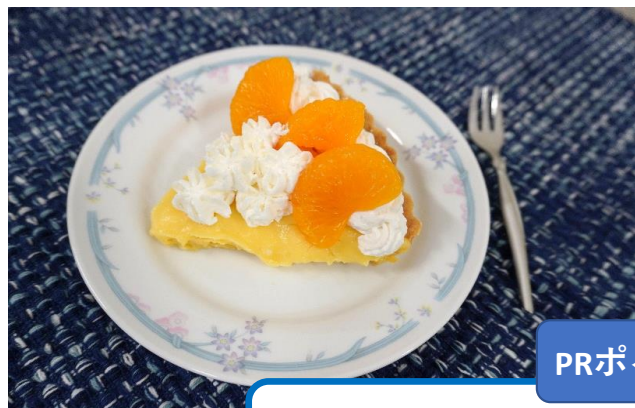


商品名

# みかんタルト

テーマ： かわいい



PRポイント！

★カスタードがしつこくない甘さです！  
お好みで盛り付けをしてください！

## 作り方

～タルト～ Aの材料

- ① 少し温めたバターと砂糖をすり混ぜ卵を加えて滑らかにする。
- ② ふるった薄力粉を①に加え混ぜる。
- ③ 型にうすく油をぬり、②の生地をうすくのぼして入れる。
- ④ オーブンを180°Cに温めて様子を見ながら20分ぐらい焼く。
- ⑤ 焼きあがったら粗熱を取っておく。
- ⑥ ⑤にBの材料で作ったカスタードクリームを均等に塗る。
- ⑦ ⑥にホイップクリーム、みかんを盛り付けて完成。

Sample Cook :

佐藤 凜帆 蛭田 さくら  
荒谷 咲良

調理時間 1時間半 Aグループ

材料 タルト型1枚分(約6人分)

- |   |      |      |   |      |       |
|---|------|------|---|------|-------|
| A | ・バター | 75g  | B | ・牛乳  | 400ml |
|   | ・砂糖  | 50g  |   | ・薄力粉 | 大さじ4  |
|   | ・卵   | 1/2個 |   | ・卵黄  | 5個分   |
|   | ・薄力粉 | 150g |   | ・バター | 15g   |
|   |      |      |   | ・砂糖  | 70g   |
- ・みかんの缶づめ 好きな量  
・市販のホイップ 好きな量

～カスタード～ Bの材料

- ① 牛乳に砂糖と卵黄、薄力粉を加え、よく混ぜ火にかける。  
※絶えずかき混ぜ焦げないように注意する
- ② 艶が出てきたら火を止めバターを混ぜる。
- ③ バットに移し、表面にくっつくようにラップし冷却する。

商品名

# 山形だし風温泉たまご丼

テーマ： オリジナル卵かけご飯



PRポイント！

食欲がない日におすすめな、  
シャキシャキ食感のたまごかけご飯です。

## 作り方

- ① 卵は室温に戻しておく。
- ② 鍋に卵が浸かる程度の水を入れ1%程度の酢と塩を入れ火をかける。
- ③ 軽く沸騰したら火を止めて、卵を静かにお湯につける。
- ④ ③にフタをして12分そのまま置く。
- ⑤ 12分経ったらすぐに卵を冷やす。
- ⑥ きゅうりと大根をみじん切りにする。
- ⑦ ⑥をめかぶと和える。
- ⑧ 器に盛ったごはんを、醤油か麵つゆで軽く味付けをする。
- ⑨ ⑦を⑧にかけ、最後に⑤の温泉卵を割り入れたら完成。

Sample Cook :

村上 桃愛 緑川 桃羽

調理時間 25分 Aグループ

材料 1人分

- ・ごはん 茶わん1杯
- ・卵 1個
- ・大根 10g
- ・きゅうり 15g
- ・めかぶ 1パック
- ・醤油または麵つゆ お好みで
- ・塩 ひとつまみ
- ・酢 少量

商品名

# コーヒーゼリーミルクセーキ

テーマ： ドリンク



## PRポイント！

コーヒーゼリーの  
ほろ苦さと、  
ミルクセーキの  
まろやかな甘さが、  
とてもよく合います

Sample Cook :

