

桃豚のレシピ集

秋田栄養短期大学

- ・旭 美咲
- ・梅川 万里奈
- ・大江 佳穂
- ・嘉賀 沙耶加
- ・栗林 由妃
- ・小松 加那

レシピ開発メンバー

- ・佐藤 理香
- ・堀井 菜央
- ・三沢 健太
- ・村上 祥子
- ・山田 千聖

桃豚ご飯

～秋の香りとともに～

2人分

- ・豚肩肉 30g
- ・しめじ 30g
- ・にんじん 10g
- ・たけのこ 10g
- ・栗の甘露煮 30g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・和風顆粒だし 1g
- ・精白米 1合
- ・水 米の体積の1.2倍

1人分の栄養価

エネルギー	364kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	1.5g
塩分	1.3g



- ①米は洗って水に30分以上浸漬させる。
- ②豚肉は適宜に切る。しめじは子房に分け、人参・たけのこは5mm幅の短冊切りにする。
- ③炊飯器に①の米を入れ水を注ぎ、調味料を加え②の具材と栗を乗せて炊く。
- ④炊き上がったら軽く混ぜる。

桃豚のピタパン

2人分

- ・キャベツ 50g
- ・レタス 40g
- ・赤ピーマン 10g
- ・黄ピーマン 10g
- ・豚ロース薄切り 60g
- ・トマト 100g
- ・オリーブ油大さじ2分の1
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ1
- ・にんにく 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ピタパン半分切り4個180g

1人分の栄養価

エネルギー	460kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	21g
塩分	2.4g



- ①キャベツ、レタスは千切り、赤ピーマン、黄ピーマンは薄切りにする。
- ②トマトは粗微塵にする。
- ③鍋にお湯を沸かし、酒を入れ豚肉を茹でる。
- ④トマトと調味料をすべて加え混ぜる。
- ⑤野菜と肉とトマトたれを良く絡める。
- ⑥マヨネーズを内側に塗ったピタパンの中に⑤を詰める。

桃豚麻婆煮込みうどん

2人分

- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・万能ねぎ 3g
- ・豆板醤 小さじ2分の1
- ・テンメンジャン 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 300cc
- ・ごま油 小1
- ・豚こま肉 80g
- ・うどん 2玉
- ・水溶き片栗粉 少々

1人分の栄養価

エネルギー	332kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	6.1g
塩分	2.3g



- ①にんにく、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ②調味料と水を合わせておく。
- ③熱したフライパンにごま油を引き、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉を加え、色が変わるまで加熱する。
- ④合わせた調味料とうどんを加え、煮立ったら1分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤皿に盛りねぎを散らす。

桃豚包みフライ

2人分

- ・れんこん 30g
- ・豚ロース薄切り 4枚80g
- ・梅肉 6g
- ・しそ 2枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 適量
- ・たまご 10g
- ・パン粉 適量
- ・あげ油 適量
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・味噌 小さじ2分の1
- ・ヨーグルト無糖 小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	200kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	13.4g
塩分	0.9g



- ①れんこんは5mm幅の薄い輪切りする。
- ②豚肉を十字に重ね、重なった部分にれんこん2枚～3枚重ね、梅肉、しその順に交互に重ねる。
- ③端から肉を畳むように包み、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ④180度の油で全体がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ソースはマヨネーズとみそ・ヨーグルトをあわせる。
- ⑥添えの野菜はレモンやレタス等が良い。

桃豚のムサカ。

2人分

- ・ナス 140g
- ・バター 8g
- ・小麦粉 6g
- ・牛乳 200g
- ・塩こしょう 少々
- ・豚挽肉 80g
- ・オリーブ油 4g
- ・塩・こしょう 少々
- ・トマトソース 120g
- ・チーズ 10g
- ・パセリ 少々

1人分の栄養価

エネルギー	274kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	16.6g
塩分	1.5g



- ①なすは1cm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②水分を拭き耐熱皿に並べレンジで1分程度加熱。
- ③フライパンにバターを溶かし小麦粉を炒め、牛乳を加えてダマにならないよう溶かしホワイトソースを作る。
- ④別のフライパンにオリーブ油を引き、豚挽肉を炒め、塩こしょう振り、トマトソースを加え煮込む。
- ⑤グラタン皿に③のミートソース、なす、ホワイトソースの順に何度か重ね、トップにチーズを乗せ180度のオーブンで10分焼く。
- ⑥パセリを刻んでのせる。

桃豚の金平

2人分

- ・豚モモ肉(薄切り) 40g
- ・ごぼう 100g
- ・人参 20g
- ・エリンギ 20g
- ・絹さや 5g
- ・ごま油 適量
- ・だし汁 1/4カップ
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・鷹の爪 適量

1人分の栄養価

エネルギー	111kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.2g
塩分	0.9g



- ①豚肉は一口大に切る。
- ②ごぼう・人参・エリンギを短冊に切る。切ったゴボウは水にさらす。絹さやは斜めに半分に切る。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を炒める。ごぼう、人参を加えてさらに炒めて、火が通ったらだしと調味料を加える。絹さや、鷹の爪を加え、全体に良く混ぜながら炒り煮する。

