

ティーチング・ポートフォリオ

大学名：大手前大学 所属：健康栄養学部 名前：畦岡 悦子 作成日：2025年1月12日

1. 教育の責任

* 学修活動を通じて、身近な集団に対する公衆栄養活動の実践と実施を学内授業で得た知識との関連した理解を達成目標とする。「臨地校外実習(公衆栄養)」(3年次 1単位)

* 学修活動を通じて、地域集団における人々の健康栄養状態や社会・経済環境を把握し、公衆栄養活動のマネジメントについての必要な知識の修得を達成目標とする。「公衆栄養学実習」(秋学期2年 1単位)

* 学修活動を通じて、日常業務におけるデータ処理やグラフの基本事項を学び、栄養分野での利用に関する例題を通じて統計データを処理・分析し、推定・検定等の手法を習得することを達成目標とする。「栄養学・食品学を学ぶための統計学」(春学期2年選択 2単位)

* 学修活動を通じて、保健機能食品やサプリメントについて専門的観点から個々人々のインフォームドチョイスを達成するための必要な情報と、適切なアドバイスを行うための資格理解を達成目標とする。(秋学期3年選択 2単位)

2. 教育の理念

* 豊かな人間性と高い倫理観と社会的責任を有し、実践的な管理栄養士として必要な資質を保持するとともに、管理栄養士国家試験に挑戦できるレベルの総合的な能力を修得し、問題意識をもって課題を把握し、多様な人と協働し解決に導く姿勢を伝えていきたい。

3. 教育の方法

教育の目的と目標

公衆栄養の活動の理解を深めるために、必要な日本の栄養関連法規とその政策に関連させながら実習課題を課している。公衆栄養活動の課題及び実践を理解し、将来の行政栄養士としての資質の向上を図り、豊かな人間形成を導くことを目的として実践力を積み上げる。また、幅広い知識を身に付ける事で管理栄養士国家試験へ対応し、社会の様々な課題に対して貢献できる資質を身に付ける。

教育実践

・国の保健統計から日本の栄養課題の現状分析や、関連法規の内容とその政策を理解し、保健所・保健福祉センター勤務での管理栄養士の業務の実際に対して、臨地校外実習Ⅱを通して体験し、現場業務を理解し実践力を育む。
授業以外の食育に関わるボランティア活動への有志を募り、実践的な行動力を育む。

4. 教育の成果

コロナ禍を抜け平常の授業状況に戻り、積極的に食育に関わるボランティア活動者の継続参加を行っている。公衆栄養に関連した社会的な活動へ興味がある学生が増加している。他、選択科目の関連資格にチャレンジする学生も継続的に散見され、合格者を輩出できている。

また、「公衆栄養学実習」授業に関連して参加を促した大阪府が主催したおおさか EXPO ヘルシーメニューコンテストへ多数の(17メニュー)応募があり、内1名のメニューが第19回全国食育推進大会において優秀賞の評価を得た。2025年実施の万博とも関連するコンテストであることから、万博関連の活用が見込まれている。

5. 改善への努力と今後の目標

学生とのコミュニケーションの時間を増やし、理解度の確認が出来るよう行いたい。演習ではグループ演習を取り入れて、個人のアイデアだけでなく協調性を組み入れているが、その回数を増やす工夫を行ってきたい。

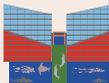
ティーチング・ポートフォリオ

大学名：大手前大学 所属：健康栄養学部 名前：畦岡 悦子 作成日：2025年1月12日

【添付資料】

<https://kenkatsu10.jp/shokuiku/> より

大阪 EXPO ヘルシーメニューコンテスト レシピ集抜粋編（入賞メニューと大手前学生メニュー）



大阪産(もん)を使ったヘルシーメニューを考案しました!!



あなたのレシピが
新しい大阪ご当地グルメに!?

おおさかEXPO
Healthy Menu

ヘルシー
メニュー

コンテスト



大阪・関西万博公式キャラクター ミウヰツ

大阪の新しいご当地メニューを考える!!

『おおさかEXPOヘルシーメニュー』 コンテスト

募集期間

令和5年11月21日(火)～令和6年3月8日(金)

対象

大阪府内の大学、専門学校に在籍する学生
団体(1チーム3人まで)または個人

基準

以下のすべての項目を満たしていること

- (1)主食とおかずがセットになった1食分の丼物
- (2)1食あたりでV.O.S.の基準を満たすもの
- (3)大阪産(もん)を使用していること
- (4)大阪グルメ(郷土料理)の要素がプラスされていること
- (5)家庭でも取り入れやすいよう、価格や調理方法等を考慮すること
- (6)応募者のオリジナルレシピであること
- (7)府民のニーズにあったもの



OSAKA

応募数

46メニュー



審査方法

- (1)一次審査: 令和6年3月
第19回食育推進全国大会大阪府実行委員会事務局にて書類審査を実施。最終選考に進出する3チームを決定
- (2)最終選考・表彰式: 令和6年6月2日(日)
「ワクワクEXPO with 第19回食育推進全国大会」の会場で実施。
一次審査を通過した応募者による調理実演を経て、審査委員による審査を経て、最優秀賞等を決定



最
優秀賞

辻学園栄養専門学校



優
秀賞

大手前大学



優
秀賞

大阪樟蔭女子大学



大阪 関西万博協会（仮称）（株）

おおさかEXPO

Healthy Menu

ヘルシー メニュー

丼

コンテスト

万博を契機とした新たな食文化の発信！健康寿命の延伸！

V.O.S.

