



(ふりがな)	
すぎにち	
チーム名	スギニチ
構成メンバー	
相山女学園大学	ニチエイ調理専門学校
・野村奈緒	・樫宿 司
・橋村美乃里	・西山友唯
・橋本彩乃	・平石悠里

レシピタイトル	愛知をギュッとロール
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・愛知県産の食材を多く使用し、稲荷文化を取り入れ、食べ応えのある一品です。 ・栄養バランスを考えながら、色々アレンジが出来る料理に仕上げました。
使用した愛知県産の食材	<small>(応募条件に書かれているもの2つ以上。)</small> <small>※記入例(愛西市のレンコン、豊橋市のうずら卵など)</small> <ul style="list-style-type: none"> ・岡崎市の八丁味噌 ・愛知県産のあいちの香り ・愛西市のレンコン ・豊田市の名古屋コーチン卵 ・碧南市の人参 ・豊川市の大葉 ・知多市の牛肉としらすと焼きのり

材料(2人分)			
(①)		(④)	
油揚げ	1枚	ほうれん草	45g
八丁味噌	9g	本だし(顆粒)	0.5g
水	125g	(⑤)	
砂糖	9g	牛肉(切り落とし)	40g
濃口醤油	3g	胡麻油	1g
(②)		生姜(すり卸し)	1g
米	220g	味醂	3g
人参	25g	薄口醤油	2.5g
蓮根	25g	酒	3g
釜揚げしらす	15g	(⑥)	
大葉	4枚	鶏卵(M玉・1個)	50g
レモン果汁	10g	本だし(顆粒)	0.5g
砂糖	4.5g	水	20ml
(③)		砂糖	3g
人参	37.5g	薄口醤油	1g
胡麻油	1g		
白胡麻	1.5g	焼きのり	1枚

作り方
<ol style="list-style-type: none"> ① 油揚げは、沸騰した湯をかけて油抜きをする。鍋に味噌などの調味料を合わせ、油揚げを入れ落し蓋をして10分位煮てそのまま冷ます。冷めたら、3方向に切り込みを入れ広げる。 ② 人参は皮を剥きすり卸す。蓮根も皮を剥き酢水に取り、細かく刻む。洗って水気を切った米、砂糖と共に炊く。炊き上がったら、しらすと干切りにした大葉、レモン果汁を混ぜ合わせておく。 ③ 人参は千六本に切り胡麻油で食感が残るように軽く炒め白胡麻をからめる。 ④ ほうれん草は、塩茹でをして水で冷まし水気をしっかり切って4cmに切る。本だしをからめておく。 ⑤ 牛肉は、食べやすい大きさに切り胡麻油で炒める。火が通ってきたらあらかじめ合わせておいた調味料で炒め、味つけをする。 ⑥ ボウルに卵を溶きほぐして、全ての調味料を入れ、よく掻き混ぜ、玉子焼き器で玉子焼きを作り、棒状に切っておく。 ⑦ 巻き簾にラップを敷いて焼のり、②をのせ、裏返しにする。③④⑤⑥をのせて丸くなるように巻く。①で包んで8等分に切り分け器に盛り付けて完成。

2人分の値段	572円
※材料費は2人分で2,000円以内です。	

※別紙に栄養計算及びアレルギー表示を明示し、この用紙に添付してください。

[^{5A} 食品コード]	[^{5A} 食品名]	[^{5A} 重量]	02.エネルギー	04.たんぱく質	06.脂質	12.炭水化物	16.食物繊維総量	20.カルシウム	53.食塩相当量
(入力列)		(g)	kcal	g	g	g	g	mg	g
4084	油揚げ・油抜き-生	20	58	3.6	4.7	0.0	0.2	46	0.0
17048	豆みそ	4.5	10	0.8	0.5	0.7	0.3	7	0.5
3003	車糖・上白糖	4.5	17	0.0	0.0	4.5	0.0	0	0.0
17007	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0.2
1088	めし(精白米・水稻)	110	185	2.8	0.3	40.8	0.3	3	0.0
6214	にんじん・根(皮むき)-生	12.5	5	0.1	0.0	1.1	0.3	3	0.0
6317	れんこん・根茎-生	12.5	8	0.2	0.0	1.9	0.3	3	0.0
10055	しらす干し-微乾燥品	7.5	8	1.7	0.1	0.0	0.0	16	0.3
6095	しそ・葉-生	2	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5	0.0
7156	レモン・果汁-生	5	1	0.0	0.0	0.4	0.0	0	0.0
3003	車糖・上白糖	2.25	9	0.0	0.0	2.2	0.0	0	0.0
6214	にんじん・根(皮むき)-生	18.75	7	0.2	0.0	1.6	0.5	5	0.0
14002	ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0	0.0
5018	ごま-いり	0.75	4	0.2	0.4	0.1	0.1	9	0.0
6355	ほうれんそう・葉(夏採り)-生	22.5	5	0.5	0.1	0.7	0.6	11	0.0
17028	顆粒和風だし	0.25	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.1
11009	和牛・かたろース・皮下脂肪なし-生	20	81	2.8	7.3	0.0	0.0	1	0.0
14002	ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0	0.0
6365	しょうが・根茎・皮むき-生・おろし	0.5	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0
16025	みりん・本みりん	1.5	4	0.0	0.0	0.6	0.0	0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	1.25	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.2
16001	清酒・普通酒	1.5	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0.0
12004	鶏卵・全卵-生	25	38	3.1	2.6	0.1	0.0	13	0.1
17028	顆粒和風だし	0.25	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.1
3003	車糖・上白糖	1.5	6	0.0	0.0	1.5	0.0	0	0.0
17008	うすくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.1
9004	あまのり・焼きのり	0.5	1	0.2	0.0	0.2	0.2	1	0.0
	Σ 合計(2-29)	278	460	16.6	17.1	57.3	2.9	124	1.7

P:F:C=14:33:50

野菜量(g)

68.75

アレルギー特定原材料7品目
卵

【Eチーム】

アレルギー特定原材料に準ずるもの21品

牛肉
ごま
大豆(八丁味噌)

レシピコンテスト

「愛知をギュッとロール」（椋山女学園大学、ニチエイ調理専門学校）

1. 追加のアピールポイント

- ・油揚げを細切りにし他の具と一緒に散らし、上に刻み海苔をのせ、ちらし寿司のように変えることもできる。こうすることで大量調理にも応用可能。
- ・同様に油揚げは細切りにし、正方形の海苔を用意すれば、自分で具を巻く手巻き寿司風にも変えられる。
- ・ご飯にすり下ろしたにんじんを入れることでご飯全体に色がつき見栄えも良くなり、野菜の摂取量も増やせる。また、人参が苦手な子どもでもすりおろし人参入りのご飯なら食べられると考えた。
- ・肉や卵も入っており、野菜もたっぷり入っているため、満足感の得られる料理となっている。

(食育面)

- ・この料理を通じて子どもたちに愛知の味噌文化や稲荷文化、愛知の特産物を知ってもらおう。
- ・手巻き寿司のようにして子どもと一緒に作ることで、子どもの食への興味が高められる。
- ・海も山もある愛知の魅力を子どもたちに知ってもらうために、山のものとして愛知特産の野菜を、海のものとして知多特産のしらす、焼きのりを使用。

2. レシピの修正

特になし

3. 皿、クロス等のイメージ

特になし