

模擬店料理

サンプル集

第 91 回外語祭実行委員会

食品レシピサンプル

◆煮物・スープ類◆

おでん

材料：大根、こんにゃく、ちくわ、もち巾着、おでんの素、水

仕込み：材料を切る

作り方：①鍋におでんの素と水を入れて一煮立ちさせる。②大根を加えて火が通るまで煮る。③その他の材料を入れてさらに煮込む。

※もち巾着など複雑な仕込みが必要な場合は既製品を購入する

お雑煮

材料：既製品のもち、大根、人参、青菜、だし汁の素、水

仕込み：野菜を切る

作り方：①青菜を湯掻く。②もちを焼く。③鍋に、だし汁の素を入れて加熱し、大根と人参を加えて火が通るまで煮込む。④焼き餅と青菜を入れて煮込む。

豚汁

材料：豚こま切れ肉、人参、大根、じゃがいも、だし汁の素、味噌、水

仕込み：野菜を切る

作り方：①豚肉を炒める。②野菜を加えて炒める。③水、だし汁の素、味噌を加えて煮込む。

玉こんにゃく

材料：こんにゃく、醤油、からし

作り方：①こんにゃくをフライパンで炒め、水気を飛ばす。②醤油を加えて煮込む。③お好みでからしをつけて提供する。

コーンスープ

材料：コーンクリームシチューの素、クルトン、水、牛乳

作り方：①水を沸騰させ、コーンクリームシチューの素を溶かす。②牛乳、クルトンを加えて煮込む。

肉じゃが

材料：豚こま切れ肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、水、料理酒、醤油、砂糖

仕込み：野菜を切る

作り方：①豚肉を炒める。②野菜を加えて炒める。③水を加えて煮込み、調味料で味を整える。

けんちん汁

材料：鶏肉、しめじ、ねぎ、油揚げ、だし汁の素、味噌、水

仕込み：鶏肉、野菜、油揚げを切る

作り方：①鍋に水とだし汁の素、鶏肉を加えて煮る。②野菜、油揚げを加えてさらに煮込む。③具が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

もつ煮

材料：豚もつ、人参、大根、ネギ、水、だし汁の素、味噌

仕込み：野菜を切る

作り方：①鍋に水とだし汁の素を入れて加熱する。②材料を加えて煮込む。③味噌を溶き入れて煮込む。

※豚もつは加熱処理済のものを使用する

ワンタンスープ

材料：既製品のワンタン、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、チキンスープの素、塩、胡椒

仕込み：野菜を切る

作り方：①鍋に水とチキンスープの素を入れて熱し、野菜を加えて煮込む。②塩、胡椒で味を整え、ワンタンを入れる。③ワンタンが浮き上がってきたら青ネギを加えて煮込む。

◆焼き物類◆

お好み焼き

材料：お好み焼き粉、豚バラ、キャベツ、ネギ、鰹節、ソース、水

仕込み：野菜を切る

作り方：①お好み焼き粉を水で溶いて生地を作る。②生地に野菜を混ぜる。③鉄板を熱し生地を流し入れ、豚バラを上に乗せる。④ひっくり返して焼く。④ソースを塗ってから鰹節をふりかける。

たこ焼き

材料：たこ焼き粉、たこ、天かす、ソース、青のり、マヨネーズ、油、水

仕込み：たこを切る

作り方：①たこ焼き粉を水で溶いて生地を作る。②たこ焼き器に油をひいて熱し、生地を流し入れる。③たこ、天かすを入れる。④仕上げにソース、青のり、マヨネーズをかける。

チヂミ

材料：チヂミ粉、小麦粉、にら、エビ、いか、水、たれ、油

仕込み：にらを切る、チヂミ粉と小麦粉を混ぜる

作り方：①チヂミと小麦粉を合わせた粉と水を混ぜ合わせ、具材を加える。②油をひいて、生地を焼く。③焼いた生地の上にたれをかける。

焼きとり

材料：既製品の冷凍焼きとり

仕込み：既製品の冷凍焼きとりを冷蔵庫に入れて解凍する。

作り方：①串焼きをしっかりと焼く。②味を整える。

焼きとうもろこし

材料：とうもろこし、醤油

作り方：①とうもろこしにハケで醤油を塗る。②ハケで醤油を塗り足しながら焼く。

焼き餃子

材料：既製品の冷凍餃子、水、油、醤油、酢

作り方：①冷凍餃子を水と油を入れたフライパンで焼く。②お好みで醤油、酢をかける。

焼き芋

材料：サツマイモ

仕込み：サツマイモを水で洗う

作り方：①焼き芋焼き機で焼く。②出来上がったら保温器に入れる。

焼き餅

材料：既製品の餅、のり、醤油、きなこ、砂糖

作り方：①もちを焼く。②きなこ砂糖を混ぜる。③もちに醤油をつけてのりで巻くか、きなこ砂糖を混ぜたものをまぶす。

ピザ

材料：既製品のピザ生地、ピーマン、魚肉ソーセージ、チーズ、ピザソース

仕込み：ピーマン、魚肉ソーセージを切る

作り方：①ピーマン、魚肉ソーセージをフライパンで炒め、一旦皿に入れる。②生地をフライパンに載せて、ピザソースを塗り、炒めたピーマンと魚肉ソーセージ、さらにチーズをトッピングする。③フライパンの蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。