大阪府が推進する野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーなメニュー
主食とおかずの組み合わせで、下記の基準(1食あたり)を満たすものです。



V egetable	野菜たっぷり	120g以上 ※きのこ、海藻を含む。いも類は含まない。
O il	適油	脂肪エネルギー 比率 30%以下
S alt	適塩	食塩相当量 3.0g以下

大阪産(もん)

大阪府内で生産された農林水産物とそれらを使った加工品です。



しゅんぎく



大阪えだまめ



泉州水なす

大阪グルメ(郷土料理)

「天下の台所」と呼ばれる大阪には、様々な料理が食文化として受け継がれています。



たこ焼き



きつねうどん



ばらずし

出典：農林水産省Webサイト

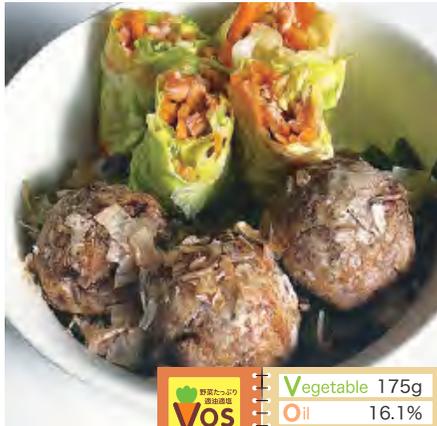
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/osaka.html

レシピ目次

- | | | |
|----|-------------------------------|------------|
| 1 | 見た目たご焼き!甘酢餡かけ丼 | 辻学園栄養専門学校 |
| 2 | きつねうどん | 大手前大学 |
| 3 | 泉タコと大阪なすを使った粉もん丼 | 大阪樟蔭女子大学 |
| 4 | エクスプロ丼 | 大阪公立大学 |
| 5 | 泉州なすと大阪しろなるとて焼き風丼 | 大阪樟蔭女子大学 |
| 6 | 彩り野菜炒め丼 | 大阪城南女子短期大学 |
| 7 | おおさかたろう丼 | 大阪城南女子短期大学 |
| 8 | 彩りきれい!三色そぼろ丼 | 大阪城南女子短期大学 |
| 9 | タコとアボカドのバジルペッパー和え丼 | 大阪城南女子短期大学 |
| 10 | 大阪うまいもんヘルシーカラフル丼 | 大阪成蹊短期大学 |
| 11 | 鶏ささみでヘルシー中華丼 | 大手前大学 |
| 12 | 泉州たまねぎたっぷりトロトロとて煮風 | 大手前大学 |
| 13 | お好み丼 | 大手前大学 |
| 14 | オムバーグティッシュ丼 | 大手前大学 |
| 15 | 麻婆丼 | 大手前大学 |
| 16 | 彩りチンジャオロース風丼 | 大手前大学 |
| 17 | カツオの炊き込みご飯丼 | 大手前大学 |
| 18 | 大阪こまつなのネギ塩丼 | 大手前大学 |
| 19 | 彩り麻婆茄子丼 | 大手前大学 |
| 20 | 小松菜と豚肉のあんかけ丼 | 大手前大学 |
| 21 | 豚照り焼き丼 | 大手前大学 |
| 22 | ヘルシーおばねば丼 | 大手前大学 |
| 23 | 春菊の健康お好み丼 | 大手前大学 |
| 24 | ビビンバ風野菜たっぷりサラダ丼 | 大手前大学 |
| 25 | お好み焼き風丼 | 大手前大学 |
| 26 | すき焼き丼 | 大手前大学 |
| 27 | なすとひき肉の豚まん風丼 | 大手前大学 |
| 28 | めっちゃうまい!!!
おおさが満載★串カツ丼 | 千里金蘭大学 |
| 29 | 一日の約半分の野菜がとれる!
お好み焼き風あんかけ丼 | 相愛大学 |
| 30 | 人参ごはんと蒸し鶏の春菊丼 | 相愛大学 |
| 31 | 大阪の緑がおるねぎ焼きそぼろ丼 | 相愛大学 |
| 32 | 大阪の彩り畑丼 | 相愛大学 |
| 33 | とんべい丼 | 辻学園栄養専門学校 |
| 34 | 焦がし赤みそを使った!
ホルモンとて煮丼 | 辻学園栄養専門学校 |
| 35 | お好み焼き風ロールカツ丼 | 辻学園栄養専門学校 |
| 36 | 鯖のぼら寿司 | 辻調理師専門学校 |
| 37 | 具沢山!魚すき卵とじ丼 | 辻調理師専門学校 |
| 38 | クジラ肉のハリハリ丼 | 辻調理師専門学校 |
| 39 | どて焼き風野菜ゴロゴロ丼 | 羽衣国際大学 |
| 40 | いっちゃん大阪丼 | 羽衣国際大学 |
| 41 | なすチーズ卵カレー丼 | 東大阪大学短期大学部 |
| 42 | たご焼き in カレー丼 | 東大阪大学短期大学部 |
| 43 | ベジカレーあんかけ丼 | 東大阪大学短期大学部 |
| 44 | ベジカレーの4色丼 | 東大阪大学短期大学部 |
| 45 | 八尾若こぼろ牛肉すき煮カレー丼 | 東大阪大学短期大学部 |
| 46 | カレ下キャベ丼 | 東大阪大学短期大学部 |