根本 榛香

調理時間 5分

Aグループ

材料 4人分

- ・卵黄 卵4個分
- ・牛乳 560ml
- ・砂糖 大さじ4(36g)
- ・コーヒーゼリー 2個(市販品)

## 作り方

- ① ミキサーに卵黄、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①を冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ③ コffeeゼリーを砕いて人数分のコップに均等に付けて入れる。
- ④ ③に②を注いだら完成。

商品名

## ワッフル

テーマ： かわいい



甘さ控えめなので、  
ホイップとの相性がいいです

### 作り方

準備：バターは常温に出しておく。

薄力粉・ベーキングパウダーはふるっておく。

ワッフルメーカーを予熱しておく。

- ① ボウルに卵を割り入れよく溶いたら、砂糖、塩、バターを加えて混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えて、その都度混ぜる。
- ③ ②にふるっておいた薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ④ 予熱したワッフルメーカーのプレートに溶かしバターを塗り、生地を流し入れ4～5分焼く。
- ⑤ ホイップ、ミックスベリー、いちごを添えて完成。

Sample Cook :

高木 真櫻 川邊 里桜音  
薄井 紀乃花

調理時間 30分

Bグループ\*

材料 3人分

・薄力粉	200g
・ベーキングパウダー	10g
・バター	60g
・砂糖	60g
・塩	2g
・卵	2個
・牛乳	200cc
・溶かしバター	5g
・ホイップ	125ml
・ミックスベリー	45g
・いちご	6個

商品名

## チーズたまDON

テーマ： オリジナル卵かけご飯



### 作り方

- ① ごはんとほぐした明太子を混ぜる。
- ② ご飯を椀に盛り、とろけるチーズをご飯の上にかける。
- ③ 真ん中に卵を載せ、好みで醤油をかけて完成。

Sample Cook :

馬目 滯

調理時間 5分

Bグループ\*

材料 4人分

・とろけるチーズ	120g
・明太子	2腹
・卵	4個
・醤油	少々
・ごはん	2合

### PRポイント！

あつあつのごはんの上にチーズを乗せると  
チーズが溶けてさらにおいしくなります！

商品名

## 卵とトマトの中華風炒め

テーマ： 炒め物



### 作り方

- ① トマトは湯むきしてザク切りにする。
- ② ナスを半月切りにし、油で炒め、一度皿に取り出しておく。
- ③ 溶いた卵とチーズを混ぜ、熱したフライパンに流し入れ、菜箸で大きく混ぜる。
- ④ 卵の周りが固まってきたら、トマトとナスを加え、塩、コショウ、オイスターソース、コンソメを加えて味を整える。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成。

Sample Cook :

金成 美優 鈴木 凜

調理時間 15分

Bグループ

材料 4人分

・卵	4個
・トマト	2個
・ナス	1本
・チーズ	80g
・塩	少々
・コショウ	少々
・オイスターソース	小さじ2
・コンソメ(粉末)	小さじ1
・油	大さじ1

### PRポイント!

卵とナスを合わせる時は、  
ナスからでる汁を取ってから加えましょう!

商品名

## 鶏団子のふわとろたまごスープ

テーマ： 寒い日に



### 作り方

- ① 白菜とにんじんを一口大に切る。
- ② Aの材料を合わせ鶏団子を作る。
- ③ 鍋に水と①を入れ火にかける。
- ④ 別の鍋で春雨を茹で、茹で上がったら適当な長さに切っておく。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、②を入れ火が通るまで茹でる。
- ⑥ ⑤に春雨、鶏がらスープの素を入れて味を整える。
- ⑦ 火を止め、すぐに溶き卵を少しづつ回し入れる。
- ⑧ 最後にネギを上にかけて完成。

Sample Cook :

岩原 莉菜 石山 楓菜

調理時間 30分

Cグループ

材料 6人分

- ・鶏団子 300g
- ・鶏ひき肉 250g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・卵 1個
- ・塩コショウ 2g
- ・春雨 50g
- ・白菜 1/4個
- ・にんじん 1/2個
- ・葉ネギ 適量
- ・鶏がらスープの素 大さじ4
- ・水 1200ml

### PRポイント！

あったかいうちに  
食べると心も体も  
ポッカポカになれるよ!!

