレッシングを合わせ、焼き海苔を手でちぎって和える。

●アスパラガスとあおさの味噌汁

材料（2人分）

アスパラガス 1本

絹ごし豆腐 40g

あおさ 4g

茗荷 1/2個

かつおだし汁 350cc

味噌 20g

作り方

- ① アスパラガスは、焼き網で焼いて、斜めに切り揃える。
豆腐は、1cmの角切り、茗荷は千切りにする。
- ② だし汁を入れた鍋に、焼いたアスパラガス、絹ごし豆腐を入れ火にかけて、沸騰したら味噌を溶き入れる。

③ お椀に注いでから、あおさを入れ、茗荷をのせる。

●葉酸たまご餅クレープ

材料（2人分・各1個）

生地

白玉粉	30 g
葉酸たまご	1/4個
サラダ油	2 g
牛乳	50 c c
砂糖	2 g
塩	少々

いもあん

さつまいも	20 g
水	25 c c
砂糖	8 g
塩	ひとつまみ
くちなしの実	少々

苺 2個

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1 cm角に切って、塩水（分量外）につける。
くちなしの実は分量の水に入れて色を出す。
- ② 牛乳と卵を混ぜ合わせ、白玉粉と砂糖・塩を混ぜ合わせた中に少しずつ加え、よく練る。徐々に量を増やし、サラダ油も加え、硬さを加減する。できれば冷蔵庫で30分くらい寝かせる。
- ③ 鍋に、くちなしの色が出た水・砂糖・塩に、さつまいもを加えて加熱する。芋が柔らかくなったら水分を飛ばし、木べらでペースト状にする。それが冷めたら、2つに分けて、苺を包む。
- ④ フライパンに、油を薄く引いて、うすく生地を流しいれ、直径10 cm位に広げてクレープ生地を作る。裏は軽く焼いて、乾燥しないように布巾に包む。
- ⑤ クレープ生地で③の苺を包む。

栄養成分（1人分）

エネルギー	906 kcal
たんぱく質	39.7 g
脂質	31.7 g
炭水化物	115.9 g
葉酸	705 μg

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 神戸女子大学

チーム名 柑橘戦士セーラーみかん

出場者名 大谷明菜 4回生、大西亜季 4回生、山本美月 4回生

料理名 ママの uhuuhu 休日ランチ

料理のテーマ・コンセプト

ママたちのゆったりとした休日ランチを考えました！おしゃれで簡単に作れるものばかりで、葉酸もとれます♪

●うふふ♪ガレット

材料(2人分の分量)

(生地)

- ・小麦粉 35g
- ・水 100g
- ・卵 1個(55g)

(具材)

- ・トマト 30g
- ・ほうれん草 40g
- ・ベーコン 10g
- ・オリーブオイル 10g
- ・とろけるチーズ 20g
- ・塩コショウ 少々

作り方

1. 生地を材料を混ぜる。(だまにならないように小麦粉に少しずつ水を加え、溶いた卵をさらに加え混ぜる。)
2. トマトは湯むきをし、適当な大きさに切る。
3. ほうれん草は、約5cmに切る。
4. ベーコンは、1cmの短冊切りにする。
5. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火でベーコン、ほうれん草、トマトの順で具材を炒め、塩コショウして皿に移しておく。
6. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、弱火で温め、1. で作った生地を流し入れ手早く回しながら薄く広げる。
7. 表面が乾き始めたらとろけるチーズを散らし、5. で炒めた具材を中央にのせ、土手をつくるように真ん中を空けて、そこに卵を落とす。
8. 皮の縁がかりっとしてきたら、四方の皮を内側に折りこむ。蓋をしてたまごに火が通るまで弱火で熱する。
9. 器に盛り、完成。

●よーさん!!彩りサラダ

材料(2人分の分量)

- ・レタス 40g
- ・ミニトマト 60g
- ・ブロッコリー 40g
- ・卵 1個 (55g)
- ・粉チーズ 少々
- ・イタリアンドレッシング お好みで (8g)

