

レシピ集



注意事項

- ここに掲載されているのはあくまでレシピの一例です。必ずしもこれに従う必要はありません。
- ただし、**レシピとは異なる調理方法を行う場合も**、『Almighty vol. 2』の「[2] 飲食物取扱申請」の**注意事項に必ず従ってください**。
- 「レシピ集」に掲載されている品目を選択する場合、「[2] 飲食物取扱申請」をする際に調理方法や仕込みなどの該当項目を参考にすると、各種申請がスムーズに行えます。

レシピ

材料

- 食品を作る際に必要な材料の一例です。
- 基本的に調味料は省略しています。
- **オレンジ色**で表示されている食材は、委員会を通じて購入することもできます。詳しくは『Almighty vol. 2』の「[13] 食材・物品等購入申込」を参照してください。

レンタル品

- 食品を作る際に必要なレンタル品です。
- 生協レンタルと山王レンタルに分けて表示しています。どちらかを選んでレンタルしてください。詳しくは『Almighty vol. 2』の「[12] レンタル申込」を参照してください。
- 火気器具を利用する場合は必ず「消火器」をレンタルしてください。
- セットでない火気器具をレンタルする場合は、別途「プロパンガス」「遮熱板」のレンタルが必須です。
- 衛生上の観点から、鍋の中身は2時間ごとに交換しなければならないので、鍋を使う場合は2つ以上レンタルしてください。
- レンタル品の内容をよく確認し、必要な調理器具などは各自で用意してください。

仕込み

- 仕入れる際の注意点や、当日の朝に行う必要のあることです。
- この欄に記述のある行為は当日企画場所では行わず、衛生的な仕込み場所（企画構成員の自宅の台所など）で行ってください。

調理方法

- 食品の調理法の一例です。

おすすめ容器

- 食品を入れるのにおすすめの容器です。
- 全て委員会を通じて購入できますので、詳しくは『Almighty vol. 2』の「[13] 食材・物品等購入申込」を参照してください。

目次

煮物・スープ

お雑煮	3
おでん	3
クラムチャウダー	3
コーンスープ	3
スープカレー	4
トッポギ	4
豚汁	4
ボルシチ	4
ワンタンスープ	5

焼き物

揚げ餅	5
関西風お好み焼き	5
牛串	5
ケバブ	6
ジンギスカン	6
タコス	6
たこ焼き	6
たません	7
チヂミ	7
フランクフルト	7
ホットドッグ	7
焼きいも	8
焼き餃子	8
焼き鳥	8

蒸し物

じゃがバター	8
中華まん	9

揚げ物

揚げパン	9
アメリカンドッグ	9
唐揚げ	9
串かつ	10
ピロシキ	10
フライドポテト	10
ぼてともち	10

炒め物

オムそば	11
プルコギ	11
焼きそば	11

デザート・スナック

揚げアイス	11
揚げパスタ	12
揚げまんじゅう	12
甘酒	12
今川焼き	12
お汁粉	13
大学いも	13
たい焼き	13
団子	13
中華ごま団子	14
チュロス	14
チョコバナナ	14
ドーナツ	14
ベビーカステラ	15
ホットケーキ	15
ホットサンド	15
ポップコーン	15
モッフル	16
わたあめ	16

お雑煮

材料

- 餅・豚肉（カット済み）・大根・人参・三つ葉・ダシ汁の素

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 大根・人参はイチヨウ切りにする。

調理方法

- 鍋に水とダシ汁の素を入れて加熱する。
- ダシ汁が熱くなったら、餅と大根と人参と三つ葉を入れて沸騰させないように煮込む。
- 大根が透き通ってきたら、豚肉を入れる。

