

女子栄養大学
食文化栄養学科
学生考案!

「ふじっ子煮」

アレンジレシピ



「ふじっ子煮」各種(こもち昆布・しそ昆布・生姜こんぶ)を使用した簡単に作れて美味しいアレンジレシピを女子栄養大学食文化栄養学科の学生さんから募集! その中から優秀作品3品をご紹介します!

第1位

ふじっ子煮こもち昆布の油揚げコロッケ



ふじっ子煮
こもち昆布
使用!

やみつきになる
サクもち食感♪

※写真はイメージです。



考案者コメント



あやなさん



みおさん

「こもち昆布」のうま味と風味がおいしい!
小麦粉と卵を使わない&揚げないコロッケ!
お子様と一緒に作るのもおすすめです!

甘じょっぱさが
クセになる!

第2位

親子で簡単! しそ昆布入りおしるこ



※写真はイメージです。

ふじっ子煮
しそ昆布
使用!



考案者コメント

お子様と楽しく一緒に作れる!
「しそ昆布」の風味が広がり、
甘じょっぱさが絶妙なバランス!



はなさん



みゆさん

昆布で
うま味アップ!

※写真はイメージです。

第3位

バリバリ! 生姜こんぶ唐揚げ



ふじっ子煮
生姜こんぶ
使用!



考案者コメント

「生姜こんぶ」を揚げることで、
バリバリ食感と生姜の風味が
広がります!



くるみさん

作り方はウラ面をチェック!

第1位 ふじっ子煮こもち昆布の油揚げコロッケ

材料 (3人分)

ふじっ子煮 こもち昆布 …… 20g(約1/3パック)
油揚げ …… 3枚
じゃがいも …… 300g
玉ねぎ …… 1/4個
合いびき肉 …… 100g
塩 …… ひとつまみ
こしょう …… 少々
サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき3cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②油揚げは菜箸で端から軽く押し付けるようにして、全体をころころと転がし、中を開きやすくする。袋状になるように半分に切り、裏返す。
- ③耐熱ボウルに①、ひき肉、塩、こしょうを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で8分加熱する。
(じゃがいも、ひき肉に火が通っているか確認し、必要に応じて再加熱してください)
- ④じゃがいもをフォークなどで潰し、「こもち昆布」を加え、全体を混ぜ合わせ、6等分にする。
- ⑤④を油揚げに詰め、開口部分を折り閉じる。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、⑤を閉じ目を下にして並べて中火で3分焼く。こんがり焼き色がついたならひっくり返し、さらに3分焼く。全体に焼き色がついたら完成。

第2位 親子で簡単! しそ昆布入りおしるこ

材料 (2人分)

ふじっ子煮 しそ昆布 …… 大さじ1(約5g)
おまめさん ゆであずき …… 1パック
絹豆腐 …… 45g
白玉粉 …… 35g
水 …… 200ml
砂糖 …… 適宜

作り方

- ①絹豆腐と白玉粉をボウルに入れて混ぜ合わせる。
さらに「しそ昆布」を加えて混ぜ、一口大に丸める。
- ②鍋に湯を沸かし①を入れ、浮き上がってから1分ほど茹でたら水けをきり、冷水に入れて粗熱をとる。
- ③別の鍋に「ゆであずき」と水を入れて軽く煮る。
(味見をして、お好みで砂糖を加えて甘さを調節してください)。
- ④器に、②、③を盛り付ける。

第3位 バリバリ! 生姜こんぶ唐揚げ

材料 (2人分)

ふじっ子煮 生姜こんぶ …… 35g(約1/2パック)
鶏もも肉 …… 300g
片栗粉 …… 大さじ3
揚げ油 …… 鍋底から深さ4cm程度の量
★料理酒 …… 大さじ1 ★鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
★しょうゆ …… 大さじ1 ★塩 …… ひとつまみ
★ごま油 …… 小さじ2 ★黒こしょう …… ひとつまみ
★しょうがチューブ …… 小さじ1
★にんにくチューブ …… 小さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。ポリ袋に★の調味料と鶏もも肉を入れてよく揉み、冷蔵庫で30分漬けておく。
- ②①の汁気をキッチンペーパーでとり、「生姜こんぶ」、片栗粉の順で衣をつける。
- ③鍋底から4cm程度の揚げ油を入れて180℃に熱し、②を入れ5分ほど揚げる。
衣がカラッとして中に火が通ったら、油をきり完成。