作り方

1. レタスを洗い、小さく手でちぎり水に浸しておく。
2. ミニトマトを半分に切る。
3. ブロッコリーをレンジで温め、小さく切る。(ミニトマトと同じくらいのサイズ)
4. 卵は固ゆでし、6等分の串切りにし、それをさらに半分に切る。(ミニトマトと同じくらいのサイズ)
5. 水を切ったレタスを敷いてミニトマト・ブロッコリー・ゆで卵をのせて完成。(粉チーズをふる。)

●枝豆のお手軽ビシソワーズ

材料(2人分の分量)

- ・枝豆(冷凍) 60g(莢抜き)
- ・牛乳 100g
- ・水 75g(※1)
- ・タマネギ 1/4個(60g)
- ・オリーブオイル 3g
- ・コンソメ 1.5g
- ・塩コショウ 少々
- ・パセリ 少々

作り方

1. 枝豆を解凍する。
2. 枝豆の皮をむく。
3. 玉ねぎをみじん切りし、オリーブオイルで透明になるまで炒める。
4. 水を沸騰させ、コンソメ、塩コショウを加える。
5. 枝豆、3、4をミキサーにかける。
6. 牛乳と5を混ぜる。(ミキサーにかけないこと)
7. 食前まで冷蔵庫に保存し、最後にパセリをふりかける。

●まるごと★オレンジゼリー

材料(2人分の分量)

- ・オレンジ 2個 (絞ると2つで約150cc)
- ・砂糖 10g
- ・ゼラチン 4g (ゼラチンは25ccほどの熱湯でふやかす。)
- ・ミント 少量

作り方

1. オレンジを洗い、器と蓋に分けるのでへた部分から2センチほどを切り落とす。
2. 中身を取りだし、オレンジを絞る。
3. ざるで漉して鍋に移す。
4. そこに砂糖とゼラチンを加え沸騰直前まで火にかける。
5. 粗熱をとり、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
6. 固まったら、フォークなどでつぶし、用意していたオレンジの皮の器にクラッシュしたものを盛り付けてミントをのせて完成。

栄養成分(1人分)

エネルギー	533kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	27.2g
炭水化物	37.3g
葉酸	351 μ g

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 兵庫県立大学

チーム名 チーム・ワタナベ

出場者名 勝見まりん、田中楓子、吉原優（4回生）

料理名 世界を旅するヨウサンのランチ

料理のテーマ・コンセプト

「少しずつたくさん食べたい」という女性の願いをかなえるために、手軽にできる世界各国の料理を、日本の食材を使用して和風にアレンジしました。昨年には和食が無形文化遺産に登録されたこともあり、和食の良さを見直すきっかけになればいいという思いで考えました。

●親子カレー

◎そばろごはん

材料（2人分の分量）

あたたかいごはん 120g

卵 2個

冷凍枝豆 30g

鰹節 1/2パック

作り方

1. 枝豆は解凍しておく。
2. フライパンに溶いた卵を流しいれ、弱火で加熱しながら菜箸でかきまぜてそばろ状にする。
3. 温かいご飯に卵、枝豆、鰹節を加えて、全体を混ぜてお椀に詰め、皿に返して盛る。