見た目たこ焼き! 甘酢餡かけ丼



	Vegetable	175g
	Oil	16.1%
	Salt	2.9g

材料 (1人分)

食品名	分量(g)	食品名	分量(g)
ご飯	190	砂糖	1.5
なす	60	穀物酢	3
小松菜	30	濃口しょうゆ	9
たまねぎ	40	片栗粉 B	7
ゆでだこ	15	かつお節	0.2
牛ひき肉	40	鶏むね肉	30
塩	0.2	トマトケチャップ	8
こしょう	0.2	砂糖	4.5
おろししょうが	1.4	穀物酢	2.5
片栗粉 A	11.4	トウバンジャン	0.3
サラダ油(揚げ油)	適量	ごま油	0.3
和風顆粒だし	2	にんじん	15
酒	8	キャベツ	30
みりん	18		

作り方

1. なすは1cm幅のくし切り、小松菜はさつとゆで、水気を軽く絞って2~3cmの長さに切る。
2. たまねぎは細かくみじん切りにし、たこはゆでて細かく刻む。
3. ひき肉に塩こしょう、おろししょうが、片栗粉Aの1/5程度を合わせ、たまねぎ、たこを加えて、粘り気が出るまで混ぜる。3等分して丸く形成し、片栗粉Aの残りを肉団子にまぶして、油で4分30秒~5分揚げる。
4. 鍋に水200mlと調味料を合わせ、強火にかけ沸騰させる。そこになすを入れ中火で5分加熱したのち、弱火にする。
5. 片栗粉Bと水200mlで水溶き片栗粉を作り、出汁に2~3回に分けて加え、とろみをつける。火を止めて、あんとお松菜を合わせる。
6. ご飯に出汁、肉団子の順に盛り付け、かつお節をトッピングする。
7. 鍋にお湯を沸かし、鶏肉を入れ、中心に火が通るまで加熱する。
5mm幅にスライスし、1~2mm幅に切る。調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、鶏肉にからめる。
8. にんじんは1~2mmの細切りにする。
9. キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分程度加熱する。芯の部分は平らになるようにそぎ落とす。
10. キャベツを広げ、中心よりやや下に鶏肉、にんじんの順にのせる。手前から巻き、左右を内側に折ってしっかり巻き込む。
11. 斜めに切り、2等分して食べる直前に丼に盛り付ける。

POINT

- ・お肉と玉ねぎを1対1で練り合わせることで、お肉を柔らかくして、火を通した時に固くなりすぎないようにしています。
- ・丼は辛い味付けにしてあり、お口直して生春巻きを付け合わせとして盛り付けています。
- ・たこは一度湯掻くことで塩が抜けて塩分量を抑えていますので、本来の塩分量は栄養価計算にのってる塩分量より少なくなっています。
- ・基本的に油自体を生春巻きのドレッシングと肉団子を揚げる時以外使っておらず、揚げた時に吸った油を加味してもヘルシーな丼に仕上がっています。
- ・出汁にとろみをつけることで肉団子や野菜に絡みやすくしています。
- ・生春巻きに鶏むね肉を使用しているので、タンパク質の摂取も期待できます。



私たちが考えました!!



代表 谷口 史玖

学校 辻学園栄養専門学校

チーム名 栄養士ひよこトリオ



きつねうどん



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
米	95
鶏ささみ	40
ごま油	3
酒	5
油揚げ(甘煮)	45
かまぼこ	15
大豆もやし	60
ほうれん草	40
春菊	40
白ねぎ	30
卵	60
うどんスープの素	4
片栗粉	9

Vegetable	170g
Oil	20.8%
Salt	3.0g

作り方

1. ささみは一口大に切り、ごま油と酒に15分ほど漬け込む。
2. きつね揚げは半量を一口大に切る。
3. 炊飯器に米、ささみ、一口大のきつねを入れ炊飯する。
4. かまぼこは薄く切る。もやしはさっとゆでる。(電子レンジ対応の蒸し器で2~3分蒸す。) ほうれん草、春菊は洗ってからゆで(電子レンジ対応の蒸し器で2~3分蒸す。)、3~5cmの食べやすい長さに切る。
5. 白ねぎは4~5cm幅の斜め切りにし、フライパンかトースターで焦げ目がつくまで焼く。
6. 小鍋で半熟卵を作り、半分に切る。
7. 小鍋に水とうどんスープの素を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてあんを作る。あんにもやし、ほうれん草、春菊を絡める。
8. ご飯に盛り付けたら完成。

POINT

・きつねうどんが大阪発祥という話を聞き、なんとか丼化できないものかと思いついたのがこのレシピの起源です。そのため、材料もうどんに入れそうな具材で考えてみました。

・もやしやささみ、ほうれん草を使う事で出費が抑えられるようになっています。

・炊飯器や電子レンジでの蒸し器を使い、できるだけ楽に調理できるようにしました。

・きつねあげやかまぼこ、うどんつゆは市販品であるため食塩相当量が多く、食塩を抑えながら味がする工夫を考えました。結果、うどんつゆは一袋使うのではなく半量にする代わりにあんかけにすることで粘度を上げ、ご飯全体に行き渡るようにしました。



私が考えました!!



