



日本大学
生物資源科学部
フードコーディネーター研究室 監修

食品 加工実習所 製品 レシピ集

Quick and easy recipes

あらびきウィンナー コンソメスープ

佐藤 和花



料理アピールポイント

あらびきソーセージのうま味と野菜の甘味が溶け出した、食べ応え抜群の栄養満点スープです。

材料（3人分） 所要時間 30分

・ あらびきソーセージ	5本
・ 玉ねぎ	1/2個
・ キャベツ	2枚
・ ミニトマト	6個
・ にんじん	1/3本
・ コンソメ（固形タイプ）	2つ
・ 水	780ml
・ コショウ	小さじ1
・ 塩	小さじ1



作り方

1. にんじんはいちょう切り、玉ねぎは半月切り、キャベツは一口大に切る。
2. ミニトマトはヘタを取って水洗いをする。
3. 沸騰したお湯ににんじん、玉ねぎ、ソーセージ、コンソメスープの素を入れて煮込む。
4. にんじんに爪楊枝がすっと通るまで火が通ったら、キャベツとミニトマトを加える。
5. 全体に火が通れば完成。



エリンギとさつまいもの ベーコン巻き

佐藤 舞優



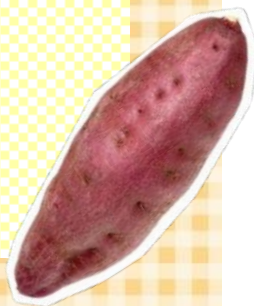
料理のアピールポイント

ベーコンの塩味と野菜の相性がぴったりのレシピです。ベーコンの塩味が食欲をそそりつつ、お酒が進む1品となっています。

材料（3～4人分） 所要時間 30分

- | | |
|----------|------|
| ・ベーコン | 7枚 |
| ・さつまいも | 150g |
| ・エリンギ（大） | 1本 |
| ・こしょう | 少々 |

ベーコン



作り方

1. ベーコンを半分に切る。
2. さつまいもとエリンギを拍子切りする。
3. さつまいもを水に10分さらす。
4. 10分経ったら3を700Wで4分電子レンジで加熱をする。
5. エリンギとさつまいもにベーコンを巻き爪楊枝でとめて巻き終わりを下にする。
6. フライパンに5を並べて、中弱火にし、ベーコンに焼き目がつくまで加熱する。
7. お好みでこしょうをかける。



カリカリベーコンの カルボナーラ風エッグロール

山森 皓太



料理のアピールポイント

カルボナーラ風を楽しめつつ、中に細かくしたパスタとベーコンが入っているので、普通の卵焼きにはない歯ごたえとなっています。

材料（2～3人前） 所要時間 20分

- ・ベーコン 2枚
- ・卵 3個
- ・生クリーム 30g
- ・パスタ 10本
- ・オリーブオイル 15g
- ・顆粒だし 2g
- ・粉チーズ 7g
- ・粗びきコショウ 少々



作り方

1. ボウルに1cm間隔に細かくしたパスタとそのパスタが被るくらいの水を入れ600Wで2分加熱する。
2. ベーコンを1cmの角切りにし、オリーブオイルを5gひいて卵焼き器で焼き目がつくまで焼いてから1と混ぜ合わせる。
3. 卵焼きに残ったオリーブオイルを別の容器に移す。
4. 2とは別のボウルに卵、生クリーム、顆粒だしを入れ、かき混ぜる。
5. 卵焼き器に3をひき、4を1/3入れ、半熟状になったら手前に巻く。
6. 巻いた卵を奥にずらし、オリーブオイルを5gひく。
7. 手前に残った4の半分を流し入れ、同様に巻き、6をもう一度行う。
8. のこりの4を入れ、同様に巻く。
9. 卵焼きを1~2cm間隔で切り、粉チーズと粗びきコショウをかけて完成。

ベーコン

ベーコンとエリンギの 香ばしバターソテー

江田 奈央



料理のアピールポイント

ベーコンの塩味を活かすため、味付けは最小限にしました。材料をシンプルにし、大人から子供まで親しみやすい味付けを意識しました。

材料（2人前） 所要時間 15分

- ・ベーコン 150g
- ・エリンギ 1パック（約100g）
- ・玉ねぎ(大) 1個
- ・バター 5g



作り方

1. エリンギは5mm幅に切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
2. 玉ねぎはくし切りにし、フライパンにバターを敷いて玉ねぎが透明になってきたらベーコン、エリンギを加える。
3. 全体に馴染んだら完成。