◎2種類のインドカレー

材料（2人分の分量）

鶏胸肉 100g

食塩 1g

無糖ヨーグルト 4g

マヨネーズ 4g

たまねぎ 200g

有塩バター 10g

にんにくおろし 2g

しょうがおろし 2g

ホールトマト 140g

水 100cc

はちみつ 8g

りんご 30g

和風だし 0.5g

カレー粉 4g

ほうれん草 100g
水 40 cc
無糖ヨーグルト 80g
和風だし 1g
はちみつ 6g
カレー粉 2g
アスパラガス 20g

作り方

1. 鶏もも肉は皮をのぞき、2cm 角くらいに切る。
2. 切ったもも肉を塩、こしょう、マヨネーズで和えて下味をつけておく。
3. たまねぎは根元をのぞき、薄切りにする。
4. ほうれん草は、水で洗い、塩を加えた熱湯に入れてゆでる。
5. ゆでたほうれん草は冷水に取り、水気をしぼって根元を除き、5cm 幅に切る。
6. 切ったほうれん草をミキサーに入れ、水を加え、ミキサーにかける。
7. ホールトマトもミキサーにかけておく。
8. バターを熱した鍋に入れ、玉ねぎを加え、あめ色になるまで炒める。(強火 15 分～)
9. あめ色になるまで炒めたら、おろしにんにく、おろししょうが、鶏肉を加える。
10. 鶏肉に火が通れば、水、はちみつを加える。
11. そこにりんごをすりおろしながら加え、カレー粉、和風だしも加える。
12. 弱火で少し煮込む。
13. 出来上がったカレーの 1/3 を別の鍋にうつす。
14. その鍋に、ミキサーにかけたほうれん草、ヨーグルト、和風だし、はちみつ、カレー粉を加える。
15. ご飯の左右にチキンカレーとほうれん草カレーを半分ずつ盛り付ける。
16. ゆでたアスパラガスを、ごはんに飾り付ける。

●生春巻き

材料(2人分の分量)

生春巻きの皮 2枚
ぬるま湯 適量
卵 1個
えび 30g
納豆 1/2 パック
にんじん 16g
サニーレタス 2枚
梅肉 4g
薄口しょうゆ 2g
砂糖 2g

おろししょうが 2g

酒 2g

和風だし 0.5g

お湯 1g

作り方

1. 納豆は混ぜておく。ニンジンも薄く千切りにする。エビは茹でる。
2. 梅肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、酒、和風だし、お湯で溶いた和風だしを混ぜてドレッシングを作っておく。
3. 適量のぬるま湯で戻した生春巻きの皮に、レタス、にんじん、納豆の順にのせて一巻きに、途中でエビを並べて巻く。

●サラダ三種盛り

◎カルボナーラ風ポテトサラダ

材料(2人分の分量)

じゃがいも 60g

玉ねぎ 20g

卵黄 10g

調整豆乳 10g

パルメザンチーズ 4g

黒こしょう 少々

食塩 少々

和風だし 1g

作り方

1. 卵黄、牛乳、パルメザンチーズ、黒こしょう、食塩、和風だしを混ぜておく。
2. 玉ねぎを薄切りにし水にさらしておく。
3. じゃがいもをレンジで柔らかくなるまで3~4分温める。皮をむき一口大に切る。
4. 玉ねぎの水気を絞り、温かい状態の3に加える。
5. 1も加えよく混ぜあわせる。

◎トマトとパプリカのサラダ

材料(2人分の分量)

トマト 50g

パプリカ 10g

かぼす絞り汁 2g

はちみつ 2g

食塩 少々

黒こしょう 少々
薄口しょうゆ 2g
大葉 1枚

作り方

1. トマトとパプリカは1cm角の大きさに切る。
2. 大葉は千切にする。
3. 1と2をボウルに入れ、かぼす汁、はちみつ、食塩、黒こしょう、薄口しょうゆを加えよく混ぜる。

◎アボカドビーンズサラダ

材料(2人分の分量)

アボカド 14g
ゆで卵 1/2個
大豆(水煮缶) 20g
みそ 4g
酢 4g
砂糖 4g
白いりごま 適量
練りからし 1g

作り方

1. アボカドは一口大に切っておき、たまごはゆでて、細かく切る。
2. ボウルに大豆(水煮缶)を入れ、①も入れる。
3. みそ、酢、砂糖、練りからしを加えてよく混ぜる。ごまを加えさっくり混ぜ合わせる。

●かぼちゃプリン

材料(2人分の分量)

かぼちゃ 80g
砂糖 6g
卵 24g
調整豆乳 80g
黒蜜 適量
かぼちゃの種 4粒

作り方

1. 皮、わた、種を取り除いてかぼちゃをレンジで4分ほどやわらかくなるまで加熱し、裏ごしする。
2. 豆乳を沸騰直前まで温め、砂糖を加えて溶かす。
3. ボウルに卵を溶き、2.の豆乳を加え、1.のかぼちゃも加えて混ぜ合わせ、濾しながら型に流しいれ