氏名 山上 恵

学校 大手前大学



泉タコと大阪なすを使った粉もん丼

優秀賞



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
なす	80
キャベツ	50
長いも	120
ゆでだこ	20
青ねぎ	8
卵	50
薄力粉	13
めんつゆ(3倍濃縮)	27
サラダ油	12

野菜たっぷり Vos 油揚げ	Vegetable 138g
	Oil 22.5%
	Salt 3.0g

作り方

1. なすは縦に1cm幅で切る。キャベツは粗めのみじん切りにする。長いもはすりおろす。たこは一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
2. 卵、キャベツ、長いも、たこ、薄力粉、めんつゆを入れて混ぜる。
3. 油を引いたフライパンに丸く入れて、その上になすのをせる。焦げ目がついてきたらひっくり返してなすに火が通るまで焼く。
4. ご飯にのせて、ねぎを散らして完成。



POINT

とろろを使うことによりスルスルと食べることができる。とろろは一度皿に乗ってからひっくり返すようにした。たこは高価だが少量使うことによってコスト削減した。

私たちが考えました!!



代表 笠岡 真子

学校 大阪樟蔭女子大学

チーム名 半熟たまごクラブ



鶏ささみでヘルシー中華丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
鶏ささみ	50
濃口しょうゆ	7.5
料理酒	2.5
白菜	90
白ねぎ	20
にんじん	15
しょうが	7.5
むきえび	50
ごま油	6
オイスターソース	9
鶏がらスープの素	1.2
砂糖	1
片栗粉	8

作り方

1. ささみは筋を取り、一口大に切って、下味を付ける。
2. 白菜、白ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
3. えびは洗い、水気をふく。
4. 調味料を混ぜ合わせる。
5. ごま油にしょうがを加えささみを焼き、野菜、えびを加えて炒める。
6. 水230mlと調味料を入れて煮る。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつけて味を調べ、ご飯に具材をのせる。

POINT

大阪産のねぎを使用。
鶏ささみでヘルシーに。



野菜たっぷり VOS お取り分け	Vegetable	133g
	Oil	11.3%
	Salt	3.0g



私が考えました!!



氏名 阿部 希咲

学校 大手前大学



泉州たまねぎたっぷりトロトロどて煮風



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
たまねぎ	60
にんじん	35
大根	35
ごぼう	25
こんにゃく	20
白ねぎ	3
牛バラ肉	30
卵	50
かつおだし	150
白みそ	20
みりん	10
砂糖	5
濃口しょうゆ	8

作り方



1. たまねぎは縦半分に切り、横半分に切ってから繊維を断ち切るように薄切りにする。にんじん、大根、ごぼう、こんにゃくは薄切りにする。白ねぎは小口切りにする。
2. たまねぎを透き通るまで炒め、牛肉を加え、色が変わったら出汁を入れる。煮立ってきたら灰汁をとり、にんじん、大根、ごぼうを加える。にんじんや大根が柔らかくなってきたら、調味料を入れて5~10分ほど水分を飛ばすように煮詰める。
3. ご飯に具材をのせ、温泉卵と白ねぎをトッピングする。



POINT

- ・野菜使用量は、たまねぎを沢山入れることでかさ増しになるだけでなく、料理にうまみやコクがプラスされるので多く入れた。また、どて煮と言えば牛筋だが、調理時間に手間がかかるため、牛バラ肉でコッテリ感を再現した。
- ・お肉に食感が足りない分、ごぼうで食感をプラスした。
- ・甘みがあってコクのある泉州たまねぎをふんだんに使い、甘みが加わることで、どて煮の甘辛い味と汁にとろみが付き、ご飯に絡みやすくなっている。
- ・たまねぎとお肉を炒めた後はすべて煮込むだけなので、調理の短時間にもつながる。

Vegetable	158g
Oil	23.6%
Salt	2.8g



私が考えました!!



氏名 石部 優里

学校 大手前大学

お好み丼



材料 (1人分)

食品名	分量 (g)
ご飯	150
キャベツ	70
青ねぎ	35
紅しょうが	20
米粉	40
片栗粉	15
サラダ油	8
豚ロース肉(脂身なし)	60
たまねぎ	60
塩	0.5
サラダ油	2
大葉	2
紅しょうが	10
お好み焼きソース	10
マヨネーズ	5
かつお節	0.5

作り方

1. キャベツは千切り、青ねぎは小口切り、紅しょうがはみじん切りにする。
2. ボウルに米粉、片栗粉、水を入れて混ぜ、キャベツ、青ねぎ(少し残す)、紅しょうがを加える。
3. フライパンに油(8g)を入れて熱し、3等分に流して円形にし、両面揚げ焼きにする。
4. フライパンに油(2g)を入れて熱し、豚肉と薄切りにしたたまねぎを炒め塩を振る。
5. ご飯に豚肉とたまねぎの炒め物、お好み風揚げ、大葉、紅しょうがを盛りつける。
6. お好み風揚げにお好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、残りの青ねぎをかける。

POINT

大阪名物のお好み焼きをイメージしたどんぶりを考えました。お好み風揚げは、揚げ焼きにすることで揚げるより脂質とカロリーを抑えることができ、外はカリッとして中はもちもちした食感になります。お好み焼きの材料である豚肉も炒めてどんぶりに入れました。このレシピでは197gもの野菜を使用しており、1日の野菜摂取量(350g)の半分以上を摂ることができます。調理方法も簡単なため、手軽に作ってもらえると思います。



Vegetable	197g
Oil	25.6%
Salt	2.8g

私が考えました!!



