

食肉販売店向けお肉惣菜マニュアル

# Meat Delica

お肉惣菜に出会う

各レシピに掲載した完成量、調理時間などは全て目安です。あくまでも参考値としてご活用ください。

監修・アレンジ・栄養価計算 管理栄養士 ちさら たまき

令和4年度 食肉流通経営体質強化促進事業（食肉流通機能強化推進事業）

発行者：全国食肉事業協同組合連合会 東京都港区赤坂 6-13-16 <https://www.ajmic.or.jp>

後援：農林水産省畜産局 /  独立行政法人農畜産業振興機構

【無断転写・転載を禁じます】

本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写・複製・転載することは法律で認められた場合を除き禁じられています。

その場合は、あらかじめ全国食肉事業協同組合連合会（TEL：03-3582-1241）に許諾を求めてください。

## ごあいさつ

令和4年度食肉流通機能強化推進事業では、国産食肉(牛肉・豚肉・鶏肉)を組み合わせた新たな食肉惣菜を開発し、小売店による国産食肉の利用技術の向上・普及を図ることを目的として事業を推進して参りました。

この惣菜集は、今年で13回目となる「食肉惣菜創作発表会全国大会」に参加された作品から着想を得たものです。おいしさと栄養面はもちろんの事、幅広い年齢層の方々に喜ばれる「お肉屋さんのお惣菜」にと専門家の先生により商品開発されています。

高齢化が進む中で、国民の健康への関心は益々高まっており、食肉は年代問わず重要な栄養と考えられています。

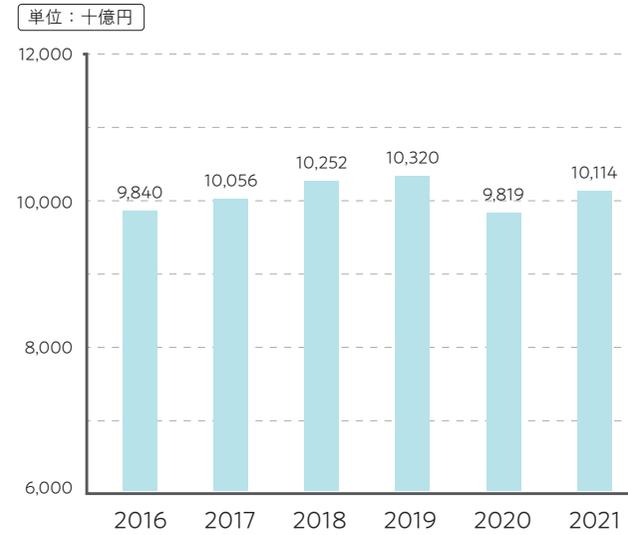
こうして食肉の消費量が順調に増加していく中、持ち帰り惣菜などにおける消費も増え、食肉惣菜を開発していくこの取り組みは今後も長く続けていきたいと考えております。