おすすめ容器

- お椀

おでん

材料

- 大根・こんにゃく・練り物（既製品）・ウィンナー・もち巾着（既製品）・結び昆布・がんもどき・ダシ汁の素

レンタル品

- 生協：LP おでん鍋セット
- 山王：LP おでん鍋セット

仕込み

- 大根は輪切りにして、こんにゃくは両面に切り込みを入れる。

調理方法

- 鍋にダシ汁の素と水、調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- おでんの具材を加えて、さらに煮込む。

おすすめ容器

- お椀

クラムチャウダー

材料

- あさり（水煮缶か加熱済み冷凍品）・玉ねぎ・人参・じゃがいも・牛乳・バター・小麦粉

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 人参とじゃがいもを小さく角切りにする。

調理方法

- 鍋で玉ねぎを炒める。
- バターと小麦粉を加えて炒める。
- 牛乳を加えてダマにならないように加熱する。
- あざりと野菜類を加えて煮た後、調味料で味付けして煮る。

おすすめ容器

- お椀

コーンスープ

材料

- コーンクリーム缶・クルトン・乾燥パセリ・牛乳・固形チキンスープの素

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 鍋に水と固形チキンスープの素を入れて火にかけ、コーンクリーム缶の中身を入れて温める。
- 乾燥パセリを入れて、さらに温める。
- クルトンを入れる。

おすすめ容器

- お椀

スープカレー

材料

- ジャがいも・玉ねぎ・人参・豚肉（カット済み）・スープカレーのルー

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- ジャがいもは角切り、玉ねぎは粗みじん切り、人参はイチョウ切りにする。

調理方法

- 油をひいた鍋に豚肉、人参、玉ねぎ、ジャがいもの順で具材を入れて炒める。
- 鍋に水を入れて沸騰させ炒めた材料を煮る。
- 火を止めてスープカレーのルーを溶き入れてひと煮立ちさせる。

おすすめ容器

- お椀

豚汁

材料

- 豚肉（カット済み）・大根・ジャがいも・人参・ダシ汁の素・味噌

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 大根・人参はイチョウ切り、ジャがいもは乱切りにする。

調理方法

- 鍋にダシ汁の素・水・野菜を加えて煮込む。
- 野菜が柔らかくなったら、豚肉を入れる。豚肉の色が変わったら、アクを取り味噌を溶く。
- ひと煮立ちさせる。

おすすめ容器

- お椀

トッポギ

材料

- トック（既製品）・コチュジャン・牛肉（カット済み）・玉ねぎ・人参

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。

調理方法

- 鍋に水・調味料・コチュジャンを入れて煮る。
- 味をある程度整えたら野菜・肉・トックを入れる。
- しっかり火が通るまで煮込んでから味を整える。

おすすめ容器

- お椀

ボルシチ

材料

- 牛肉（カット済み）・ジャがいも・キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト・ピーツ・固形チキンスープの素

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- キャベツは角切り、玉ねぎは薄切り、人参とピーツは千切りにする。ジャがいもは皮をむいて角切りにする。
- トマトはヘタと種を取り除いて角切りにする。

調理方法

- 油をひいた鍋に牛肉・人参・玉ねぎ・キャベツの順に食材を加えて火が通るまで炒め、トマトを加えてさらにサッと炒める。
- 鍋に水を入れて沸騰させ、固形チキンスープの素とピーツ、ジャがいもを加えて煮込み、調味料で味付けする。

おすすめ容器

- お椀

ワンタンスープ

材料

- ワンタン（既製品）・人参・玉ねぎ・青ネギ・固形チキンスープの素

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 人参は短冊切り、青ネギは斜め切り、玉ねぎはくし切りにする。

調理方法

- 鍋に水と固形チキンスープの素を入れ、よく加熱する。
- 人参と玉ねぎを加え、再度煮込む。アクを取りつつ、調味料で味を整える。
- ワンタンを入れ、再度煮込む。
- ワンタンが浮き上がってきたら、青ネギを加えて煮込む。