氏名 往古 彩花

学校 大手前大学



オムバーグディッシュ丼



作り方

1. リーフレタスはちぎり、赤たまねぎは薄切り、パプリカは8mm幅、ミニトマトは四等分のくし形に切る。たまねぎはみじん切りにして、パン粉は牛乳に浸す。
2. ボウルにひき肉と塩を入れてよくこね、たまねぎ、こしょう、パン粉を入れて混ぜる。厚みが1cmの楕円形にして真ん中をくぼませる。フライパンにくぼみのある面を上にしてのせ、弱めの中火でふたをして4分焼く。裏返してふたをし4分焼く。
3. ハンバーグを焼いたフライパンにバターを溶かし、スライスしたマッシュルームを炒める。赤ワイン、水(100ml)、コンソメ、ソース、ケチャップ、トマトピューレを加えて混ぜ、ソース状になるまで煮詰める。
4. ボウルに卵を割って溶きほぐす。フライパンにバターを溶かし、卵を流して半熟のオムレツにする。
5. 丸い器にご飯を入れてどんぶりの中央に抜き、まわりにリーフレタスを盛りつけ、ご飯の上にハンバーグとオムレツをのせる。
6. ソースの入ったフライパンにチーズを加えて溶かし、ハンバーグとオムレツの上にかける。
7. リーフレタスの上にたまねぎ、パプリカ、ミニトマトを盛り付ける。

POINT

一つの器で大人も子どもも大好きなハンバーグとオムレツと一緒に食べられ、サラダで野菜もしっかり摂れるどんぶりを考えました。このレシピでは150gの野菜を使用しており、1日の野菜摂取量(350g)の1/3以上を摂ることができます。盛り付けは中央にハンバーグとオムレツをのせ、リーフレタスのフリルを生かして華やかさを出し、トマトの赤色、パプリカの黄色、たまねぎの紫色など野菜の彩りが綺麗に見えるように意識しました。難しい調理工程もないため、休みの日に家族で作ったり、誕生日などの特別な日に誰かのために作ったりして食べてもらえたらいいと思います。

材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
リーフレタス	45
赤たまねぎ	8
黄パプリカ	12
ミニトマト	15
たまねぎ	50
パン粉	5
牛乳	5
牛ひき肉	35
豚ひき肉	15
塩	0.5
こしょう	0.02
バター	2
マッシュルーム	20
赤ワイン	15
コンソメ	0.5
ウスターソース	12
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
卵	50
バター	2
チーズ	8

Vegetable	150g
Oil	26.9%
Salt	2.6g



私が考えました!!



氏名 往古 彩花

学校 大手前大学

麻婆丼



材料 (1人分)

食品名	分量(9)
ご飯	200
なす	90
赤パプリカ	40
ピーマン	25
絹ごし豆腐	115
白ねぎ	25
にんにく	6
しょうが	6
鶏がらスープの素	1.5
片栗粉	4
豚ひき肉	55
トウバンジャン	2.5
みそ	5
濃口しょうゆ	8
酒	5
サラダ油	6

作り方

1. なす、赤パプリカ、ピーマンは縦に等分に切り、豆腐は四角く等分に切る。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 鶏がらスープの素に湯(100ml)を加えて溶かし、スープを作る。
3. 片栗粉に水(15ml)を加え、水溶き片栗粉を作る。
4. フライパンに油(4g)を入れて、なす、赤パプリカ、ピーマン、豆腐を焼き、取り出す。
5. フライパンに油(2g)を入れて、ねぎ、にんにく、しょうがを強火で炒める。香りが立ってきたらひき肉を加えて焼きつけるようにしてからほぐして炒める。ひき肉の色が変わったら、フライパンのあいたところにトウバンジャンとみそを加えて炒める。スープ、しょうゆ、酒を加えて30秒ほど強火で煮立てたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
6. ご飯に焼いたなす、赤パプリカ、ピーマン、豆腐を盛り付け、麻婆をかけてねぎを散らす。

POINT

麻婆を豆腐や野菜(なす・赤パプリカ・ピーマン)にかけて一緒に食べることで色々な麻婆を楽しむことができる麻婆丼を考えてみました。また、このどんぶりには192gもの野菜を使用しており、これは1日の野菜摂取量(350g)の半分以上を摂ることができます。



 野菜たっぷり Vos	Vegetable 192g
	Oil 27.4%
	Salt 3.0%

私が考えました!!



氏名 往古 彩花

学校 大手前大学



彩リチンジャオロース風丼



材料 (1人分)

食品名	分量 (g)
ご飯	200
鶏むね肉(皮なし)	60
塩	1
こしょう	0.2
酒	3
片栗粉	2
ピーマン	20
赤パプリカ	20
たけのこ(水煮)	50
たまねぎ	30
ごま油	4.5
砂糖	2
濃口しょうゆ	2.5
オイスターソース	4
おろししょうが	2

作り方



1. 鶏肉は1cm幅のそぎ切りにする。
2. ポリ袋に鶏肉を入れ、塩こしょう、酒を揉み込み、片栗粉を加えて全体にいきわたるようにする。
3. ピーマン、パプリカ、たけのこ、たまねぎは5mm幅の細切りする。調味料は合わせておく。
4. フライパンにごま油を引き、中火で熱し、下味をつけた鶏肉を炒める。野菜を加えて炒め、調味料を加えてさらに炒める。
5. ご飯に具材のをせる。



POINT

大阪産のたけのこを使用し、炒めるだけでおいしいチンジャオロース風味の丼が食べられること。

野菜たっぷり Vos おろししょうが	Vegetable	120g
	Oil	11.3%
	Salt	1.9g



私が考えました!!