る。

4. 天板にお湯をはり、170°Cに予熱しておいたオーブンで30分蒸し焼きにする。
5. プリンを冷やし、黒蜜をかけてかぼちゃの種を飾る。

栄養成分（1人分）

エネルギー	932kcal
たんぱく質	50.5g
脂質	28.5g
炭水化物	116.9g
葉酸	424 μ g

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 京都女子大学

チーム名 Eggciting 83☆

出場者名 太田 愛美 4回生、山下 真由子 4回生、渡邊 千恵 4回生 チームリーダー

料理名 魯山人の葉酸卵かけご飯定食

料理のテーマ・コンセプト

美食家・北大路魯山人が好んだ「卵かけご飯」をご存知ですか？その葉酸たまご版を紹介します。手のひらで30分温めた「葉酸たまご」を使ったものです。そして、葉酸がたくさん含まれる身近な食材（レバー、アボカド、ほうれん草、海苔など）を調理し、「葉酸卵かけご飯定食」としてまとめました。

近年、葉酸は「神経管閉鎖障害の予防」だけでなく、「心筋梗塞・脳梗塞のリスク低減」、高齢者の「アルツハイマー型認知症の予防」にも効果があることが示されています。妊娠前の女性のみならず、メタボが気になるお父さん、今後も増加し続ける高齢者、老若男女問わずだれでも簡単に作れ、美味しく食べられる身近な家庭料理として「葉酸卵かけご飯」を考えました。

そして、葉酸卵かけご飯がススム！“葉酸トッピング”にもこだわりました！

「鶏肝と蓮の山椒風味佃煮」は、卵かけご飯のトロトロ食感に対し、蓮根でシャキシャキ食感をだし、山椒の香りでレバーの臭みを抑えました。またレバーは卵かけご飯と一緒に食べるとマイルドになり、臭みが感じにくくなりました。

「アボカドの梅和え」は、アボカドのまったりした味の中に梅の酸味でさっぱり感を出しました。このトッピングも葉酸卵かけご飯との相性が抜群です。

ご飯を休めるお椀の中には、調整豆乳で汲みあげた湯葉入りクリーミーな卵豆腐。卵豆腐の中には全て葉酸を多く含む食材を入れており、和の出汁を利かせたほっとする一品です。

箸休めに「葉酸ロール」。これも葉酸を多く含む食材をふんだんに使用し、芯には食感のアクセント・味のインパクトとなる“おしんこ”を巻き上げました！

デザートには、食欲のない妊婦さんや高齢者でも簡単に作れ、食べられるさわやかな「オレンジゼリー」！オレンジからも葉酸を摂取しましょう！

一品一品は、和えるだけ、煮るだけ、蒸すだけなど、見た目以上に簡単にできる料理です。また、身近にある安価な食材を使用し、一人暮らしの家でも手軽にできる料理にしました。簡単に、安く、美味しく、何より葉酸をたっぷり摂れる「魯山人の葉酸卵かけご飯定食」をお召し上がり下さい！

●魯山人の葉酸卵かけご飯

材料(2人分の分量)

ご飯 300 g (150 g × 2人分)