◆揚げ物類◆

串カツ

材料：既製品の冷凍串カツ、たれ

作り方：①冷凍のまま揚げる。②たれをつける。

※解凍不要の物を使用すること

から揚げ

材料：鶏肉（から揚げ用）、から揚げ粉

作り方：から揚げ粉をまぶして、油を熱して鶏肉を揚げる。

揚げパン

材料：パン、きなこ、砂糖

作り方：①パンを揚げる。②きなこ、砂糖をまぶす。

◆炒め物類◆

青椒肉絲

材料：豚肉、ピーマン、たけのこ、片栗粉、塩、胡椒

仕込み：材料を細切りする

作り方：①フライパンに油をひいて熱し、片栗粉をまぶした豚肉を炒める。②色が変わったら豚肉を取り出し、野菜を炒める。③火が通ったら、豚肉を入れて再度炒める。④塩、胡椒で味付けをする。

ブルコギ

材料：牛肉、タマネギ、にんじん、ピーマン、にら、きのこ、調味料（醤油、砂糖、ごま油、にんにく、胡椒）、塩、胡椒

仕込み：材料を切る

作り方：①牛肉に調味料をしみこませる。②フライパンに油をひいて熱し、肉を炒める。

③野菜を炒める。④火が通ったら、塩、胡椒で味付けをする。

麻婆茄子

材料：茄子、ひき肉、長ネギ、にんにく、豆板醤、片栗粉、塩、胡椒

仕込み：材料を切る

作り方：①フライパンに油をひいて熱し、にんにくと長ネギを炒める。②ひき肉を加えて炒める。③ひき肉の色が変わったら、茄子とピーマンを加えて炒める。④茄子がしんなりしてきたら、塩、胡椒で味付けをする。⑤水溶き片栗粉を加えてとろみを出す。

焼きそば

材料：キャベツ、もやし、にんじん、豚肉、焼きそば麺

仕込み：野菜を切る

作り方：①鉄板に油をひいて熱し、豚肉を炒める。②豚肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。③野菜に火が通ったら、焼きそば麺をほぐしながら入れる。④ソースで味付けをする。

◆蒸し物類◆

じゃがバター

材料：じゃがいも、バター、塩コショウ

作り方：①きれいに皮をむいたじゃがいもを串が通るまで蒸し器で蒸す。②塩コショウで味を調べ、バターをのせる。

※蒸し器の水はこまめに補給すること。

中華まん

材料：既製品の中華まん

作り方：①蒸し器で蒸す。

※蒸し器の水はこまめに補給すること。

◆デザート・スナック類◆

ホットチョコレート

材料：チョコレート、牛乳

作り方：①チョコレートを切って牛乳を加える。②鍋に入れて加熱し、チョコレートを溶かす。

甘酒

材料：酒かす、砂糖、水

作り方：鍋に水と酒かすを入れて火にかけ、酒かすを溶かす。②酒かすが出たら砂糖を加える。③沸騰させないように煮て溶かす。

今川焼き

材料：今川焼き粉、あんこ、水

作り方：①今川焼き粉を水で溶く。②今川焼き器に油をひいて熱し、生地を流し込む。③皮が焼けたらあんこを入れる。④生地が固まりきる前にあんこの入っていない方をひっくり返してあんこの入っている方に重ねる。⑤中までよく火を通す。

お汁粉

材料：小豆、既製品の白玉、砂糖、塩、水

作り方：①鍋に小豆と水を入れて沸騰させる。②あくをとり、ゆで汁を捨てる。③再度鍋に小豆と水を入れて火にかける。④煮立ったら弱火にして小豆が柔らかくなるまで煮る。⑤白玉と砂糖を入れて煮る。

果実飴

材料：りんご、砂糖、水

仕込み：りんごを食べやすい大きさに切る。塩水にひたしておく（変色防止のため）

作り方：①食べやすい大きさに切ったりんごを、串に刺す。②鍋に砂糖とお湯を入れて火にかける。③焦げないようにかき混ぜる。④薄茶色になったら火からおろして飴を作る。⑤すぐにりんごに飴を絡める。⑥飴が固まるまで冷ます。