氏名 川本 風美香

学校 大手前大学



カツオの炊き込みご飯



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	95
たけのこ(水煮)	40
ごぼう	25
にんじん	25
春菊	20
青ねぎ	10
カツオ(たたき)	100
白だし	28
白いりごま	5

野菜たっぷり 油揚げ vos 油揚げ	Vegetable 120g
	Oil 13.6%
	Salt 3.0g

作り方

1. たけのこ、ごぼう、にんじんは細切りにする。春菊は細かく刻み、ねぎは小口切りにする。カツオのたたきは薄く切る。
2. 米を洗い、少なめの水に浸しておく。
3. たけのこ、ごぼう、にんじんと白だしを加え、炊飯する。
4. ご飯が炊けたら少し切り混ぜ、春菊を混ぜ込む。
5. ご飯にカツオ、ねぎをのせ、ごまを散らして完成。



POINT

- ・白だしを使用することで、塩やしょうゆをはかる手間を省けるようにした。
- ・たけのこやごぼうなどの食感のよいものを入れたので楽しんで食べることができる。
- ・フライパンや鍋を使用しないので簡単に作ることができる。
- ・春菊をご飯に混ぜ込むことでカツオにあっさりした丼ものに仕上げた。



私が考えました!!



氏名 酒井 優輝

学校 大手前大学



大阪こまつなのネギ塩丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
にんじん	30
小松菜	50
もやし	30
白ねぎ	30
鶏ひき肉	60
卵	100
酒	1
鶏がらスープの素	2.5
レモン汁	1.5
おろしにんにく	1
片栗粉	3

Vegetable	140g
Oil	24.5%
Salt	1.7g

作り方

1. にんじんは短冊、小松菜は5cm幅、白ねぎは小口切りにする。
2. ひき肉を炒め、にんじん、小松菜、もやしを加えてさらに炒める。
3. 卵を割りほぐして流し入れ、火が通ったら調味料を加える。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯にのせる。
5. 白ねぎを散らして完成。



POINT

- ・野菜量を満たすために、色々な野菜を色どりを考えながら入れた。
- ・家庭で作りやすいように安価に手に入りやすい食材を使用した。
- ・出来るだけどこにでも売っている材料で簡単な調理方法にするように心がけた。



私が考えました!!



氏名 杉浦 華麗奈

学校 大手前大学

彩り麻婆茄子丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
鶏ささみ	50
なす	80
青ねぎ	45
かにかまぼこ	20
卵	25
ごま油	7
おろしにんにく	2.5
おろししょうが	2.5
トウバンジャン	2.5
料理酒	7.5
砂糖	1.5
濃口しょうゆ(減塩)	13.5
鶏がらスープの素	0.6
片栗粉	4.5

作り方

1. ささみはつぶす。なすはヘタを切って縦8等分・横半分に分ける。
2. ねぎはみじん切り、かにかまは適当な大きさにさく。
3. 卵は溶き、フライパンに流し入れ、錦糸卵を作る。
4. フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、つぶしたささみ、おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャンを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
5. なす、ねぎ(少し残す)、かにかまを加えてさらに炒める。
6. 酒、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープの素、水200mlを入れて混ぜ、煮立ったらふたをし、3分程度中火で煮る。
7. ふたをとり、水溶き片栗粉を回し入れて、とろみがつくまで混ぜる。
8. ご飯に具材をのせ、ねぎと錦糸卵を盛り付ける。

POINT

なすは大阪産のものを使用した。かにかまや錦糸卵を使用することで彩りをプラスした。麻婆茄子は家庭でも出てくる料理なので簡単に作りやすく、人気の料理になると考えた。

Vegetable	125g
Oil	16.4%
Salt	2.8g

私が考えました!!



氏名 高井 那摘

学校 大手前大学

小松菜と豚肉のあんかけ丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
豚もも肉	60
塩	0.3
こしょう	0.1
料理酒	7.5
にんじん	25
小松菜	100
しょうが	4.5
卵	50
サラダ油	2.5
ごま油	5
鶏がらスープの素	1.2
砂糖	0.6
オイスターソース	6
塩	0.1
こしょう	0.1
片栗粉	4

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょう、酒をよく揉み込む。
2. にんじんは5mm幅の半月切り、小松菜は3cm幅に切り、しょうがはみじん切りする。
3. 卵はボウルに割り入れて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、卵液を流し入れる。大きくかき混ぜるようにして加熱し、半熱になったら火を止めて取り出す。
5. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しょうがを炒める。香りが立ったら下味をつけた豚肉を炒める。
6. 豚肉の色が変わったらにんじん、小松菜の茎を入れて炒める。しんなりしたら小松菜の葉を加えてさらに炒める。
7. 水200ml、鶏がらスープの素、砂糖、オイスターソース、塩こしょうを加えて混ぜる。
8. 水溶き片栗粉を加えて混ぜながらとろみをつけ、ご飯に具材をのせる。

POINT

- ・豚肉と小松菜は大阪産のものを使用した。
- ・あんかけのオイスターソースの量をできるだけ減らすことで食塩相当量を下げ、ヘルシーになるようにした。
- ・サラダ油は卵用にし、風味付けでごま油を野菜用に使用したのが工夫点です。

Vegetable	130g
Oil	24.2%
Salt	2.1g



私が考えました!!