葉酸卵 2個

作り方

1. ご飯を炊く。葉酸卵を手のひらで30分温める。
(実用的には葉酸卵を熱湯で1分茹でてすぐに使ってもよい)
2. ご飯に卵をかけ、混ぜる。

~~~~~ (魯山人の葉酸卵かけご飯の) 葉酸トッピング~~~~~

●鶏肝と蓮の山椒風味佃煮

材料(2人分の分量)

鶏レバー 100 g

蓮根 40 g

☆生姜 1片

☆みりん・醤油 各大匙1.5弱

☆砂糖・酒 各大匙2/3

粉山椒 適宜

作り方

1. レバーの血を流水で洗い流し、10分位水にさらす。
2. 生姜を千切りにする。蓮根は皮をむいてイチョウ切りにする。
3. フライパンに水を沸騰させ、レバーを入れる。再沸騰後3分間煮て水気を切る。
4. ☆と蓮根入れ、煮立ったらレバーを入れて煮汁を絡める。
5. 器に盛り、粉山椒を散らす。

●アボカドの梅和え

材料(2人分の分量)

アボカド 1こ

☆梅干し 中3こ

☆なめたけ(瓶) 大匙1/2

☆塩昆布 ふたつまみ

☆白ごま 大匙1/2

作り方

1. 梅干しは叩いてペーストにし、ボウルに☆を合わせる。
2. アボカドは半分に切り、種を除く。皮を傷付けないよう、スプーンで実を取り出す。1cmの角切りにする。
3. 食べる直前に1. に2. を和える。

~~~~~

●葉酸ロール

材料(2人分の分量)

焼き海苔 1枚

～薄焼き卵～

葉酸卵 1こ

サラダ油 小匙1/2

～ほうれん草昆布茶和え～

ほうれん草 1/2袋

●昆布茶(粉末) 小匙1/4

●ごま油 小匙1/4

しば漬け 12g

たくわん 10g

作り方

1. しば漬けとたくわんをあらみじん切りにする。焼き海苔は横(長い方)半分に折って切る。2枚の海苔を少しずらしておく。
2. <薄焼き卵>ボウルに卵を入れ、均一に混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、弱火で片面焼く。蓋を閉めて火を消し、余熱で火を通す。
4. <ほうれん草の昆布茶和え>ほうれん草を茹でる。☆を混ぜたものに和える。
5. 焼き海苔→薄焼き卵→ほうれん草の昆布茶和え→漬物(1本はたくわん、1本はしば漬け)の順に置き、きつめに巻く。
6. 8等分に切る。

●湯葉とキクラゲと枝豆の卵豆腐椀

材料(2人分の分量)

海老 2尾

焼き麩 4こ(2こ×2人分)

わけぎ 少々

～汲み上げ湯葉～

調整豆乳 40cc

～卵豆腐～

☆葉酸卵 1こ

☆だし汁 60cc

☆薄口醤油・みりん 各小匙 1/2

☆塩 ひとつまみ

キクラゲ 0.5g

枝豆 6粒

～だし～

●だし汁 240cc (120cc×2人)

●薄口醤油・酒 小匙 1/2

●塩 少々

作り方

1. <汲み上げ湯葉> 豆乳を鍋に入れて熱し、表面にできる膜をすくう。
2. キクラゲを水で戻し、みじん切りにする。枝豆の薄皮を剥く。
3. <花海老> 海老は尾を残して殻を剥く。背ワタを除き、やや頭側の部分に切れ込みを入れ、尾をくぐらせる。両端を持ち軽く引く。
4. <卵豆腐> ☆を濾す。豆腐の入った容器にクッキングシートを引き、キクラゲ、枝豆とく汲み上げ湯葉、☆を注ぐ。フライパンに布巾を敷き、高さ 3cm 位まで水をはり、沸騰させて、卵液の入った豆腐の容器を入れる。蓋をして強火 1分、弱火で 9分間蒸す。
5. だし(●)を煮立てて、焼き麩、海老を入れて火を消す。
6. 椀に 5. の<卵豆腐>を入れ、●を注ぎ、焼き麩、海老、わけぎを盛る。

●まるごと!オレンジゼリー

材料(2人分の分量)

オレンジ 1/2こ

果汁 100%オレンジジュース 絞ったオレンジの果肉・果汁と合わせて 75cc

砂糖 小匙 1/2

寒天 0.5g

作り方

1. オレンジは半分に切り、皮と実の間に包丁を入れ、皮から実を取り出す。
2. 実から薄皮を除き、オレンジジュースと合わせて 75cc にする。
3. 鍋に、寒天と砂糖、2. を入れて混ぜる。火にかけて、1分間沸騰させ、オレンジの容器に入れる。