組合員の皆様には、この惣菜集を参考に、消費者の皆様に喜ばれる惣菜づくりに広く活用していただけるよう願っております。

令和5年3月  
全国食肉事業協同組合連合会

会長 河原光雄

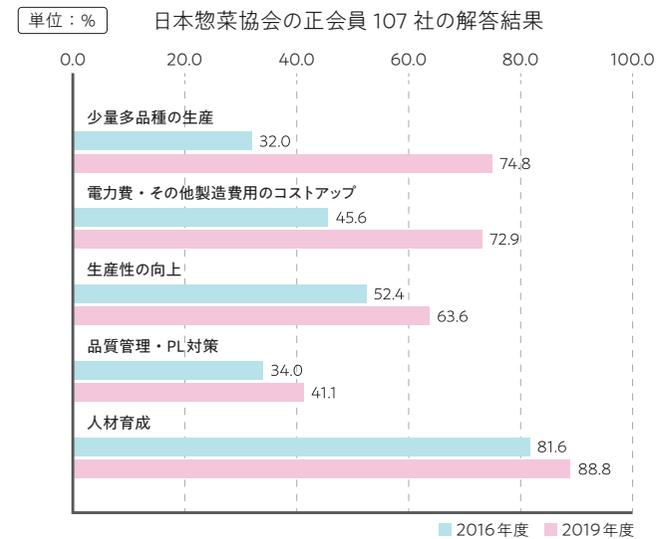
## 惣菜市場 推移



出典：一般社団法人日本惣菜協会「惣菜白書 2022年版」

POINT  
順調に成長してきた中食市場ですが、2020年の新型コロナウイルス感染症の影響により一時需要が低迷しました。現在は回復傾向にあると予測されます。

## 惣菜製造業が抱えている経営課題



出典：一般社団法人日本惣菜協会「惣菜白書 2021年版」

POINT  
SDGs や健康志向への注目も高まり、フードロス問題や油を使わない惣菜など変化するライフスタイルにあわせた商品開発が求められるようになっていきます。

ヘルシー



3 ページ  
ワインすき焼き

たべやすい



5 ページ  
具だくさんテッパン風牛肉のオイスター炒め

あたらしい



7 ページ  
サクトロ! 角煮フライ

つくりやすい



9 ページ  
豚肉とさつまいもの甘辛がらめ

ボリュームまんてん



11 ページ  
ゆず香るれんこんつくね

アレンジしやすい



13 ページ  
スパイシーナゲットと彩り野菜



# ワインすき焼き

仕上がり量  
約420g  
一人当たり105g

調理時間  
約20分



マイルドな仕上がりでヘルシーなすき焼き

アレルギー 【表示義務】 卵  
【表示推奨】 牛・アーモンド・大豆（しょうゆ）

## 材料（4人分）

- 牛切り落とし（もも、肩）..... 200g
- 切干大根..... 50g
- 水菜..... 100g
- にんじん..... 100g
- 温泉たまご..... 4個
- スライスアーモンド..... 30g
- 油..... 大さじ1（12g）

- 調味料 A**
- 砂糖.....（牛肉用）大さじ2（18g）
  - 赤ワイン..... 大さじ2（36g）
  - しょうゆ..... 大さじ2（36g）
  - 切干大根の戻し汁 大さじ2（30g）

- 調味料 B**
- 塩.....（塩もみ用）小さじ1/2（3g）
  - 酢..... 大さじ1（15g）
  - はちみつ..... 大さじ1（22g）
  - オリーブオイル..... 大さじ1（12g）
  - 粗びきこしょう..... 適量



step 01  
切干大根はたっぷりの水で浸して戻しておく。スライスアーモンドは乾煎りする。



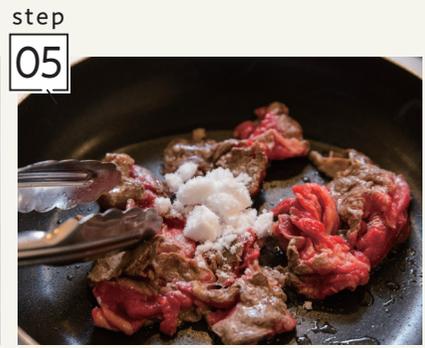
step 02  
キャロットラペを作る  
にんじんは皮ごとせん切りにし、調味料Bの塩を加えて塩もみし、10分ほど置く。



step 03  
にんじんの水分を絞って水を捨て、残りの調味料Bで和えてキャロットラペにする。



step 04  
水菜は洗って葉と茎に分け、それぞれ3cm長さにカットする。



step 05  
フライパンを強火で熱し、油を入れて牛肉を焼き、牛肉に半分くらい火が通ったところで調味料Aの砂糖を加え、絡める。



step 06  
⑤のフライパンに①の切干大根を絞り、ほぐしながら中火で炒め、残りの調味料Aを加えて煮詰める。



step 07  
⑥に水菜の茎部分を加え、しんなりしてきたら火を止める。



step 08  
器に⑦を盛り、周りに水菜の葉、キャロットラペを盛り、中央をへこませて温泉卵をのせ、最後にアーモンドを散らす。

**栄養成分表示（100g当たり）**

エネルギー	188kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	11.4g
炭水化物	11.3g
食塩相当量	1.1g



## お店での活用ポイント

- ・キャロットラペの酢を赤ワインビネガーに変えると風味が増します。
- ・水菜の代わりに、クレソン、ルッコラ、かいわれ大根など、辛みのある野菜を組み合わせると味のバランスがよくなります。



# 具だくさんチャプチェ風 牛肉のオイスター炒め

仕上がり量  
約700g  
一人当たり175g

調理時間  
約30分



韓国料理と  
中華料理のいいとこ取り!