おすすめ容器

- お椀

関西風お好み焼き

材料

- お好み焼きミックス・青のり・削り節・お好み焼きソース・豚肉（カット済み）・キャベツ・ネギ

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- キャベツを千切り、ネギを輪切りにする。

調理方法

- お好み焼きミックスを水で溶いて生地を作る。生地にキャベツとネギを混ぜる。
- 鉄板に油をひいて熱した後で、生地を円盤状に広げる。豚肉を上に乗せてひっくり返し、裏面を焼く。
- もう一度ひっくり返して、反対側の面を焼く。
- ソースを塗って、削り節と青のりをふりかける。

おすすめ容器

- フードパック

揚げ餅

材料

- あげもち

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 常温で自然解凍させる。
- 鉄板の上で4～5分程度温める。

おすすめ容器

- 角トレー

牛串

材料

- 牛カルビ串・たれ

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 串に刺さった牛串を鉄板で焼いて、たれを絡ませる。

おすすめ容器

- 角トレー

ケバブ

材料

- トルティーヤ・牛肉薄切り・レタス・ヨーグルト・にんにく・トマトソース・オリーブ油

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- にんにくをみじん切りにする。

調理方法

- ポウルにヨーグルト・にんにく・塩コショウを入れてよく混ぜ、肉も加えてよく混ぜる。
※ポウルで肉とヨーグルトを混ぜる際はビニール手袋を着用すること。ポウルはこまめに洗浄すること。
- ポウルの中身をオリーブ油で炒める。
- トルティーヤとレタスを軽く加熱する。
- 軽く焼いたトルティーヤでトマトソース・炒めた牛肉・火を通したレタスを巻く。

おすすめ容器

- バーガー袋

タコス

材料

- トルティーヤ・牛ひき肉・トマト・玉ねぎ・キャベツ・チリソース

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- トマトを粗みじん切り、玉ねぎをみじん切り、キャベツを千切りにする。

調理方法

- 牛ひき肉とトマトを炒める。
- 玉ねぎとキャベツを軽く加熱する。
- トルティーヤを軽く加熱する。
- トルティーヤにチリソースと具を盛り付ける。

おすすめ容器

- フードパック

ジンギスカン

材料

- ラムのロール肉（カット済み）・もやし・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・エリンギ・牛脂・たれ

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- キャベツは1cm幅のザク切りに、ピーマンは種を取って8分の1程度の大きさに、玉ねぎは1cm幅の輪切りに、エリンギは1cm幅の厚さに切る。

調理方法

- 鉄板に牛脂を塗り、野菜とエリンギを炒める。
- 野菜にすべて火が通り切る前に肉を入れる。
- 最後にたれをかけて、少し火を通す。

おすすめ容器

- フードパック

たこ焼き

材料

- たこ焼き粉・冷凍カットたこ・紅生姜・青のり・削り節・あげ玉・たこ焼きソース

レンタル品

- 生協：LP たこ焼き器セット
- 山王：LP タコ焼機セット

仕込み

- 紅しょうがをみじん切りにする。

調理方法

- たこ焼き粉を水で溶いて、生地を作る。
- たこ焼き用の鉄板に油をひいて熱した後で、生地を流し込む。
- たこ・あげ玉・紅生姜を入れる。
- 裏面が薄く焼けたらピックでひっくり返す。
- 反対側が薄く焼けたらひっくり返し、ボール状にする。
- ソースを塗って、削り節・青のりをふりかける。

おすすめ容器

- フードパック

たません

材料

- たこせんべい・卵・お好み焼きソース・マヨネーズ・青のり

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・中華鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・北京鍋

仕込み

- 卵は使用する直前まで必ずクーラーボックスなどで冷蔵保存する。

調理方法

- 鍋に直接卵を落とし、薄焼き卵を作る。薄焼き卵をたませんべいのにのせ、ソース・マヨネーズ・青のりをかける。

おすすめ容器

- バーガー袋

チヂミ

材料

- 小麦粉・白菜キムチ・ニラ

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 白菜キムチを細かく、ニラを適当な大きさに刻む。

調理方法

- 小麦粉を水で溶いて生地を作る。ニラと白菜キムチを生地に混ぜる。
- 鉄板に油をひいて熱した後で、生地を流し込む。
- 片面が焼けたらひっくり返す。
- 反対側の面も焼く。