商品名

## 小名浜シラスたまご丼

テーマ： オリジナル卵かけご飯



### 作り方

準備： 大根を適量おろして大根おろしを作っておく。  
生姜を適量おろしておろし生姜を作っておく。

- ① きゅうりと大葉を千切りにする。
- ② 丼にごはんを盛る。
- ③ ②に①、しらす、大根おろしをのせる。
- ④ ③の中央に卵黄を乗せ、周りに海苔、おろし生姜をのせる。
- ⑤ お好みで醤油をかけて完成。

Sample Cook :

大橋 柊 脇坂 実羽

調理時間 10分

Cグループ

材料 1人分

- ・しらす 13g
- ・きゅうり 1/6本
- ・海苔 少々
- ・大葉 1枚
- ・生姜 適量
- ・大根おろし 適量
- ・ごはん 100g
- ・卵黄 1個分

### PRポイント！

こぼれるとか  
気にせず食べること!!

商品名

## インド風チャーハンのポーチドエッグのせ

テーマ： ご飯もの



### 作り方

準備： ポーチドエッグを作っておく（お湯を沸かして酢を入れ、お玉などに卵を割り入れて卵白が固まったら冷水に入れて冷ます）。

- ① ご飯を水で洗い水気を切って油を引いたフライパンで炒める。
- ② ①にミックスベジタブルとフライドオニオン、細かく切ったベーコンを入れる。
- ③ ご飯がパラパラになったらチーズを入れ溶けるまで炒める。
- ④ ③にカレー粉をかけ、塩コショウで味を整える。
- ⑤ 器に④を盛り、中央に窪みをつけてポーチドエッグをのせれば完成。

Sample Cook :

番内 穂乃華 木越 朱音

調理時間 30分

Cグループ

材料 3人分

- ・ごはん 200g
- ・とろけるチーズ 90g
- ・スライスベーコン 2枚
- ・ミックスベジタブル 125g
- ・フライドオニオン 45g
- ・カレー粉 適量
- ・塩コショウ 少々
- ・ポーチドエッグ

- |    |       |
|----|-------|
| 卵  | 3個    |
| お湯 | 500ml |
| 酢  | 大さじ1  |

### PRポイント！

熱いうちに食べるのがおすすめです!!  
よりカレーの香りが楽しめます

商品名

## たまごボーロ

テーマ： かわいい



### 作り方

準備： オープンを180℃で予熱しておく。

- ① 片栗粉に砂糖、卵を入れて混ぜる。
- ② ①に牛乳を入れ生地をまとめる。
- ③ クッキングシートを引いた天板に②を5mmくらいの高さで平らにならす。
- ④ 10分程度オーブンで焼く。
- ⑤ 焼き上がったらを型抜きする。
- ⑥ 皿に盛り付け、いちごジャムを添える。

※型抜きしないボール型にしたい場合は②のあと、約7~8mmくらいの球状に丸めてから焼く

Sample Cook :

榎田 樹里 清水 菜那

調理時間 60分 Dグループ

材料 3人分

- ・片栗粉 150g
- ・砂糖 70g
- ・卵 1個
- ・牛乳 10g
- ・いちごジャム 適量

菓子用の抜型各種 用意

PRポイント！型抜きでかわいい

商品名

## じゃがにくたまたま

テーマ： オリジナル卵かけご飯



### 作り方

- ① 卵は室温に戻しておく。
- ② 鍋に卵が浸かる程度の水を入れ沸騰したら火を止めて、卵を静かにお湯につける。
- ③ ②にフタをして10分程度そのまま置く。
- ④ 肉じゃがに麺つゆを適量入れ温めなおす。  
※少ない時は茹でたジャガイモと豚バラ肉を適量加える。
- ⑤ 茶わんにご飯を盛り、④をのせてから最後に③の卵を割り入れて完成。

Sample Cook :