桃豚のトマトカップ

2人分

- ・トマト 100g × 2個
- ・さつまいも 20g
- ・きゅうり 20g
- ・プロセスチーズ 10g
- ・桃豚ハム 20g
- ・イタリアンドレッシング 小さじ2
- ・パセリ 少々



1人分の栄養価

エネルギー 74kcal

たんぱく質 3.9g

脂質 2.8g

塩分 0.8g

① トマトの上部を切り、中をくりぬいてカップにする。

② サツマイモを1cm輪切りで茹で角切りする。

③ きゅうり、プロセスチーズ、ハムを各々1cm角に切る。

④ ②と③にドレッシングを混ぜ合わせトマトに詰めパセリをふる。

⑤ 添え物にはサラダ菜等が良い。

桃豚のナッツ炒め

2人分

- ・ニラ 20g
- ・赤ピーマン 20g
- ・きくらげ(乾) 1g
- ・豚もも肉 60g
- ・カシューナッツ 30g
- ・塩こしょう 少々
- ・おろしにんにく 少々
- ・小麦粉 小さじ2
- ・油 小さじ1
- ・オイスターソース 大2分の1
- ・はちみつ 小さじ1弱

1人分の栄養価

エネルギー	175kcal
タンパク質	10.4g
脂質	10.9g
塩分	0.7g



- ①ニラはざく切り、赤ピーマンは細切り、きくらげは水で戻し細切りにする。
- ②豚肉に塩こしょう、にんにくで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- ③フライパンに油を引き、豚肉を焼く。
- ④豚肉に焼き色が付いたら、赤ピーマン、カシューナッツ、きくらげを加え炒め、最後にニラを加える。
- ⑤オイスターソースとはちみつで味付けし、からめる。

桃豚とアボガドの 生春巻き

2人分

・きゅうり	20g	・ピーナッツバター	4g
・赤ピーマン	20g	・レモン汁	3g
・アボガド	40g	・しょうゆ	小さじ2杯
・カイワレ	10g	・砂糖	6g
・豚ヒレ肉	20g	・ラー油	2g
・ライスペーパー	2枚	・ごま油	2g
		・おろしにんにく	0.5g
		・水	10g

1人分の栄養価

エネルギー	120kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	7.0g
塩分	0.9g



- ①きゅうりを千切り、赤ピーマン、アボガドは薄切り、カイワレは種を切り落とす。
- ②鍋に湯を沸かし豚肉を茹で、細く割く。
- ③ライスペーパーを水にくぐらせる。
- ④ライスペーパーの上に具材を乗せて巻き半分に切る。
- ⑤調味料を混ぜ合わせたれを作る。

桃豚ソーセージのポトフ

2人分

・かぶ	60g
・にんじん	40g
・ブロッコリー	30g
・桃豚ソーセージ	40g
・里芋	40g
・キャベツ	20g
・水	カップ2
・コンソメ	3g
・ローリエ	2枚
・塩	1g
こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー	101kcal
タンパク質	4.1g
脂質	5.9g
塩分	1.6g



- ①かぶ、にんじんは乱切り、ブロッコリーは小房、里芋とソーセージは半分、キャベツは5cm角に切る。
- ②鍋で水から里芋を一煮立ちさせ茹でる。
- ③別鍋にかぶ、人参を入れ、水をかぶるくらい加え、ローリエを入れて煮る。
- ④火が通ったら残りの食材と②を加える。
- ⑤塩・胡椒を加えてさらに煮込む。

桃豚団子と春雨スープ

2人分

- A
- ・豚ひき肉 80g
 - ・水 400cc
 - ・万能ねぎ 6g
 - ・中華だし 4g
 - ・しょうが 2g
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・塩こしょう少々
 - ・卵 10g
 - ・酒 小さじ1/2
 - ・片栗粉 小さじ1/2
 - ・ごま油 適量
 - ・白菜 100g
 - ・春雨 20g

1人分の栄養価

エネルギー	164kcal
タンパク質	10.7g
脂質	7.7g
塩分	1.4g



- ① 万能ねぎは小口切りに、白菜は1口大に切る。春雨は茹でて半分に切る。
- ② Aの材料をすべて混ぜ合わせ団子を作る。
- ③ 鍋に調味料を入れ、白菜を入れて煮る。
- ④ さらに肉団子を入れて煮る。
- ⑤ 最後に春雨を入れたら、味を見てしょうゆで調整する。

豚ゼラチンのフルーツ寄せ

2人分

キーウイ40g

ぶどう 20g

オレンジ40g

りんご40g

砂糖3g

ミント少量

リンゴジュース60g

ぶどうジュース80g

水30g

粉ゼラチン4g

砂糖10g

1人分の栄養価

エネルギー 102kcal

タンパク質 2.4g

脂質 0.2g

塩分 0g

①キーウイ・オレンジ・りんごは皮をむいて8等分してくし型に切る。小さめのぶどう6～8個は皮をとる。



②皮をむいたりんごは砂糖をふりかけラップをかぶせレンジで5分加熱する。

③鍋にりんご・ぶどうジュースを合わせ砂糖を加え加熱、キーウイ・オレンジ・りんご・ぶどうを入れ、さっと火を通す。そこへ水で戻したゼラチンを加え溶かし型に入れて冷やす。

④ミントの葉をトッピングする。