おすすめ容器

- フードパック

フランクフルト

材料

- 串付フランクフルト・トマトケチャップ・イエローマスタード

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- クーラーボックスの中でフランクフルトをゆっくり解凍する。
- 鉄板に油をひいて熱した後で、フランクフルトを焼く。
- ケチャップとマスタードをかける。

おすすめ容器

- 角トレー

ホットドッグ

材料

- フランクフルト・コッペパン（切れ込みの入ったもの）・キャベツ・トマトケチャップ・イエローマスタード

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- クーラーボックスの中でフランクフルトをゆっくり解凍する。
- 鉄板に油をひいて熱した後で、フランクフルトを焼く。
- キャベツとコッペパンを鉄板で軽く加熱する。
- コッペパンにキャベツ・フランクフルトを挟み、ケチャップとマスタードをかける。

おすすめ容器

- 角トレー

焼きいも

材料

- さつまいも

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・大鍋 もしくは 寸胴鍋（小）
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・アルマイト鍋

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 鍋に水を少量張り、アルミホイルに包んださつまいもを入れる。
- ふたをしてアルミホイルに焦げ目がつくまで火にかける。

おすすめ容器

- バーガー袋

焼き餃子

材料

- **肉ぎょうざ**・サラダ油・ごま油・餃子のたれ

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット
- 山王：LP ガスコンロ二重セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- フライパン（持ち込み）にサラダ油を入れて中火で熱し、餃子を並べて底がこんがり焼けるまで焼く。
- 餃子が4分の1つかるくらいまで水を入れ、強めの中火にかける。
- 蓋をして弱めの中火で約 3~4 分蒸し焼きにする。
- 蓋を取り、強火で底の水気を完全に飛ばす。
- ごま油を少量、縁から流し入れ、カリッと焼き、焼き面を上にして盛り、餃子のたれをかける。

おすすめ容器

- フードパック

焼き鳥

材料

- **焼き鳥もも串** もしくは **鶏皮串** もしくは **ねぎ間串** もしくは **もも串**・**やきとりのたれ** もしくは **塩**

レンタル品

- 生協：LP 焼き鳥器セット
- 山王：LP 焼き鳥機セット もしくは 炭用焼き鳥機（別途遮熱板のレンタル必須）

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 焼き鳥を焼いてたれか塩をつける。

おすすめ容器

- 角トレー

じゃがバター

材料

- **冷凍ポイルポテト**・**マーガリン**・**塩コショウ**

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・3段セイロ
- 山王：LP セイロセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- ポイルポテトをセイロで竹串がスッと刺さるまで蒸す。
- マーガリンをのせて、塩コショウで味を調える。
※セイロにはこまめに水を補給する。

おすすめ容器

- 丸皿

中華まん

材料

- 肉まん もしくは ピザまん もしくは あんまん

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・3段セイロ
- 山王：LP セイロセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- セイロにクッキングシートを敷く。
- 中華まんを冷凍状態のままセイロに入れて蒸す。
※セイロにはこまめに水を補給する。

おすすめ容器

- バーガー袋

揚げパン

材料

- コッペパン・きな粉・砂糖・塩

レンタル品

- 生協：LP フ라이어セット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- きな粉・砂糖・塩を混ぜる。油を熱して、コッペパンを揚げる。きつね色になったら取り出し、きな粉・砂糖・塩を混ぜたものをまぶす。

おすすめ容器

- バーガー袋

アメリカンドッグ

材料

- アメリカンドッグ・トマトケチャップ

レンタル品

- 生協：LP フ라이어セット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- クーラーボックスの中でアメリカンドッグをゆっくり解凍する。
- 油を熱してアメリカンドッグを揚げる。
- きつね色になったら取り出し、ケチャップをつける。