果実チョコ

材料：バナナ、チョコレート、水

作り方：①鍋に水を入れて温める。②チョコレートを湯煎にかける。③皮をむいたバナナに溶かしたチョコレートを絡ませる。④チョコレートが固まるまで待つ。

クレープ

材料：小麦粉、卵、砂糖、塩、牛乳、バター、トッピングに使うもの

作り方：①ボウルに砂糖と卵を入れてよく混ぜる。②牛乳を加えて混ぜ、溶かしバターを加える。③クレープ焼き機に生地を流し、薄く広げて焼く。④クレープにトッピングする。

大学芋

材料：サツマイモ、砂糖、黒ゴマ、油、水

仕込み：サツマイモの皮をむいて乱切りにし、水にひたしておく（変色防止のため）

作り方：①サツマイモの水気を拭き取る。②鍋に油を入れ、サツマイモに焼き色がつくまで揚げる。③別の鍋に水と砂糖を入れて沸騰させて蜜を作る。④揚げたサツマイモに蜜をからめ、黒ゴマをふる。

たい焼き

材料：たい焼き粉、あんこ、水

作り方：①たい焼き粉を水で溶く。②たい焼き機に油をひいて熱し、生地を流し込む。③生地が少し固まったらあんこを入れる。④両方の生地を合わせる。⑤両側がきつね色になるまで焼く。

タピオカジュース

材料：冷凍タピオカ、ミルクティー

仕込み：冷凍タピオカを解凍する

作り方：①ミルクティーの中にタピオカを入れる。②ホットで提供する場合には温める。

チュロス

材料：既製品の冷凍チュロス

作り方：①鍋に油を入れて熱し、チュロスを入れる。②きつね色になるまで揚げる。

フランクフルト

材料：既製品のフランクフルト、ケチャップ、マスタード

作り方：①鉄板に油をひいて熱し、フランクフルトを焼く。②ケチャップとマスタードをつける。

フルーツフリッター

材料：ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、バナナ、りんご

仕込み：果物を一口大に切る

作り方：①ボウルにホットケーキミックス、砂糖を入れて混ぜる。②牛乳を加えて混ぜる。③果物を生地につけて、加熱した油の中に落とす。④きつね色になるまで揚げる。

べっこう飴

材料：砂糖、水

作り方：①鍋に砂糖を入れて少量の水を加えて火にかける。②沸騰したら火加減を弱めて加熱を続ける。③周りからべっこう色に変化するので鍋を傾けながら色を均一にしていく。④少し色が薄い程度で火からおろし、油を塗って串を刺した型に流し込んで冷ましたあと型から外す。

ベビーカステラ

材料：ホットケーキミックス、牛乳、はちみつ、砂糖

作り方：①ホットケーキミックスとはちみつ、牛乳、砂糖を混ぜる。②たこ焼き機に油をひいて熱し、生地を流し込む。③生地が膨らんできたらひっくり返して再度焼く。④中までよく焼く。

ホットケーキ

材料：ホットケーキミックス、牛乳、バター

作り方：①バターを溶かす。②ホットケーキミックスと溶かしバターを混ぜる。③フライパンに薄くバターを熱し、生地を流し込み、弱火で焼く。④表面にぷつぷつと穴があいてきたらひっくり返し、逆側も焼き、串を刺しても生地がついてこなくらいまで焼く。

ポップコーン

材料：ポップコーン用の豆、植物性油

作り方：①ヒーターに植物性油を均一にひく。②ポップコーン用の豆を入れる。③電源を入れて、ポップコーンが弾け終わるまで加熱する。

蒸し饅頭

材料：既製品の饅頭

作り方：①蒸し器に饅頭を入れて蒸す。

モッフル

材料：既製品の餅

作り方：①ワッフルメーカーの電源を入れて温めておく。②餅をワッフルメーカーに挟んで加熱する。

ワッフル

材料：ホットケーキミックス、牛乳、バター

作り方：①ワッフルメーカーの電源を入れて温めておく。②ホットケーキミックスに牛乳を加える。③ワッフルメーカーの両面にバターを塗る。④ワッフルメーカーに生地を流し込む。⑤表面がきつね色になるまで焼く。

焼き団子

材料：既製品の団子、たれ

作り方：①熱した網に乗せて団子を加熱する。②焦げ目がついたらたれをつける。

焼き饅頭

材料：既製品の饅頭、たれ

作り方：①フライパンに饅頭をのせて両面をよく加熱する。②たれをつける。

わたあめ

材料：ザラメ

作り方：①綿菓子機にザラメを入れて、綿菓子機のスイッチを入れる。②中心部から出てきた綿菓子を割り箸にひっかける。③形を整えながらまとめる。

※綿菓子機は毎日洗浄すること。