アレルギー 【表示義務】 卵・乳  
【表示推奨】 牛・ごま・大豆（しょうゆ）

## 材料（4人分）

- 牛切り落とし（もも、肩）..... 200g
- おろしにんにく..... 小さじ1（5g）
- ニラ..... 100g
- しめじ..... 100g
- 緑豆春雨..... 40g
- 油.....（牛肉用）大さじ1（12g）
- 卵..... 2個
- 牛乳..... 大さじ2（30g）
- 塩..... ひとつまみ
- 油.....（卵用）大さじ1（12g）
- ごま油..... 大さじ1（12g）

**調味料 A**

- 酒..... 大さじ2（30g）
- 塩..... ひとつまみ
- こしょう..... 適量

**調味料 B**

- オイスターソース..... 大さじ2（38g）
- しょうゆ..... 大さじ2（36g）
- 砂糖..... 小さじ2（6g）



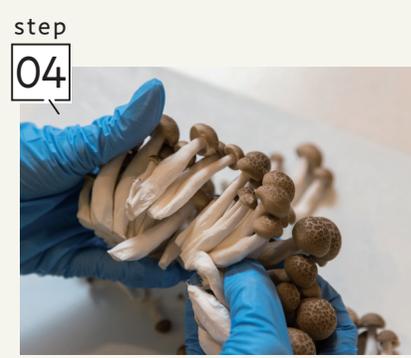
春雨は商品の袋に書いてある手順で戻し、8 cm長さに切る。



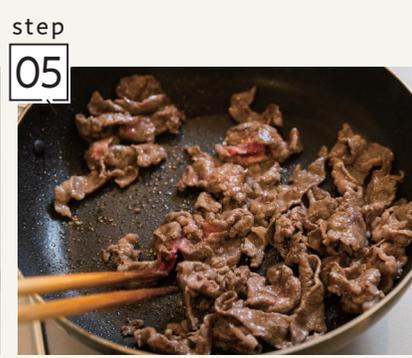
ボウルに卵と牛乳、塩を入れて混ぜ合わせる。



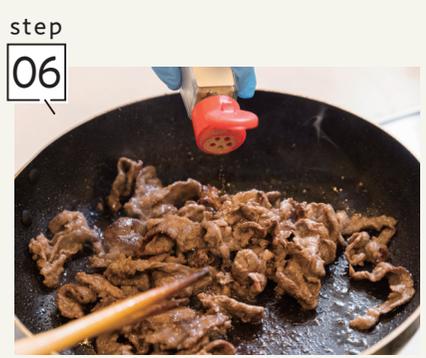
強火に熱したフライパンに油を入れ、②の卵をふんわりと炒め、皿に移す。



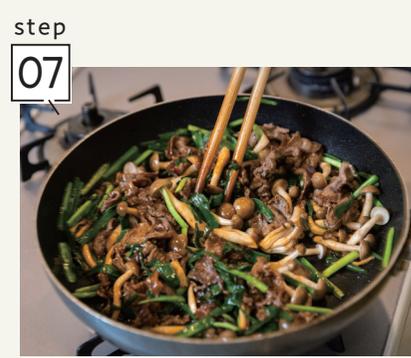
ニラは5 cm長さに切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。



フライパンにおろしにんにく、油を入れ、中火にして、牛肉の赤いところがなくなるまで炒める。



色が変わったら調味料Aを入れ、ざっくりと混ぜる。



中火のまま④を入れ、しんなりしてきたら①、調味料Bを加えて弱火にし、1分程炒める。



③、ごま油を加え、混ぜ合わせて火を止める。

**栄養成分表示（100g当たり）**

エネルギー	184kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	11.9g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.7g



## お店での活用ポイント

- ・端材などを使用して作ることができます。
- ・牛切り落とし肉を牛肩ロース肉だけで調理すると高級感が出ます。
- ・糸唐辛子、赤パプリカを加えると彩りがよくなります。



# サクトロ! 角煮フライ

仕上がり量  
約555g  
一人当たり185g

調理時間  
約50分



甘辛のトロトロ角煮とカリッとした衣のバランスが絶妙!