おすすめ容器

- 角トレー

唐揚げ

材料

- 鶏肉（加熱処理済み）・唐揚げ粉

レンタル品

- 生協：LP フ라이어セット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 唐揚げ粉を水で溶かし、それに鶏肉をつける。
- 油を熱して、鶏肉をきつね色になるまで揚げる。

おすすめ容器

- ポテト袋

串かつ

材料

- 串カツ・たれ

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 串かつを冷凍状態のまま揚げる。
- たれをつける。

おすすめ容器

- 角トレー

ピロシキ

材料

- ピロシキ（衣がついた状態の半既製品）

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 油を熱してピロシキを揚げる。
- きつね色になったら、油を切る。

おすすめ容器

- フードパック

フライドポテト

材料

- ジャがいも・塩

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- ジャがいもをスティック状に切る。

調理方法

- ボウルに水を入れてジャがいもを浸す。水気を拭き取った後、油を熱してジャがいもを揚げる。
- きつね色より明るい色になったら油から上げる。
- 塩をふりかける。

おすすめ容器

- ポテト袋

ぼてともち

材料

- ぼてともち（カマンベールチーズ入り）

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- ぼてともちを冷凍状態のまま揚げる。

おすすめ容器

- 角トレー

オムそば

材料

- 蒸し焼きそば・豚肉（カット済み）・キャベツ・人参・もやし・粉末ソース・卵

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- キャベツ・人参を細切りにする。
- 卵を使用する直前まで必ずクーラーボックスや冷蔵庫で冷蔵保存する。

調理方法

- 油をひいた鉄板に豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- 焼きそばをほぐしてから入れて炒める、ソースの粉末を加えて、麺にソースを絡める。
- 鉄板に油をひき、卵を直接鉄板の上に割り落として薄焼き卵を作る。この際、卵はしっかりと加熱し、焼きそばの上に薄焼き卵をのせる。

おすすめ容器

- フードパック

焼きそば

材料

- 蒸し焼きそば・焼きそばソース・粉末ソース・豚肉（カット済み）・キャベツ・人参・もやし

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- キャベツ・人参を細切りにする。

調理方法

- 油をひいた鉄板に豚肉を入れて炒める。
- 肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
- 焼きそばをほぐしてから入れて炒める。
- ソースの粉末を加え、麺にソースを絡める。

おすすめ容器

- フードパック

プルコギ

材料

- 牛肉（カット済み）・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・中華鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・北京鍋

仕込み

- 玉ねぎを薄切り、人参を半月切り、ピーマンを細切りにする。にんにくをスライスする。

調理方法

- 鍋に牛肉・スライスしたにんにく・調味料を入れて炒める。
- 野菜を玉ねぎ・人参・ピーマンの順に入れて炒める。
- 調味料で味を調える。

おすすめ容器

- フードパック

揚げアイス

材料

- シューアイス・コーンフレーク・小麦粉

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- バットに水と小麦粉を入れて溶く。
- コーンフレークを砕き、もう一方のバットに入れる。
- 水に溶いた小麦粉をシューアイスにつける。
- 砕いたコーンフレークをシューアイスにつける。加熱した油で 10 秒程度揚げる。

おすすめ容器

- バーガー袋

煮物・スープ

焼き物

蒸し物

揚げ物

炒め物

デザート・スナック

煮物・スープ

焼き物

蒸し物

揚げ物

炒め物

デザート・スナック

揚げパスタ

材料

- パスタ（乾麺）・砂糖

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 油を熱して、パスタを茹でずに揚げる。
- きつね色になったら取り出して油を切る。
- 砂糖をまぶす。

おすすめ容器

- 紙コップ

揚げまんじゅう

材料

- 酒まんじゅう もしくは 抹茶まんじゅう もしくは 黒糖まんじゅう・小麦粉

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- バットに水と小麦粉を入れて溶く。
- 水に溶いた小麦粉をまんじゅうにつける。
- 加熱した油で2分程度揚げる。