佐藤 莉子 佐藤 梨音

調理時間 20分 Dグループ

材料 3人分

- ・卵 3個
- ・ごはん 茶わん3杯分
- ・肉じゃが ※残り物を利用  
違う総菜でも可、少ないときはジャガイモ・豚肉を適量足す
- ・麺つゆ 適量

★残った肉じゃがのリメイクレシピ

PRポイント！

カンタンでオイシイ

商品名

# たまポテサラダ

テーマ： 玉子サラダ(フィリング)



## 作り方

準備： ジャガイモは芽を取り除き、皮をむいておき、きゅうりはヘタを切り落としておく。

- ① ジャガイモは一口大に、人参はいちょう切りにして茹でる。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにしてボウルに入れて水を注ぎ、5分程さらし水気を切る。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩をよく揉みこみ、5分程置いて水気を絞る。
- ④ ゆで卵は粗みじん切りに、ハムは1cm角に切る。
- ⑤ ボウルに①のジャガイモを入れ、粗く潰してからマヨネーズ・塩コショウをよく混ぜる。
- ⑥ ⑤にAを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、粗みじん切りにしたゆで卵を飾り、完成。

Sample Cook :

宇佐美 瑠花 山内 暁

調理時間 50分

Dグループ

材料 3人分

・卵	3個
・ジャガイモ	3個
・カニカマ	2本
・人参	1/2本
・玉ねぎ	1/2個
・きゅうり	1/2本
・チーズ	50g
・ハム	3枚
・マヨネーズ	60g
・塩コショウ	少々

A

PRポイント！

茹でて潰して  
混ぜるだけ



商品名

## 濃厚なプリン

テーマ： かわいい



### 作り方

準備： オーブンを120℃に予熱しておく。

- ① 鍋に牛乳、砂糖を入れ中火で混ぜながらよく溶かす。  
※沸騰させないこと
- ② ボウルに卵黄、生クリームを入れて混ぜ、粗熱がとれた①を入れてよく混ぜる。
- ③ 器にカラメルソースを入れ、②を濾しながら入れる。
- ④ オーブンの天板にお湯を張り、③を乗せて20分焼く。
- ⑤ プリンを冷やしたら完成。バニラアイスを添えたりチョコスプレーでトッピングすると美味しい。

Sample Cook :

鈴木 直己 齋藤 美優

調理時間 2時間 Eグループ

材料 4人分

- |           |       |   |     |      |
|-----------|-------|---|-----|------|
| ・牛乳       | 100ml | A | ・砂糖 | 40g  |
| ・生クリーム    | 300ml |   | ・水  | 10ml |
| ・卵黄       | 6個分   |   | ・お湯 | 20ml |
| ・砂糖       | 大さじ6  |   |     |      |
| ・バニラエッセンス | 少々    |   |     |      |
| ・バニラアイス   | 適量    |   |     |      |
| ・チョコスプレー  | 適量    |   |     |      |

### ポイント！

ちゃんと蒸して冷やした方がいいぞ！

～カラメルソース～ Aの材料

- ① 鍋に砂糖、水を入れ強火にかける。  
※かき混ぜたりしないこと
- ② 砂糖が溶けて色がついたら火を止める。
- ③ すぐにお湯を入れ色が付くのを止める。  
※火傷注意

商品名

## 明太子の卵かけご飯

テーマ： オリジナル卵かけご飯



### 作り方

- ① ご飯をボウルに入れ、ほぐした明太子をよく混ぜる。
- ② ①を茶碗に盛り、卵を乗せて完成。  
※ 醤油はお好みで！

Sample Cook :

齋藤 美優 高橋 未菜美

調理時間 5分 Eグループ

材料 4人分

- |      |        |
|------|--------|
| ・卵   | 4個     |
| ・ごはん | 茶わん4杯分 |
| ・明太子 | 2腹     |
| ・醤油  | 適量     |

### PRポイント

見た目も味も楽しめる!!

