

北海道文教大学の学生考案

フジッコ おまめさん 豆小鉢 アレンジレシピ



「おまめさん 豆小鉢」各種(黒豆・きんとき・やさい豆)を使用した簡単に作れて美味しいアレンジレシピを北海道文教大学 人間科学部 健康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!



和風ガパオライス

「おまめさん 豆小鉢 やさい豆」
使用!



レシピ考案者
宮田亜希菜さん



きんとき豆と鶏肉の ヤンニョム炒め

「おまめさん 豆小鉢 きんとき」
使用!



レシピ考案者
川畑希空さん



黒豆とベーコンの バターしょうゆどん

「おまめさん 豆小鉢 黒豆」
使用!



レシピ考案者
高田優香さん

和風ガパオライス

レシピ考案者 宮田亜希菜さん

材料(2人分)

「おまめさん 豆小鉢 やさい豆」……1パック
鶏ひき肉……………160g
玉ねぎ……………1/3個(60g)
ピーマン……………1個(30g)
赤パプリカ……………1/5個(30g)
サラダ油……………小さじ2
オイスターソース……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
ごはん……………400g
卵……………2個
乾燥パセリ……………適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンと赤パプリカは角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③鶏ひき肉の色が変わったら①の野菜を入れ、火が通ったら、オイスターソース、しょうゆ、「おまめさん 豆小鉢 やさい豆」を煮汁ごと加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④目玉焼きを作る。
- ⑤皿にごはん、③、④を盛り付け、乾燥パセリをふる。



「おまめさん 豆小鉢 やさい豆」……1パック
鶏ひき肉……………160g
玉ねぎ……………1/3個(60g)
ピーマン……………1個(30g)
赤パプリカ……………1/5個(30g)
サラダ油……………小さじ2
オイスターソース……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
ごはん……………400g
卵……………2個
乾燥パセリ……………適量

• バランスの良いメニューを考えました。
• 満足感もたっぷりて食べ応えがあります。

きんとき豆と鶏肉のヤンニョム炒め

レシピ考案者 川畑希空さん

材料(2人分)

「おまめさん 豆小鉢 きんとき」……1パック
鶏もも肉……………200g
ピーマン……………1個(30g)
黄パプリカ……………1/2個(70g)
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
コチュジャン……………大さじ1弱
にんにくチューブ……………2cm

作り方

- ①ヤンニョムだれを混ぜる。
- ②鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ピーマン、黄パプリカは細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の鶏肉を焼く。
- ⑤火が通ったら③をピーマン、黄パプリカの順に加えて炒める。
- ⑥煮汁を軽くきった「おまめさん 豆小鉢 きんとき」を加えて軽く炒める。
- ⑦①のヤンニョムだれを入れて全体に絡める。



「おまめさん 豆小鉢 きんとき」……1パック
鶏もも肉……………200g
ピーマン……………1個(30g)
黄パプリカ……………1/2個(70g)
片栗粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
コチュジャン……………大さじ1弱
にんにくチューブ……………2cm

• 「豆小鉢 きんとき」を入れることで、ホクホクした食感が加わり、満足感のあるおかずになります。
• 鶏肉だけでは不足しがちな食物繊維を補うことができます。
• ヤンニョムの甘辛い味つけにより、豆特有の風味が苦手でも食べやすくなります。

黒豆とベーコンのバターしょうゆうどん

レシピ考案者 高田優香さん

材料(2人分)

「おまめさん 豆小鉢 黒豆」……2パック
冷凍うどん……………2玉
ベーコン(1cm幅に切る)……………40g
バター……………12g
しょうゆ……………大さじ2
黒こしょう……………適量
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ①冷凍うどんをパッケージの表記通りに電子レンジで加熱し、温める。
- ②耐熱皿にキッチンペーパーを広げ、ベーコンを重ねないように並べ、さらにその上にキッチンペーパーをのせて、電子レンジ(500W)で1分半加熱して、カリカリベーコンをつくる。(電子レンジに応じて加熱時間は調節してください)
- ③①の温めたうどんにバターとしょうゆを絡めてお皿に盛り、②のをせ、「おまめさん 豆小鉢 黒豆」の1パックは煮汁をきって黒豆だけのせ、1パックは煮汁ごと回しかける。
- ④黒こしょうをふり、パセリ(みじん切り)を散らす。



「おまめさん 豆小鉢 黒豆」……2パック
冷凍うどん……………2玉
ベーコン(1cm幅に切る)……………40g
バター……………12g
しょうゆ……………大さじ2
黒こしょう……………適量
パセリ(みじん切り)……………適量

• 「豆小鉢 黒豆」の甘さとベーコンのしょっぱさがマッチして、止まらない美味しさです。
• 味つけのバターしょうゆでさらにやみつきになります。
• カリカリベーコンにすることで、食感のアクセントになります。