おすすめ容器

- パーガー袋

甘酒

材料

- 甘酒の素

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸銅鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸銅鍋

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 鍋に甘酒の素と水を1対1の割合で入れる。
- 鍋でかきまぜながら温める。

おすすめ容器

- 紙コップ

今川焼き

材料

- ホットケーキミックス・こしあん もしくは つぶあん・卵・牛乳

レンタル品

- 生協：LP 今川焼き器セット
- 山王：LP 大判焼機セット

仕込み

- 卵は使用する直前まで必ずクーラーボックスや冷蔵庫で冷蔵保存する。

調理方法

- ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- 大判焼機に生地を流し込み、焼く。
- 表面にブツブツと穴が空いて来たら、あんをのせる。
- 火が通ったら、あんをのせていない方の生地をひっくり返してあんを挟む。

※生地は作ったらすぐに使い切る。ボウルはこまめに洗浄する。

おすすめ容器

- 丸皿、パーガー袋

お汁粉

材料

- 小豆・冷凍白玉（既製品）・砂糖・塩

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸胴鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸胴鍋

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 鍋に小豆と大量の水を入れて沸騰させる。
- アクを取る。
- 煮立ったら弱火にして小豆が柔らかくなるまで煮る。
- 白玉と砂糖、塩を加えてとろみがつくまで煮る。

おすすめ容器

- お椀

たい焼き

材料

- たい焼き粉・こしあん もしくは つぶあん

レンタル品

- 生協：LP たい焼き器セット
- 山王：LP 鯛焼き機セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- たい焼き粉を水で溶いて生地を作る。
- たい焼き機に油をひいて熱した後で生地を流し込む。
- 生地が少し固まったらあんを入れる。
- 両方の生地を合わせる。
- 両側がきつね色になるまで焼く。

※生地は作ったらすぐに使い切る。ポウルはこまめに洗浄する。

おすすめ容器

- バーガー袋

大学いも

材料

- さつまいも・メープルシロップ もしくは はちみつ・黒ごま

レンタル品

- 生協：LP フ라이어セット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- さつまいもを乱切りにする。

調理方法

- ペーパータオルで水気を拭き取る。
- 油でさつまいもに焼き色がつくまで揚げる。
- 揚げたさつまいもにメープルシロップもしくははちみつを絡めて、黒ごまをふる。

おすすめ容器

- 紙コップ

団子

材料

- 5ツ玉串だんご・みたらしだんごのたれ・トッピング

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸胴鍋
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・寸胴鍋

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 冷凍のままだんごを4～5分間ゆでる。
- 水分を切ってたれ、トッピングをつける。

おすすめ容器

- 角トレー

煮物・スープ

焼き物

蒸し物

揚げ物

炒め物

デザート・スナック

中華ごま団子

材料

- 中華ごま団子

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 中華ごま団子を冷凍状態のまま揚げる。

おすすめ容器

- 角トレー

チュロス

材料

- チュロス シナモン もしくは チュロス チョコレート・パウダーシュガー もしくは シナモン & シュガーセット

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 加熱した油の中にチュロスを入れる。
- きつね色になるまで揚げる。
- パウダーシュガーかシナモンシュガーをかける。

おすすめ容器

- チュロス袋

チョコバナナ

材料

- バナナ・チョコバナナ用コーティングチョコレート

レンタル品

- 生協：LP 二重バーナーコンロセット・寸胴鍋（小）・寸胴鍋（大）
- 山王：LP ガスコンロ二重セット・アルマイト鍋・寸胴鍋（46L）

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- バナナを剥いて割り箸に刺す。
- 大きめの鍋に水を入れて温める。
- 小さめの鍋にチョコレートを入れ、大きめの鍋で湯煎する。
- 溶けたチョコレートにバナナを絡ませる。
- チョコレートが固まるまで冷やす。