商品名

# チキン南蛮～タルタルソース～

テーマ： マヨネーズ

Sample Cook :

大和田 倅夏 鈴木 美咲



調理時間 20分

Eグループ

材料 3人分

・サラダ油	100ml
・酢	小さじ2
・卵黄	1個分
・塩コショウ	少々
・玉ねぎ	1/2個
・パセリ	3g
・ゆで卵	2個
・からあげ	250g

A

## 作り方

準備： 固めにゆで卵を作り殻を剥いておく。  
マヨネーズを先に作っておく。

- ① 玉ねぎ、パセリ、ゆで卵をみじん切りにして、マヨネーズを入れる。
- ② ゆで卵を潰し過ぎないようによく混ぜる。
- ③ からあげを皿に盛り、②をかけて完成。

## PRポイント

マヨネーズを作るときはたくさん混ぜよう!!

～マヨネーズ～ Aの材料

- ① ボウルに卵黄、酢を入れよく混ぜる。
- ② ①に油を泡だて器などでよく混ぜながら少しずつ入れる。  
※白っぽくなるまで混ぜながら油を入れていく
- ③ ②に塩コショウを入れて味を整える。

商品名

## りんごのkastardミルフィーユ

テーマ： 自分へのご褒美



サクサクのパイ生地とあまーいりんごとカスタードが  
相まってとっても美味しいミルフィーユ

### 作り方

準備： オーブンを200℃に予熱しておく。

- ① ボウルに卵黄と砂糖を入れ、すり混ぜる。
- ② 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前に火から下し①に2回に分けて加えよく混ぜる。
- ③ 鍋に②を濾しながら戻し入れ、中火にかけてゴムベラで絶えず混ぜる。
- ④ 固まり始めたらず泡だて器で混ぜ、滑らかになったら火から下す。
- ⑤ ④をバットに流し入れ、バニラエッセンスを全体に回しかけ、ラップをぴったりとして冷蔵庫で冷ます。
- ⑥ パイ生地を薄くのばし適当な大きさに切り、予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑦ 生地・カスタード・りんごの順で3層にする。
- ⑧ スライスしたりんごをのせて完成。

Sample Cook :

岩原 千愛希 宮澤 香奈

調理時間 50分 Fグループ

材料 3人分

- ・卵黄 2個分
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ5
- ・薄力粉 大さじ2
- ・バニラエッセンス 適量
- ・りんご 1/2個
- ・パイ生地 2枚

商品名

## ユッケ丼

テーマ： オリジナル卵かけご飯



### 作り方

- ① マグロを一口大に切る。
- ② ご飯を茶碗半分に盛る。
- ③ 切ったマグロを②にのせる。
- ④ 卵を卵黄と卵白に分け卵黄だけ③にのせる。
- ⑤ 海苔と醤油を④にお好みの量をかけて完成。

Sample Cook :

生田目 水緋 柳井 千鶴

調理時間 30分 Fグループ

材料 4人分

- ・ご飯 茶わん2杯分(1人分：茶わん半分)
- ・マグロ 120g
- ・卵黄 4個分
- ・刻み海苔 適量
- ・醤油 適量

### PRポイント

濃厚な卵黄とマグロが  
絡み合っていて美味しいです！

商品名

## ベーコンチーズのたまご焼き

テーマ： 焼き物



### 作り方

- ① ベーコンを1cm角に切る。
- ② 卵をボウルに割り入れ卵白を切るように箸で溶く。
- ③ ②にベーコンを入れて混ぜる。
- ④ 卵とベーコンが混ざったら塩コショウを入れて混ぜる。
- ⑤ たまご焼き器に油を引き、強火で火をかけ十分に温度が上がったら④を1/4入れる。
- ⑥ ⑤が固まり始めたら中央にチーズを入れて奥側から手前に巻いていく。
- ⑦ ⑥が巻き終わったら空いているところに油を引き奥側に寄せて残りの液卵の1/3を入れる。
- ⑧ 卵に火が入り始めたら巻いていき、残りの液卵1/2つつも同様に繰り返す。
- ⑨ 火を止め余熱のあるうちに手前側でへらなどで押さえて形を整えたら完成。

Sample Cook :

鈴木 未怜 渡邊 楓華

調理時間 30分

Fグループ

材料 3人分

- ・卵 3個
- ・溶けるチーズ 20g
- ・ベーコン 4枚
- ・サラダ油 適量
- ・塩コショウ 少々

### PRポイント！

とろとろなチーズと  
たっぷりなベーコンで  
贅沢な玉子焼きです