4. 冷蔵庫で冷やす。
5. オレンジの皮を薄くスライスし、千切りにする。オレンジゼリーに散らす。

栄養成分（1人分）

エネルギー 785kcal

たんぱく質 37.3g

脂質 27.2g

炭水化物 93.8g

葉酸 701 μ g ←食品成分表に「鶏・肝臓一生」しかなく、非常に大きい値になってしまうので、「鶏・肝臓一茹で」をUSDA2007のデータ「レバー茹で後の葉酸残存率65%」より算出しました。

1人前葉酸卵2個使用

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 東大阪大学短期大学部

チーム名 しんちゃんファミリー

出場者名 2年 中川春菜 2年 松本ちあき 2年 湊優衣

料理名 たまごてんぺろ定食

料理のテーマ・コンセプト

たまごをたっぷり使った天ぷらをメインにしたので、たまごてんぺろ(ポルトガル語で天ぷらの語源と言われています)という名前にしました。

女性向けを意識して野菜を多くしましたが、この天ぷらの作り方はどんな素材にも応用できます。

家でも料亭の味を簡単に楽しめる定食になったと思います。

●昆布ご飯

材料(2人分の分量)

・こめ	160g
・にんじん	20g
・かつお昆布だし	200g
・糸昆布	2g
・塩	0.2g
・醤油	4g
・絹さや	15g

作り方

1. 米を洗い30分水に浸ける。
2. 人参をマッチ棒状に切る。
3. 米の水をしっかり切る。
4. 炊飯器に米と出汁を1:1で入れる。糸昆布と人参を入れ炊く。
5. 炊いてる間に絹さやを茹でる

●たまごてんぺろ

材料(2人分の分量)

・卵黄	25g
・卵白	50g
・強力粉	30g
・ベーキングソーダー (重曹)	1g
・アスパラガス	40g
・エリンギ	22g

・サツマイモ	60 g
・ホタテ	55 g
・枝豆	50 g
・強力粉	8 g
・炭酸水	19 g

作り方

1. エリンギを縦4等分に切る。アスパラガスを半分に切る。サツマイモを5ミリ幅に切る。ホタテを海苔で巻く。
2. 湯がいた枝豆をむく。ボールにむいた枝豆を入れ強力粉をまぶし水を数滴加え丸める。
3. 卵黄と卵白を別々に泡立てる。2つを合わせる。重曹と強力粉と炭酸水を入れ氷水で冷やす。
4. 油を鍋に入れ180～200℃にする。
5. 具材を衣に付けて揚げる。
6. 油を切り盛り付けて完成です。

●料亭風たまご豆腐の赤だし

材料(2人分の分量)

・全卵	75 g
・卵黄	30 g
・かつお昆布だし	100 g
・塩	0, 2 g
・かつおだし	300 g
・赤みそ	15 g
・三つ葉	0, 5 g

作り方

1. 出し汁を作る（昆布を水に浸けて60℃で10分くらいおく。昆布を出してかつおを加え、沸かしてこす。）
2. 全卵と卵黄を混ぜ、軽量カップに計る。
3. 卵と出汁を1：1で混ぜて塩で下味を付ける。
4. 流し缶に入れ、蒸し器で15分蒸す。（弱火）
5. かつお出汁に赤みそを入れさらにかつおぶしをキッチンペーパーで包みおいかつおする。
6. 卵豆腐が出来たら切りだして盛り付け赤出汁を入れ三つ葉をのせて完成です。

●シュワシュワさくらんぼのゼリー

材料

- ・チェリーのシロップ
 - アメリカンチェリー 140 g
 - 砂糖 50 g
- ・水 40 c c
- ・炭酸 90 g
- ・粉ゼラチン 8 g
- ☆クラッシュゼリー
 - ・レモン汁 6 g
 - ・砂糖 5 g
 - ・はちみつ 5 g
 - ・粉ゼラチン 2.5 g
 - ・水 60 c c
- ・チェリーシロップ 適量
- ・水（ゼラチン用） 大さじ 1/2
- ・ミント（飾り用） 適量

