



大阪市立大学 × 近鉄百貨店

生活科学部 食品栄養科学科 & 大学院 食・健康科学講座 学生考案による「オリジナルレシピカード完成披露会」開催!!

大阪市立大学生活科学部 食品栄養科学科／大学院生活科学研究科 食・健康科学講座の学生達、総勢21名が、あべのハルカス近鉄本店内で販売する旬の食材やこだわりの調味料等を用いた「オリジナルメニュー」の開発を進めています。

この度、バランスの良い栄養摂取や健康維持に役立つオリジナルメニュー13品のレシピカードが完成し、11月6日(水)より、あべのハルカス近鉄本店の食料品売場内でいよいよお披露目されます。

また、11月20日(水)には、大学内のレストランで完成披露会を開催いたします。当日は一部メニューの試食もご用意する予定です。学生たちの渾身の一品をぜひご賞味いただければと思っております。

ぜひ、ご取材をご検討いただきますよう、よろしくお願い致します。

ご取材のポイント

・食品栄養科学を学ぶ学生達が、「おいしくて健康に役立つ、生活者の多様なライフスタイルに対応したメニュー」を開発しました。

- ☆☆☆ これまで学んできた知識を活かし、創意工夫を凝らしたメニューを提案。
- ☆☆☆ 臨床栄養学が専門の安井洋子准教授が学生たちをサポート。
- ☆☆☆ 時短！簡単！調理のポイントや栄養成分表示も掲載！

☆☆☆ オリジナルレシピカード完成披露会 開催概要 ☆☆☆

日時：2019年11月20日(水) 17:00～18:00(予定)
場所：大阪市立大学 杉本キャンパス (大阪市住吉区杉本3-3-138)
学術情報総合センター1階 レストラン「野のはなハウス」
アクセスはこちら ↓↓↓
<http://www.nonohanahouse.rest/access.htm>

内容：・ご挨拶
大阪市立大学大学院生活科学研究科 准教授 安井洋子
近鉄百貨店 商品政策推進部 ご担当者様
・オリジナルレシピカード考案学生のご紹介
・学生たちによるプレゼンテーション&試食会
《試食メニュー(予定)》
①「旬のさっぱり SABAD」
②「豆乳ヨーグルトで簡単！時短！タンドリーチキン」
③「本場のボルシチ」
④「長芋と旬のフルーツヨーグルト」

・レシピカードの一例（当日はこれらのメニューをご試食いただきます）。



筋肉を維持して疲れにくい身体に！旬のさっぱりSABAD

【材料】 2人前
 Cava?缶 さばの身3分の2
 レモンパザル味 +汁を全量
 まいたけ 2分の1パック(40g)
 ミニトマト 8個(80g)
 (写真はスナックミニトマト)
 グリーンピース 5枚(50g)
 りんご 中4分の1個(70g)
 赤(紫)玉ねぎ 小4分の1個(50g)
 ※玉ねぎでも可
 ★ドレッシング
 りんご酢 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 オリーブ油 小さじ1
 食塩 少々(0.5g)
 さば缶の煮汁 缶の4分の3量

栄養価(1人分あたり)
 たんぱく質 11.9g 食物繊維 2.6g
 炭水化物 13.3g ビタミンB₁ 0.16mg
 脂質 11.6g ビタミンD 6.3μg

【作り方】
 ①さば缶の煮汁をポウルビに取り分け、身の部分はポウルビにてフレーク状になるようほぐす。
 ②赤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしたあと水気を切り、りんごは皮付きのまま1cm角にスライスする。
 ③レタスとミニトマトは洗って水気をきり、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは縦半分に切り、舞茸は食べやすい大きさに割く。
 ④①のポウルビの煮汁を小さじ1をフライパンに加え、熱したところへ舞茸を加えてしんなりするまで炒め、平皿などに移して粗熱をとる。
 ⑤①のポウルビの煮汁の残りとお好みの調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
 ⑥②と④をポウルビへ入れ、⑤のドレッシングを小さじ1杯ほど入れなじませる。
 ⑦大皿にレタスを広げ、それぞれの野菜をお好みで盛り付け、残りのドレッシングを回しかけて完成。