ベーコンとジャガイモの シンプル炒め

佐藤 和花



料理のアピールポイント

素材の味を活かしたホクホク食感のおかずです。不要なので手軽に美味しく作れます。



材料（3人前） 所要時間 30分

- ・ベーコン 7枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・じゃがいも 1個



ベーコン



作り方

1. じゃがいもは小さめの角切り（1/4にしてから3等分）、玉ねぎは半月切り、ベーコンは1/8の大きさに切る。
2. 耐熱容器に切ったじゃがいもを入れて電子レンジ600W 5分火を通す。爪楊枝が刺さることを確認。
3. フライパンに材料をすべて入れて炒める。途中、ベーコンから出てくる余分な油をキッチンペーパーなどで拭き取る。
4. 具材に火が通り、焼き色がつけば完成。



ベーコンとポテトの 揚げ餃子

佐東 虎慈



料理のアピールポイント

一口ジャーマンポテトをイメージして作りました。餃子を揚げた事で食感にもアクセントが生まれた1品です。



材料（3人前） 所要時間 20分

- | | |
|---------|--------|
| ・ベーコン | 4枚 |
| ・じゃがいも | 2個 |
| ・ピザ用チーズ | 30g |
| ・顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/4 |
| ・コショウ | 少し多め |
| ・餃子の皮 | 20枚 |
| ・にんにく | 2片 |
| ・サラダ油 | 410ml |



ベーコン

作り方

1. ベーコンを1cm程に切る。
2. フライパンにサラダ油を敷き、カラッとするまでベーコンを炒める。
3. じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに移し、電子レンジ600W6分加熱後、熱いうちに潰す。
4. すり下ろしたにんにく、ベーコン、チーズ、塩こしょう、コンソメを加えて混ぜる。
5. 餃子の皮で包み、きつね色になるまで油で揚げる。



ベーコンと野菜の ガトーインビジブル

鈴木 杏桜花



料理のアピールポイント

ベーコンの塩味が程よく野菜が多く摂取できるものであり、断面がきれいでテーブルを彩ってくれる一品です！

材料（4人前） 所要時間 70分

・ベーコン	5枚
・じゃがいも	1個
・いんげん	90g
・にんじん	1/2個
・卵	3個
・小麦粉	100g
☆牛乳	100ml
☆粉チーズ	大さじ2
☆塩	小さじ1
☆こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g



ベーコン

作り方

下処理

・オーブンを170℃に余熱しておく。いんげんに塩少々（分量外）を振り、板ずりしておき熱湯で2分茹で冷水につけ冷まし水気をよく切っておく。パウンド型にクッキングシートを敷いておく。

1. ボウルに小麦粉をふるいながら入れ、卵を割り入れ☆を加えてよく混ぜる。

2. じゃがいも、にんじんを薄切りにし、じゃがいもは水にさらし、水気をよく拭き取っておく。

3. パウンド型に生地を薄く流し入れ、にんじんを敷き詰める。その上にベーコン3枚を敷き詰め、生地を薄く広げる。さらにじゃがいも、いんげん、ベーコン2枚の順に重ねて敷き詰め、残った生地を流し入れる。

4. ピザ用チーズをたっぷりとのせて、170℃のオーブンで50分焼く。



豆乳とベーコンの カルボリゾット

鈴木 莉桜



料理のアピールポイント

お米を炊き忘れた時でもさっと手軽に作ることができます。先にベーコンだけ加熱しておくことでカリッとしたベーコン×とろとろリゾットに！

材料（2人前） 所要時間 30分

・ベーコン	40 g
・米	1合
・チーズ	30 g
・全卵	1個
・卵黄	2個
・オリーブオイル	2 g
・粉チーズ	少々（お好み）
・ブラックペッパー	少々
・水	450ml
・豆乳	10ml
・顆粒コンソメ	10 g



ベーコン

作り方

1. ベーコンを食べやすいサイズに切る。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンをカリッとなるまで炒める。
3. ベーコンを取り出し、洗っていない生米を入れ、米が透き通るまで炒める。
4. 豆乳、水を温め、コンソメを溶かしておく。
5. 4を1/2を加え、中火で煮る。水分が減ったら残りを2~3回に分けて入れ、しっかりとろみがついたら火を消す。
6. 全卵、卵黄、チーズを混ぜて作っておく。
7. 5に6を入れ、素早く混ぜる。
8. ブラックペッパー、粉チーズをかけて完成。



Chorizo のピザトースト

佐藤 和花



料理のアピールポイント

チョリソーをボイルしてから乗せるひと手間でさらに美味しいです。薄切り野菜で火通りを良くするのがポイントで、具材が多く満足感のある一品です。

材料（2人前） 所要時間 20分

- ・ チョリソー 2本
- ・ 食パン（6枚切り） 2枚
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ ピーマン 1個
- ・ ピザソース 適量
- ・ スライスチーズ 2枚