氏名 高井 那摘

学校 大手前大学



豚照り焼き丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
豚肩ロース肉	100
たまねぎ	70
青ねぎ	5
にら	20
ミニトマト	26
サニーレタス	30
卵黄	15
濃口しょうゆ	18
みりん	27
片栗粉	3



作り方

1. たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにし、にらは3cmの長さに切る。
2. 耐熱ボウルに豚肉、たまねぎ、にら、しょうゆ、みりん、片栗粉を入れてなじませる。
3. ラップをして豚肉に火が通るまで600Wの電子レンジで5分程度加熱する。
4. ご飯にサニーレタスを盛り付け、豚肉、ミニトマト、卵黄のせてねぎを散らす。



POINT

豚肉とたまねぎは大阪産のものを使用した。ミニトマトを入れたりサニーレタスを入れて彩りよくした。

Vegetable	151g
Oil	28.5%
Salt	2.7g



私が考えました!!



氏名 高井 那摘

学校 大手前大学



ヘルシーねばねば丼



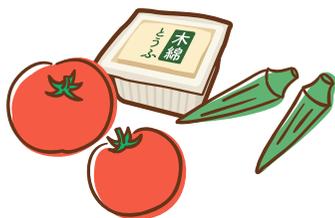
材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
オクラ	40
トマト	80
木綿豆腐	100
納豆	40
濃口しょうゆ	15
ごま油	5
酢	5
砂糖	5
きざみのみり	10

野菜たっぷり Vos 安心野菜	Vegetable 130g
	Oil 21.3%
	Salt 2.3g

作り方

1. オクラはガクを取り除き1cm幅の小口切り、トマトは1cm角に切る。
2. 耐熱ボウルにオクラを入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
3. ボウルにトマト、豆腐を加える。豆腐は一口大につぶす。
次に納豆と調味料を加え、混ぜ合わせる。この時豆腐をつぶさないようにすくうように混ぜる。
4. ご飯に具材をのせ、きざみのみりを散らして完成。



POINT

時間がない時でも簡単においしいものができるようなメニューを考えました。焼く、炒めるなどの工程がないので、洗い物も少なくなります。とてもヘルシーで、見栄えもよくなるよう配色にもこだわりました。



私が考えました!!



氏名 中島 桜

学校 大手前大学



春菊の健康お好み丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	210
にんじん	30
春菊	60
もやし	60
鶏ささみ	80
片栗粉	12
青のり	0.5
おろししょうが	3
おろしにんにく	2
サラダ油	16
塩	1
こしょう	0.2
お好み焼きソース	5
マヨネーズ	4
かつお節	0.2

作り方



1. にんじんは短冊切り、春菊は3cmの長さ、もやしは1/2の長さに切る。
2. ささみは筋を取り除き、一口大のそぎ切りにする。片栗粉、半量の塩、青のりを合わせ、ささみにまぶす。
3. フライパンに油を入れて熱し、しょうがとにんにくを加えて香りをつけ、ささみを揚げ焼きにする。カリッと焼きあがったら、ささみは一度引き上げておく。
4. ささみを焼いたフライパンに、にんじん、春菊、もやしの順に入れて、中～強火でさっと炒める。炒め物は残りの塩、こしょうで調味する。
5. ご飯に野菜炒めをのせ、その上にささみを盛る。
6. お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節をトッピングする。



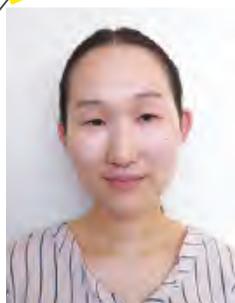
POINT

- ・野菜がたっぷり摂取できる。
- ・ささみを使用することでさっぱりと食べられ、脂質も抑えることができる。
- ・揚げ焼きにすることで使用する油の量を控えることができる。
- ・大阪は春菊の生産量が多いため、大阪産の春菊を使用する。
- ・フライパン1つで作ることができる。
- ・大阪の郷土料理として人気なお好み焼きをイメージしたどんぶりにするため、ささみの味付けに青のりを使用したり、ソースやマヨネーズ、かつお節をトッピングしたりする。
- ・野菜炒めはしんなりし過ぎず、生っぽくならないよう野菜を入れる順番・タイミングに注意。

Vegetable	151g
Oil	26.6%
Salt	1.7g



私が考えました!!