おすすめ容器

- 角トレー

ドーナツ

材料

- ホットケーキミックス・卵・牛乳・強力粉

レンタル品

- 生協：LP フライヤーセット
- 山王：LP 卓上フライヤーセット

仕込み

- 卵は使用する直前まで必ずクーラーボックスや冷蔵庫で冷蔵保存する。

調理方法

- ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。
 - これにホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - のし板に打ち粉（強力粉）を少しふって生地をのし棒で伸ばし、ドーナツ型で抜く。
 - 生地がきつね色になるまで油で揚げる。
- ※生地は作ったらすぐに使い切る。ボウルはこまめに洗浄する。

おすすめ容器

- バーガー袋

ベビーカステラ

材料

- ホットケーキミックス・砂糖・はちみつ

レンタル品

- 生協：LP たこ焼き器セット
- 山王：LP タコ焼き機セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- ボウルでホットケーキミックスとはちみつ・砂糖・水を混ぜて生地を作る。
- タコ焼き機に油をひいて熱した後で、生地を流し込む。
- 生地が膨らんできたらひっくり返して中に火が通るまで焼く。

※生地は作ったらすぐに使い切る。ボウルはこまめに洗淨する。

おすすめ容器

- 紙コップ

ホットサンド

材料

- 食パン・ハム・チーズ・バター

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 食パンの耳をとる。

調理方法

- 食パンの焼く面にバターを少量塗る。
- ハム・チーズを食パンで挟む。
- 鉄板焼きで具材を挟んだ食パンを焼く。

おすすめ容器

- バーガー袋

ホットケーキ

材料

- ホットケーキミックス・牛乳・バター

レンタル品

- 生協：LP お好み焼き器セット
- 山王：LP 鉄板焼セット

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- ボウルでホットケーキミックスに牛乳を加えて混ぜる。
- 鉄板に薄くバターを塗って熱する。
- 生地を流し込んで加熱する。
- ブツブツと穴が開き始めたらひっくり返す。逆側にし、竹串を刺して何もつかなくなるまで焼く。

※生地は作ったらすぐに使い切る。ボウルはこまめに洗淨する。

おすすめ容器

- 丸皿

ポップコーン

材料

- ポップコーン用 豆

レンタル品

- 生協：ポップコーンマシン
- 山王：ポップコーン機

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- ヒーターに油を均一にひく。
- ポップコーン用の豆を入れる。
- 電源を入れ、ポップコーンが弾け終わるまで加熱する。

おすすめ容器

- 紙コップ、ポテト袋

煮物・スープ

焼き物

蒸し物

揚げ物

炒め物

デザート・スナック

煮物・スープ

焼き物

蒸し物

揚げ物

炒め物

デザート・スナック

モッフル

材料

- 餅・フルーツソース

レンタル品

- 山王：電気ワッフル機

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 電気ワッフル機の電源を入れて温めておく。
- 餅を電気ワッフル機に挟んで加熱する。
- 電気ワッフル機から出しフルーツソースをかける。

おすすめ容器

- 丸皿

わたあめ

材料

- 綿あめ用ザラメ

レンタル品

- 生協：綿菓子機
- 山王：電気綿菓子機

仕込み

- 特に仕込みはありません。

調理方法

- 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。
- 中心部から出て来た綿菓子を割り箸に引っ掛ける。
- 形を整えながら巻き取る。
- 綿菓子機は一日終わるごとに洗浄する。

おすすめ容器

- 割り箸

レシピ集（第2回企画代表者会議配布資料）

発行 第70期駒場祭委員会

東京都目黒区駒場3-8-1 東京大学構内キャンパスプラザA棟103号室

2019年9月6日（金）

Tel. 03-5454-4349

Fax. 03-3466-1865

Mail committee@komabasai.net

乱丁・落丁はお取替えいたします。