作り方

1. チョリソーを茹でて柔らかくし、水気を拭いてから長めの斜め切りにする。
2. ピーマンは輪切り、玉ねぎは半月切りにする。この時できるだけ薄く切る。
3. パンにピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、チョリソーの順に乗せる。
4. トースターで約3分焼く。
5. 野菜に火が通ったらチーズを乗せ、余熱で溶かす。



パリパリ食感が楽しい！ おつまみチヨリソー

佐藤 舞優



料理のアピールポイント

餃子の皮を使ったレシピで、豚肉本来の味を感じられるほか、**ピリ辛のため味付けは不要！**パリッとした食感と痺れる辛さが楽しめて、食べる手が止まらない一品！



材料（4人前） 所要時間 25分

- ・ チョリソー 5本
- ・ 餃子の皮 5枚
- ・ サラダ油 30g



作り方

1. 餃子の皮でチョリソーを巻く。
2. チョリソー1本に対して、4等分に切る。
3. サラダ油を入れたフライパンに火をかける（中火）。
4. 全体に焼き目がつくように向きを変えながら、きつね色になるまで揚げ焼きしていく。



チョコリソーソトクソトク

鈴木 莉桜



料理のアピールポイント



ちょっとしたおかずにも、おやつにもなる甘辛なソトクソトクです。もちもちなトッポギと合わせることで満足感up。

材料（2～3人前） 所要時間 15分



・ チョリソー（あらびきでも可）	6本
・ トッポギ	100g
・ 砂糖	4.5g
・ はちみつ	18g
・ コチュジャン	5g
・ ケチャップ	18g
・ 水	10g
・ ごま油	2g
・ 竹串	6本
・ お好みで白ごま	

作り方

1. トッポギを茹でる。茹で終わったら、水につけておく。
2. チョリソーを3等分に切る。
3. トッポギ、チョリソーの順に串にさす。
(チョリソー3本、トッポギ4本)
4. ごま油をフライパンに引き、両面5分ほど焼く。
5. 砂糖、はちみつ、コチュジャン、ケチャップ、水を混ぜ、ぐつぐつなるまで加熱。
6. ソトクソトクにタレを絡めて完成。お好みで白胡麻をかける。

チョリソー



ピリ辛チヨリソー ジャーマンポテト

高橋 康太



料理のアピールポイント

チョリソーのピリッとした辛味、じゃがいもの甘味が相性抜群の一品です。手軽に作れてごはんのおかずにもおつまみにもなります。

材料（2人前）所要時間 30分

- | | |
|---------|------|
| ・ チョリソー | 5本 |
| ・ じゃがいも | 2個 |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 |
| ・ サラダ油 | 小さじ1 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ こしょう | お好み |
| ・ にんにく | 1片 |

作り方

1. じゃがいもの皮を切り、1cmくらいに半月切り。水にさらす。その後水気をきる。
2. チョリソーを1cmくらいに斜めに切る。玉ねぎは薄切り。
3. フライパンにサラダ油を引き、じゃがいもを入れ、中火で焼き色がつくまで焼く。
4. 玉ねぎを追加し、しんなりするまで焼く。
5. じゃがいもと玉ねぎをフライパンのふちに移動させ、空いた隙間にチョリソーを入れる。
6. 油が出てきたらにんにくを入れ、黒コショウを全体にかける。
7. フライパンから出し、塩で味を調える。

トマトスープの旨味 ギューギューッと具沢山ミニピザ

佐藤 舞優



料理のアピールポイント

追加の具材や味付けが不要で、手軽に作れるレシピです。
小腹が空いたときやおやつにもぴったりで、トマトスープの旨味、とろけるチーズが楽しめます。

材料（2人前） 所要時間 15分

- ・ 手作りトマトスープ 1袋
- ・ 餃子の皮 4枚
- ・ ピザ用チーズ 35 g
- ・ パセリ 適量



作り方

1. フライパンにトマトスープを入れ、汁気が無くなるまで中火で煮詰める。
2. クッキングシートの上に餃子の皮を4枚置き、トマトスープを塗り広げていく。
3. ピザ用チーズを散りばめる。
4. トースターで4分30秒加熱する。
5. お好みでパセリを振りかけて完成。



トマトスープの煮込みみうどん

鈴木 杏桜花



料理のアピールポイント

トマトの風味をしっかりと感じられるうどんで、もともとスープに具材が入っているので包丁がいりません。
簡単に美味しい煮込みうどんが完成！

材料（1人前） 所要時間 10分

- | | |
|-------------|-------|
| ・ 手作りトマトスープ | 1袋 |
| ・ 冷凍うどん | 1人前 |
| ・ ケチャップ | 大さじ1 |
| ・ 水 | 200ml |
| ・ パセリ | 適量 |