作り方

1. チェリー用の粉ゼラチンとレモンゼリー用の粉ゼラチンを水でふやかす。
2. チェリーシロップを鍋に入れ沸騰直前まで温める。温まったらチェリー用のふやかした粉ゼラチンを入れる。
3. ゴムベラでしっかりと混ぜたうちあら熱をとる。
4. 炭酸ジュースをゴムベラにつたわせ3に静かに入れる。
5. 炭酸ジュースを入れ終わったら、静かに混ぜ静かに容器にうつす。
6. レモンゼリーを作る鍋に水を沸騰させ、砂糖・はちみつを入れて溶かす。火を止めレモン汁を入れる。
7. レモンゼリー用のふやかした粉ゼラチンを6に入れる。そして別容器に移し冷やし固める。
8. 固まったレモンゼリーをフォークでクラッシュしチェリーゼリーの上のにせ出来上がり。

※チェリーシロップの作り方

1. チェリーのへたと種を取る。
2. 鍋に砂糖と水を入れ沸騰させる。そこにチェリーを入れてひと煮立ちさせたら落し蓋をし弱火で7～10分煮る。
3. 煮てる時にあくが出るので時々落し蓋をはずしあくを取り出す。
4. チェリーシロップの完成です。

栄養成分（1人分）

エネルギー 950kcal

たんぱく質	35.6 g
脂質	28.4 g
炭水化物	135.7 g
葉酸	400 μ g

卵は1人3個使いました。

第6回葉酸たまご甲子園 レシピシート

学校名 奈良女子大学

チーム名 大和なでしこ

出場者名 杉原友来子 2年、田中七奈海 2年、渡部旭郁 2年

料理名 なでしこランチ

料理のテーマ・コンセプト

テーマ：初夏を食べよう！

コンセプト：奈良県産の野菜や大和肉鶏、酒かすなど奈良の食材をふんだんに使い、かつ奈良女子大学校章の撫子の花のような凜としたイメージに仕上げました。奈良の郷土料理「茶飯」をオムライス風アレンジした「オムちゃめし」をメインに、そらまめやししとうなど初夏に旬を迎える野菜を取り入れたり、奈良県産のブルーベリージュースを使ったゼリーで紫陽花をイメージしたりと、さわやかさも演出しました。

●彩り野菜のオムちゃめし

材料(2人分の分量)

米	1合
しんたまご	3個
パプリカ	1/4個
アスパラガス	3本
そらまめ	20粒
ほうじ茶葉	大10
水	500mL
薄口醤油	大1.5
みりん	大1
砂糖	小1
水溶き片栗粉	片栗粉大1+水大1
きざみのり	適量
サラダ油	小4

作り方

1. ほうじ茶葉に沸騰させた水500mLを注ぎ、ふたをして5分待つ。200mLはあんかけ用にとり、残りは冷まして米を炊く。
2. パプリカはさっと茹でて好きな型で抜く。アスパラガスは茹でて食べやすい長さに切る。そらまめは茹でて薄皮をむく。
3. あんかけ用のほうじ茶、薄口醤油、みりん、砂糖を鍋に入れて火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
4. フライパンにサラダ油をしいて熱し、1人分ずつ卵を流し入れる。アスパラガスとそらまめを加え、強めの火で半熟卵に仕上げる。

5. 皿に盛ったちやめしに半熟卵を乗せ、あんをかけてパプリカときざみのりを飾る。

●巢ごもりたまごのスープ

材料(2人分の分量)

しんたまご	2個
オクラ	4本
ほうれん草	4枚
ミニトマト	4個
コーン	小2
水	400mL
鰹節	6g
だしこんぶ	3g
酒	大1/2
薄口醤油	大1/2
塩	少々
酢	大2
塩	小1/4