このレシピのポイント
 筋肉と骨に重要なビタミンDがたっぷり！
 食べ過ぎず、まいがちな食欲の秋におすすのヘルシーな一品です。

たまちゃん作
 制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



豆乳グルトの植物性乳酸菌でクリーンな腸内環境に！豆乳グルトで簡単！時短！タンドリーチキン風

【材料】 2人前
 鶏もも肉(皮つき) 120g
 玉ねぎ 小1個(150g)
 パプリカ(赤) 1個(60g)
 さつまいも 1本(120g)
 豆乳ヨーグルト 大さじ4
 カレー粉 小さじ1
 顆粒コンソメ 小さじ1と1/2
 生姜チューブ 2センチ(0.8g)
 にんにくチューブ 2センチ(0.8g)
 塩 0.3g
 こしょう 少々
 オリーブオイル 大さじ1

栄養価(1人分あたり)
 たんぱく質 13.2g 食物繊維 4.8g
 脂質 16.4g ビタミンB₁ 0.15mg
 炭水化物 32.3g ビタミンC 75mg

【作り方】
 ①さつまいもを幅1cmの輪切りにし、耐熱皿に入れ、1分ほど水につけておく。水を捨て、ラップをふんわりかけてレンジで3分(600w)温める。
 ②玉ねぎを薄切りに、パプリカを2cm角に切る。
 ③鶏肉は大きめの1口大に切り、塩、こしょうを軽く振って置いておく。
 ④ポウルビに調味料Aと豆乳ヨーグルトを入れ、よく混ぜる。
 ⑤④に鶏肉と玉ねぎを入れ、全体が絡むまで混ぜる。
 ⑥フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、鶏肉を焼く。両面に焼き目が付いたら、玉ねぎ・さつまいも・パプリカの順に炒め全体に火が通ったらお皿に盛り付けて完成。

このレシピのポイント
 作り置きもできます！
 ジップロックにタンドリーチキンのたれと鶏肉、玉ねぎを入れ冷蔵庫へお直し上がりください。
 1日冷蔵庫に置くことで、鶏肉に味が染み、食感もさらさらになりますのでより美味しくなります。

きまもり作
 制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



ビーツで疲労回復！本場のボルシチ

【材料】 4人前
 輸入の国産牛バラ肉 500g
 サラダ油 大さじ1
 ビーツ(缶詰でも可) 300g
 玉ねぎ 200g
 キャベツ 200g
 にんじん 180g
 トマトピューレ 大さじ2
 酢 大さじ1
 さとう 大さじ1
 水 300cc
 こしょう 適量

栄養価(1人分あたり)
 たんぱく質 20.9g 食物繊維 4.9g
 脂質 29.4g ビタミンB₁ 0.17mg
 炭水化物 21.8g ビタミンC 33mg

【作り方】
 ①玉ねぎ、にんじんは皮をむき、1cm角に刻み、キャベツは一口大にちぎり、ビーツは皮をむいて5mm幅の輪切りにする。
 ②牛肉は大きめの一口大に切る。
 ③鍋にサラダ油を入れ、②の牛肉を火が通るまで炒める。
 ④③に①の野菜、Aを入れ、時々混ぜ、肉のアクを取りながら10分程度煮込み、火を止める。
 ⑤こしょうで味を調えて完成。

このレシピのポイント
 アレンジとして、すべての野菜を1cm角に切っても食べやすく、よりいろいろな食感が楽しめます！お好みで塩を加えていただいても美味しくいただけます。

りくと(法学部)作
 制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科



いつもとちょっと違う食材でヨーグルトを楽しもう！長芋と旬のフルーツヨーグルト

【材料】 2人前
 長芋 50g
 柿 1/4個(50g)
 オレンジ 1/4個(50g)
 キウイフルーツ(ゴールド) 1/2個(50g)
 ヨーグルト(全脂無糖) 120g
 いちごジャム(好みのジャム) 大さじ1(20g)
 アーモンド(無塩) 15粒(15g)

栄養価(1人分あたり)
 たんぱく質 4.9g 食物繊維 2.2g
 脂質 6.1g ビタミンB₁ 0.08mg
 炭水化物 23.5g ビタミンC 70.6mg

【作り方】
 ①長芋は皮をむき、縦横に沿って長さ4cm、幅3cm、厚さ3-5mmにスライスする。
 ②オレンジ、キウイ、柿は皮をむき、一口大にカットする。
 ③アーモンドを包丁のひらで砕いておく。
 ④容器にヨーグルト、①②の具を好きな順に盛り付け、最後にジャムと③のアーモンドをトッピングする。

このレシピのポイント
 中国で長芋などの山芋はよく甜點心(デザート)に使われています。ぜひ、普段のデザートにも使ってみてください！

天翔作
 制作：大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科

【本件の取材・完成披露会のお申込み先】
 大阪市立大学広報課 担当：古澤・西前
 TEL：06-6605-3411
 E-mail：t-koho@ado.osaka-cu.ac.jp