アレルギー 【表示義務】小麦 【表示推奨】豚・大豆（しょうゆ）

## 材料 (4人分)

- 豚バラブロック ..... 約480g
- 長ねぎ (青い部分) ..... 30g
- 細ねぎ ..... 適量
- 生姜 ..... 20g
- 揚げ油 ..... 適量

- 調味料 A**
- 水 ..... 1ℓ
  - 酒 ..... 大さじ3 (45g)

- 調味料 B**
- しょうゆ ..... 大さじ3 (54g)
  - 砂糖 ..... 大さじ3 (27g)
  - 酒 ..... 大さじ3 (45g)

- 衣**
- バター液
  - 生姜 ..... 20g
  - 小麦粉 ..... 大さじ3 (36g)
  - 水 ..... 50 ml
  - 生パン粉 ..... 適量
  - 小麦粉 ..... 適量

- 付け合わせ**
- ミニトマト ..... 4個
  - フリルレタス ..... 4枚
  - 大根 ..... 1/3本
  - ポン酢しょうゆ ..... 45g
  - 七味 ..... 適量
  - アルミカップ ..... 4枚



step 01

豚バラブロックを8等分にし、強火のフライパンで、両面焼き色がつくまで焼く。

step 02

鍋に調味料A、長ねぎ、スライスした生姜、①を入れて蓋をし、強火にかける。

step 03

沸騰したら弱火にし、1時間程煮て、柔らかくなったなら煮汁を捨てる。(圧力鍋を使用する場合、25分煮て蒸気を抜く)

step 04

別の鍋に調味料Bと③の肉を入れ、タレにとろみがつくまで煮詰める。

step 05

ボウルにすりおろした生姜、小麦粉、水を入れて混ぜ、バター液にする。

step 06

小麦粉、バター液、生パン粉の順につけ、190~200℃の油できつね色になるまで揚げる。

step 07

大根をおろし、細ねぎは小口切り、フリルレタスは適当な大きさにちぎる。

step 08

アルミカップに大根おろし、細ねぎを入れ、七味とポン酢しょうゆをかける。

**栄養成分表示 (100g当たり)**

エネルギー	274kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	20.7g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	1.0g



## お店での活用ポイント

- ・市販業務用惣菜の角煮を使用する場合は、冷たいまま衣をつける  
と簡単にできます。
- ・冷めると角煮の脂が固まるので、トースター等で温め直してのお召  
し上がりを推奨します。



# 豚肉とさつまいもの甘辛がらめ

仕上がり量 約800g  
一人当たり200g  
調理時間 約30分



お子様から高齢者まで幅広い年代に好まれる惣菜!

アレルギー 【表示義務】 乳 【表示推奨】 豚・アーモンド・大豆(しょうゆ)

- 材料 (4人分)
- 豚肩しゃぶしゃぶ用..... 400g
  - さつまいも..... 中1本 (約 350g)
  - アーモンド..... 40g
  - 生姜..... 40g
  - バター..... 30g