作り方

1. オクラは茹でて適当な大きさに切っておく。ほうれん草は茹でて半分に切っておく。ミニトマトは4つ切りにする。
2. 水、鰹節、だしこんぶで作った一番だし 300mL を沸騰させ、酒と薄口醤油、塩少々で味付けする。
3. ポーチドエッグを作る。鍋に水 500mL を沸騰させて酢と塩小 1/4 を加える。弱火～中火にしておたまなどで湯に渦状の流れを作る。真ん中に卵をそっと落とし、2分半～3分間火を通す。
4. 器にほうれん草、ポーチドエッグ、ミニトマト、オクラ、コーンの順に盛り付け、食べる直前にあつあつのスープをそっと注ぐ。

●大和肉鶏のソテー～大和野菜を添えて～

材料(2人分の分量)

大和肉鶏	120g(普通の鶏もも肉でもよい)
塩麴	大1/2
大葉	2枚
かぼちゃ	スライス2枚
大和丸なす	1/6個(普通のなすでもよい)
ししとう	2本
花みょうが	1個(普通のみょうがでもよい)
酢	大1
砂糖	大1

塩	ひとつまみ
サラダ油	大 1/2
塩こしょう	適量

作り方

1. 大和肉鶏はビニール袋に入れて、塩麴を加えてもみ、30分置く。
2. フライパンにオーブンシートを敷いて両面をこんがり焼き、一口大に切る。
3. かぼちゃはスライスに、なすは半月切りにする。
4. ボウルにサラダ油をいれ、かぼちゃ、なす、ししとうをまぶす。フライパンで焼き目がつくまで焼き、塩こしょうで味をつける。
5. みょうがは洗って縦半分に切り、さっと茹でる。ビニール袋に入れ、酢、砂糖、塩を加えて漬け込む。
6. 皿に大葉を敷き、その上に大和肉鶏をのせる。そのそばに野菜を添える。

●アボカドの白和え

材料(2人分の分量)

アボカド	1個
枝豆	10g
きぬさや	13g
にんじん	15g
乾燥ひじき	2g
木綿豆腐	1/4丁
薄口醤油	小 1/4
ごま	大 1/2
マヨネーズ	小 1/2
砂糖	小 1/2
味噌	小 1/2

作り方

1. アボカドは半分に切って種を取り、底になる部分を切り落として安定させる。中身をくりぬく。
2. きぬさやはすじを取って茹で、1cm幅に切る。にんじんは細めの千切りにして茹でる。
3. すり鉢にごまをいれてすり、そのまま木綿豆腐を加えてなめらかになるまでする。具材全てを加えて和える。
4. アボカドカップに盛り付ける。

●酒かすババロア～あじさいゼリーをのせて～

材料(2人分の分量)

酒かす	12g
-----	-----

生クリーム	25mL
牛乳	50mL
水	35mL
ゼラチン	1.2g
砂糖	大1
ジュース	100mL (今回は奈良県産ブルーベリージュース)
大和茶	小1/2
砂糖	小1
水	80mL
粉寒天	2g

作り方

1. ゼラチンを30mLの水でふやかす。
2. 酒かすと水35mLを鍋に入れて火にかけ、3分ほど沸騰させる。
3. 2に砂糖を加えて溶かし、ゼラチン、牛乳、生クリームも加えて温め、火を止める（沸騰させない）。
4. カップに注ぎ、氷水を張ったバットにのせて冷蔵庫で冷やす。
5. ゼリーを作る。水40mLと寒天1gを鍋に入れて火にかけ、3分以上弱火でゆっくり煮る。
6. 5にジュースを少しずつ加える。
7. 同様にして大和茶のゼリーも作る。（ジュース→大和茶+砂糖小1）
8. それぞれをぬらしておいた容器に流し入れ、水を張ったバットにのせて冷蔵庫で冷やす。
9. 固まったゼリーはサイコロ状に切り、ババロアの上に飾る。

栄養成分(1人分)

エネルギー	931.1kcal
たんぱく質	47.3g
脂質	45.6g
炭水化物	78.2g
葉酸	370.8μg