氏名 難波 彩華

学校 大手前大学



ビビンバ風 野菜たっぷりサラダ丼



材料 (1人分)

食品名	分量 (g)
ご飯	200
鶏ささみ	40
なす	30
サニーレタス	10
きゅうり	30
にんじん	30
大豆もやし	20
ほうれん草	30
ブロッコリースプラウト	20
キムチ	20
温泉卵	50
白いりごま	3
塩	1
みりん	5
濃口しょうゆ(減塩)	13
ごま油	10

作り方



1. ささみはミンチにする。
2. なすは細かく切り、サニーレタスはできるだけ小さくちぎっておく。きゅうり、にんじんは細切りにする。
3. にんじん、もやしはゆでる。ほうれん草はゆでて食べやすい長さに切る。
4. ささみを炒め、火がしっかりと通ったら、なすを加えてさらに炒める。
5. ご飯にサニーレタスとブロッコリースプラウトを敷き、具材を盛り付ける。
6. 調味料を混ぜてたれを作りかける。ごまを散らして仕上げる。

POINT

- ・野菜をたっぷり使い、サラダをビビンバ風にしたことでよりヘルシーにした点
- ・野菜の種類を多くしたことで飽きが少なくなるようにした点
- ・サニーレタスとブロッコリースプラウトを米の上に敷くことでたれを好きなタイミングで米と混ぜることができる。

Vegetable	190g
Oil	26.9%
Salt	2.9g



私が考えました!!



氏名 H.M

学校 大手前大学



お好み焼き風丼



材料 (1人分)

食品名	分量(g)
ご飯	200
キャベツ	70
青ねぎ	30
エリンギ	20
豚ロース肉	50
長いも	100
だししょうゆ	10
サラダ油	3
卵	40
お好み焼きソース	18
マヨネーズ	4
かつお節	1

作り方

1. キャベツはみじん切り、ねぎは小口切りにする。エリンギは一口大、豚肉は3等分に切る。
2. 長いもはすりおろし、キャベツ、ねぎ、エリンギと合わせ、だししょうゆを加えて混ぜる。
3. フライパンに油を引き、混ぜ合わせた生地を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、真ん中に卵を割って、ふたをして蒸し焼きにする。焦げない程度の焼き色がついたら、ご飯の上のにせる。
4. 同じフライパンで豚肉を焼き、卵のまわりに盛り付けて、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節をかける。



野菜たっぷり お好み焼き VOS	Vegetable	120g
	Oil	25.9%
	Salt	1.9g



POINT

お好み焼きの具を使って簡単に作れる、見た目もお好み焼き風のどんぶり。



私が考えました!!



氏名 山本 楓華

学校 大手前大学

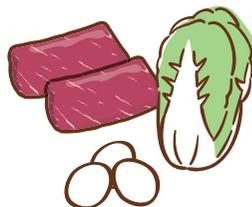


すき焼き丼



材料 (1人分)

食品名	分量(9)
ご飯	200
白菜	50
白ねぎ	30
青ねぎ	0.5
にんじん	20
エリンギ	20
牛もも肉	50
卵	50
砂糖	6
濃口しょうゆ	18
サラダ油	3



作り方



1. 白菜は縦に半分に切り、横にして1cm幅に切る。白ねぎは斜めに薄切りし、青ねぎは小口切りにする。にんじんは短冊切りにする。エリンギは横に半分、縦に半分に切り、4等分に切る。
2. 鍋に水100ml、白菜、白ねぎ、にんじん、エリンギを入れ弱めの中火にかけてふたをして煮る。
3. にんじんが柔らかくなったら、牛肉を加えてふたして煮る。
4. 牛肉の色が変わったら、砂糖、しょうゆを入れて、煮汁が無くなるように様子を見ながら煮る。具材に味が染み込んだら火を止める。
5. 卵を溶き、フライパンに油を引いて卵を焼く。
6. どんぶりに卵をしき、具、ご飯の順にのせたら、別のどんぶりにひっくり返して卵で包んでいるように丸い形に整える。
7. 残っている煮汁を上からかけ、青ねぎを盛り付ける。

野菜たっぷり vos 毎日摂る	Vegetable 121g
	Oil 22.4%
	Salt 2.9g



私が考えました!!



氏名 山本 楓華

学校 大手前大学

POINT

ご飯と具を卵で包み、味も中身も楽しめるように工夫しました。



なすとひき肉の豚まん風丼



材料 (1人分)

食品名	分量 (g)
ご飯	200
なす	100
たまねぎ	80
にんじん	30
青ねぎ	0.5
しょうが	2
卵	25
サラダ油	2
豚ひき肉	80
ごま油	3
塩	0.5
こしょう	0.2
砂糖	6
酒	6
濃口しょうゆ	12
片栗粉	4

作り方



1. なすは乱切り、たまねぎはみじん切り、にんじんは短冊切りにする。ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
2. 卵は溶き、油を引いて錦糸卵を作る。
3. フライパンにごま油を引き、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、少ししんなりしたら、なすを加えてさらに炒める。全体に火が通ったら、塩、こしょう、砂糖、酒、しょうゆ、しょうがを加えて混ぜる。
4. 水溶き片栗粉を入れて少しとろみがついたら、ご飯の上のせ、錦糸卵とねぎを盛り付ける。



POINT

豚まんの中身に野菜をプラスしてアレンジしました。

Vegetable	213g
Oil	27.6%
Salt	2.4g



私が考えました!!



氏名 山本 楓華

学校 大手前大学

第19回食育推進全国大会大阪府実行委員会
(大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課 総務・歯科・栄養グループ内)

協 賛



Nipponham Group

たんぱく質を、もっと自由に。



愛は食卓にある。

kewpie





大阪・関西万博 ~イベント~

いのち輝くミライ食育
ワクワクEXPO
with

第19回
食育推進
全国大会