- 調味料 A
- しょうゆ..... 大さじ 3 (54g)
  - 酒..... 大さじ 2 (30g)
- 調味料 B
- 水..... 80 ml
  - 砂糖..... 80g
  - しょうゆ..... 大さじ 2 (36g)



step 01 さつまいもは2cm角に切り、水洗いする。



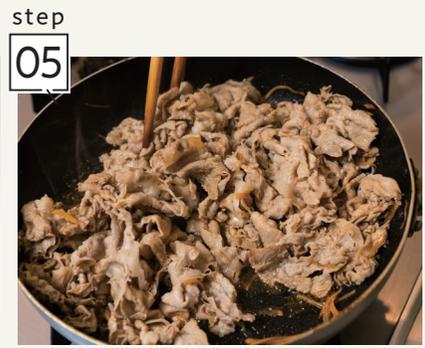
step 02 電子レンジで箸が刺さるくらいまで加熱する。(500wで5分)



step 03 アーモンドは縦半分に切り、生姜はせん切りにする。



step 04 鍋にお湯(分量外)を沸かし、沸騰させない温度で豚肉の赤いところがなくなるまで茹で、ザルにあげて水気を切る。



step 05 鍋に③の生姜、④、調味料Aを入れて中火にし、時々混ぜながら、水分がなくなるまで煮詰める。



step 06 別の鍋に調味料Bを入れ、強火で煮詰める。



step 07 とろみが出てきたらバターを加えて火を止める。



step 08 ②、アーモンド、⑤の順に絡める。

栄養成分表示 (100g当たり)

エネルギー	195kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	9.3g
炭水化物	18.8g
食塩相当量	1.3g



## お店での活用ポイント

- ・地域の特性に合わせた肉の種類・部位を使ってアレンジもできます。
- ・くし切りにしたレモンを添え、絞って食べると味変を楽しむことができます。



# ゆず香るれんこんつくね

仕上がり量 約420g 一人当たり105g  
調理時間 約40分



つくねにシャキシャキをプラスした食べ応えのある逸品!

アレルギー 【表示義務】小麦・卵（付け合わせ）  
【表示推奨】鶏・大豆（しょうゆ）

## 材料（4人分）

- 鶏ひき肉（もも）..... 450g
- れんこん..... 約 200g  
（直径 5 cm程度が望ましい）
- ※ 酢水  
水..... 400 ml  
酢..... 小さじ1（5g）
- たまねぎ..... 150g
- おろししょうが..... 小さじ1と1/2（7.5g）
- ゆずの皮みじん切り..... 1/4 個分
- パン粉..... 6g
- 油..... 大さじ1（12g）
- 片栗粉..... 大さじ2（18g）
- だし汁..... 80 ml

- 調味料 A**
- しょうゆ..... 小さじ1（6g）
  - 塩..... 小さじ1（6g）
  - こしょう..... 適量

- 調味料 B**
- うすくちしょうゆ..... 大さじ3（54g）
  - 砂糖..... 大さじ1と1/2（13.5g）
  - みりん..... 大さじ3（54g）
  - 酒..... 大さじ3（45g）

- 付け合わせ**
- パプリカ..... 1/2 個
  - ブロッコリー..... 100g
  - ゆずの皮せん切り..... 1/4 個分
  - ゆで卵..... 2 個



step 01 たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱（500wで2分）して冷ます。



step 02 ポウルに鶏肉、①、生パン粉、ゆずの皮みじん切り、おろししょうが、調味料Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。



step 03 れんこんは6mm幅の輪切りに8枚作り、酢水にさらす。ペーパーを使って水気を切り、袋に入れてムラなく片栗粉をまぶす。



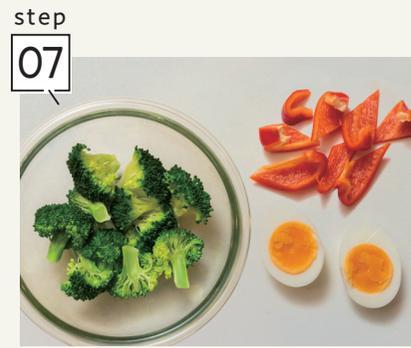
step 04 ②の肉だねを8等分し、直径5cm程度に丸め、③を乗せる。



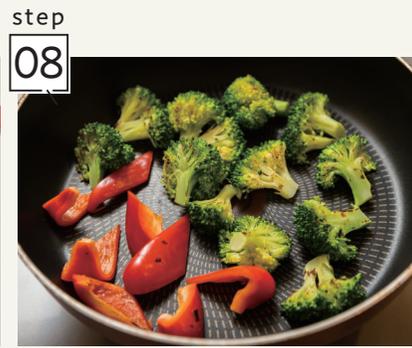
step 05 フライパンに油を入れ、れんこんを下にして中火で焼き、うっすらと焼き色が付いたら裏返し、だし汁を入れて蓋をして2分焼く。