作り方

1. 冷凍うどんを記載されている方法と時間で解凍する。
2. 手作りトマトスープを1袋鍋に入れ、水200mlを加え火にかける。
3. そこにケチャップ大さじ1を入れる。
4. 温めたうどんを2. に加え3分間煮る。
(様子を見てまだ煮込み足りならば2分追加)
5. 皿に盛り付け、パセリを適量加えれば完成。



まるごとソーセージとベーコン の濃縮トマトソースタコス

寺下 純也



料理のアピールポイント

トマトスープを煮詰めたソースに、ソーセージとベーコンを合わせた食べ応え抜群のタコスです。ライムとサルサソースの爽やかな酸味のアクセントで飽きずに楽しめます。

材料（2人前） 所要時間 45分

- ・ あらびきソーセージ 2本
- ・ ベーコン 2枚
- ・ 手作りトマトスープ 1袋
- ・ トルティーヤ（約17cm） 2枚

☆ 〈アボカド1/2個、トマト1/2個、きゅうり1/2本、紫玉ねぎ1/2個、パクチー 適量、ライム果汁 10ml、にんにく 1/2個、塩 ひとつまみ、こしょう 少々〉

- ・ グリーンリーフ 1枚
- ・ クリームチーズ 60 g
- ・ パクチー 適量
- ・ ライム ひとつかけら

作り方

1. ☆の食材でサルサソースを作る。
アボカドを潰す。トマト、きゅうりをそれぞれ5ミリ角に切る。
2. 紫玉ねぎ、にんにく、パクチーをそれぞれみじん切りにする。
3. それらを全てボウルに入れる。ライム果汁、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
4. トルティーヤを焼き目が付くまで焼く。
5. ベーコン、ソーセージを焼き目が付くまで焼く。
6. トマトスープをトロツとするまで煮詰める。
7. グリーンリーフを千切りにする。
8. トルティーヤにクリームチーズを薄く伸ばす。
9. クリームチーズの上からグリーンリーフ、ベーコン、ソーセージ、トマトスープ、サルサソースの順番に乗せる。
10. 最後にパクチー、ライムを飾って完成。

あらびきトマトカレー

鈴木 莉桜



料理のアピールポイント

このトマトスープは一人暮らしの人のために開発されたものです。これを手間なく、簡単にアレンジ。がっつり食べたい時にも作れます。

材料（2人前） 所要時間 15分

- ・ 手作りトマトスープ 2袋
- ・ あらびきソーセージ 40 g
- ・ カレーのルー ひとかけら



作り方

1. 手作りトマトスープ2袋を袋から出し、鍋に入れる。
2. あらびきソーセージを約1cmの輪切りにする。
3. あらびきソーセージとルーをスープに入れ、ルーがしっかりと溶けたら完成。



トマトスープ チーズリゾット

尾崎 潮太、江田 奈央、佐藤 和花



料理のアピールポイント

すでに完成されているトマトスープの味を前面に出しました。簡単に作れるという手軽さがあります。

材料（1人前） 所要時間 25分

- ・ 手作りトマトスープ 2袋
- ・ あらびきソーセージ 2本
- ・ ご飯 150 g
- ・ にんにく 1片
- ・ 有塩バター 5 g
- ・ スライスチーズ 2枚
- ・ パセリ 適量
- ・ 粉チーズ 適量
- ・ 玉ねぎ（小） 1個
- ・ 塩こしょう 少々



作り方

1. にんにく、玉ねぎをみじん切りする。
2. ソーセージを1 cm角切りする。
3. 熟したフライパンにバター、にんにくを入れて中火で炒める。
4. 香りが付いたらソーセージを入れて中火で炒める。
5. 全体が混ざったらトマトスープ2袋を入れて中火で炒める。
6. スープが沸騰してきたら、ご飯を入れて中火で加熱する。
7. 水気が飛んだら弱火にし、スライスチーズをちぎって入れ、混ぜ合わせる。
8. 味をみながら塩こしょうを加える。
9. 器に盛り付け、お好みでパセリ、粉チーズをかけて完成。



お問い合わせ先

日本大学生物資源科学部食品ビジネス学科
フードコーディネーター研究室

〒252-0880 神奈川県藤沢市亀井野1886

TEL 0466(84)3407

食品加工実習所HP

<https://hp.brs.nihon-u.ac.jp/~NUBSfplc/>

食品ビジネス学科HP

<https://hp.brs.nihon-u.ac.jp/~NUBSfbs>



食品加工実習所ホームページ 食品ビジネス学科Instagram