step 06 裏返して同様に2分焼き、調味料Bを入れ、強火で煮絡める。



step 07 ブロッコリーは一口大に切り、電子レンジで加熱（500wで2分）、パプリカは2cm幅の縦斜め切りにする。ゆで卵を半分に切る。



step 08 フライパンを中火で熱し、油をしかずにブロッコリー、パプリカを並べ、両面焦げ目がつくまで焼く。

**栄養成分表示（100g当たり）**

エネルギー	123kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	5.6g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	1.2g



## お店での活用ポイント

- ・ゆずが手に入らない場合は、国産レモンなどの柑橘類を代用して作ることができます。
- ・市販の冷凍れんこんを使用すると、カットしなくていいので調理の手間が省けます。
- ・両面をれんこんで挟むとシャキシャキ食感が増します。



# スパイシーナゲットと 彩り野菜

仕上がり量

約1500g  
一人当たり375g

調理時間

約40分



辛みはないので  
お子様にも大人気!

アレルギー

【表示義務】卵・小麦  
【表示推奨】鶏

## 材料 (4人分)

鶏むね皮なし ..... 300g  
鶏ひき肉 (もも) ..... 300g  
じゃがいも ..... 200g  
赤パプリカ ..... 1個  
かぼちゃ ..... 300g  
なす ..... 200g  
れんこん ..... 50g  
揚げ油 ..... 適量  
ローズマリー (飾り用) ..... 適量

### 調味料 A

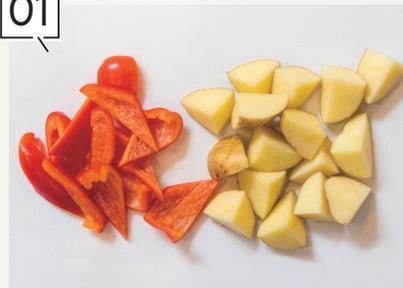
おろしにんにく ..... 小さじ 1 (13g)  
おろししょうが ..... 小さじ 3 (45g)  
卵 ..... 40g  
小麦粉 ..... 小さじ 4 (12g)  
片栗粉 ..... 小さじ 4 (12g)  
粒マスタード ..... 小さじ 2 (12g)  
ウスターソース ..... 小さじ 4 (20g)  
カレー粉 ..... 小さじ 2 (4g)  
ガラムマサラ ..... 小さじ 1 (2g)  
クミンシード ..... 小さじ 2 (3g)  
塩 ..... ひとつまみ  
こしょう ..... 適量  
粗挽き黒こしょう ..... 適量

### 調味料 B

ガラムマサラ ..... 小さじ 1/4 (0.5g)  
塩 ..... 小さじ 1/2 (3g)



step  
01



じゃがいも、パプリカは一口大に切る。

step  
02



かぼちゃは1cm厚さ、なすは1cm厚さの輪切りに切る。

step  
03



れんこんは薄い輪切りにする。

step  
04



鶏むね肉は0.5～1cm角に切る。

step  
05



ボウルに鶏ひき肉、④、調味料Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。

step  
06



⑤を16等分にする。

step  
07



170℃の油で①②③の野菜を素揚げにし、調味料Bをまぶす。

step  
08



⑥を小判型に成形しながら、170℃の油でこんがり揚げ色がつくまで揚げる。

## 栄養成分表示 (100g当たり)

エネルギー ..... 160kcal  
たんぱく質 ..... 8.5g  
脂 質 ..... 9.8g  
炭水化物 ..... 9.0g  
食塩相当量 ..... 0.4g

## お店での活用ポイント

- ・粗びき機を持っている店舗では、④の工程で、鶏むね肉を粗びきにするとう調理が簡単になります。
- ・粒マスタード、ガラムマサラ、クミンシードはなくてもおいしく仕上がります。
- ・なすの代わりにズッキーニを使うと華やかな色どりになります。

