

MEAT DELICA

食肉販売店向けお肉惣菜マニュアル



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5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 / [alicy](https://www.alic.or.jp) 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。

- ・干し芋入り牛肉の巻き揚げ
- ・ぎのこと牛肉のこく旨みそ炒め
- ・豚となめたけの黄金焼き
- ・味噌漬けポークと揚げ野菜
- ・チーズ in ささみナッツみそ田楽
- ・スイートチリコチュジャンチキン





干し芋の甘味と、チーズの塩味の新しい組み合わせ！

干し芋入り牛肉の巻き揚げ

アレルギー 【表示義務】小麦・乳 【表示推奨】牛肉・りんご

仕上がり量 約 480g / 一人当たり 120g **調理時間** 約 30分



材料 (4人分)

牛ロースうす切り	200g
干し芋	60g
チーズ	60g
大葉	8枚
塩・こしょう	少々

衣

小麦粉	大さじ5 (45g)
水	100ml
パン粉	適量
揚げ油	適量

りんごソース	
りんご	1/2個
レモン汁	小さじ2 (10g)

付け合わせ	
水菜	40g
ミニトマト	4個

栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー	249kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	13.7g
炭水化物	20.2g
食塩相当量	0.6g



料理手順

step 01



干し芋、チーズを1.5cm×6cm 程の棒状に切る。

step 02



干し芋、チーズを重ね、大葉で巻く。

【調理のポイント】揚げている間にチーズが出てこないように大葉で包む。

step 03



アレンジポイント ①

牛肉を広げ、塩、こしょうをしてから②を巻く。

【調理のポイント】牛肉の隙間に切り落とし肉を重ねて補修する。

step 04



小麦粉と水を溶いたもの、パン粉の順に衣をつける。

step 05



アレンジポイント ②

170°Cの油できつね色になるまで揚げる。

step 06



アレンジポイント ③

りんごをすりおろし、レモン汁を加え、水気が飛ぶまで加熱したソースと、3cm長さに切った水菜、ミニトマトを添える。

お店に合わせたアレンジポイント

① コストダウン

肉種を豚肉に変えることで材料費を抑えることができます。

② 調理のポイント

カットする場合、熱いうちに切るとチーズが溶け出てしまうので、粗熱が取れてからカットしてください。

③ 作業効率アップ

りんごソースを市販のソースに変えたり、自前のソースに変えることで調理工程を減らすことができます。



味噌とニンニクでパンチを効かせた人気のお惣菜！

きのここと牛肉のこく旨みそ炒め

【アレルギー】小麦 【表示義務】小麦 【表示推奨】牛肉・大豆（めんつゆ、みそ）

仕上がり量 約 650g / 一人当たり 162g 調理時間 約 30分



材料（4人分）

- 牛切り落とし 300g
- しめじ 1/2 パック
- エリンギ 1/2 パック
- 長ねぎ 1本
- パプリカ 1/2 個
- おろしにんにく 10g
- 小麦粉 大さじ1 (9g)
- 油 適量
- 糸唐辛子 適量

調味料 A

- 酒 大さじ1 (15g)
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- 塩 少々

調味料 B

- めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2 (36g)
- 味噌 大さじ1 (18g)
- 水 大さじ1 (15g)

栄養成分表示 (100g 当たり)

- エネルギー 163kcal
- たんぱく質 9.9g
- 脂質 10.5g
- 炭水化物 6.2g
- 食塩相当量 1.1g



料理手順

step 01



アレンジポイント ①

牛肉に調味料Aをふり、なじませておく。焼く直前に小麦粉を振る。

step 02



アレンジポイント ⌚

しめじは小房に分け、エリンギは長さ半分に切り、3mm幅に切る。

step 03



パプリカは長さをそろえて細切りに、長ねぎは斜め切りにする。

step 04



フライパンを中火で熱し、油を入れ、②を焦げ目が付くまで焼き、バットに取り出す。

step 05



①を中火で炒め、赤いところが無くなったなら③、おろしにんにくを加えて炒める。

step 06



アレンジポイント 🍴

④、調味料Bを入れて混ぜ合わせて器に盛り、糸唐辛子を飾る。

お店に合わせたアレンジポイント

① コストダウン

肉種を豚肉、鶏むね肉にすることで材料費を抑えることができます。

🍴 調理のポイント

きのこの分量によりますが、お肉が主役になるように注意して盛り付けましょう。

⌚ 作業効率アップ

きのこが余る場合、カットしてから袋に入れて冷凍保存すると、次回の調理時間が短縮します。



なめたけのヘルシー肉団子と、ごまの風味で新食感！

豚となめたけの黄金焼き

アレルギー 【表示義務】小麦（なめたけ） 【表示推奨】豚肉・ごま・大豆（なめたけ）

仕上がり量 約 770g / 一人当たり 192g **調理時間** 約 30分



材料（8個分）

- 豚ひき肉 400g
- なめたけビン詰め 120g
- 長ねぎ 10 cm (20g)
- 片栗粉A 大さじ1 (9g)
- 白ごま 大さじ3 (18g)
- 黄パプリカ 1個
- 赤パプリカ 1個
- 片栗粉B 大さじ1 (9g)
- 油 大さじ1 (12g)

付け合わせ

- フリルレタス 50g
- レモン 1/2個

栄養成分表示（100g当たり）

- エネルギー 144kcal
- たんぱく質 8.6g
- 脂質 8.8g
- 炭水化物 7.3g
- 食塩相当量 0.6g



料理手順

step 01



アレンジポイント ①

豚ひき肉となめたけ、長ねぎのみじん切り、片栗粉Aを粘りが出るまで混ぜ、8個の肉団子を作る。

step 02



アレンジポイント ① ②

パプリカは1cmの輪切りを赤4つ、黄4つの計8つ準備し、内側に片栗粉Bを振る。

step 03



アレンジポイント ③

①を詰め、小皿にごまを広げ、片面にごまをつける。

step 04



フライパンに油を入れ、ごまを付けた面を下にし、蓋をして中火で焼く。

step 05



アレンジポイント ④

パチパチとごまが跳ねる音が聞こえてきたら裏返し、蓋をして中火で焼く。

step 06



4等分に切ったレモンとフリルレタスを添える。

お店に合わせたアレンジポイント

① コストダウン

肉種を鶏ひき肉に変えたり、パプリカをピーマンに変えることで材料費を抑えることができます。余ったパプリカの切れ端を刻んで①に加えると商品のボリュームアップができます。

④ 調理のポイント

パプリカが外れやすいため、フライ返しなどを使って調理や盛り付けをしましょう。ごまを両面につけると、香ばしさが上がります。

② 作業効率アップ

②で片栗粉Bを振る際に、小鉢などに片栗粉を入れ、縦にくるくると回すと作業が簡単になります。その際、外側に片栗粉が付いても問題ありません。



和テイストの味とカリ・ホク食感でご飯が進む逸品！

味噌漬けポークと揚げ野菜

【アレルギー】小麦 【表示義務】小麦 【表示推奨】豚肉・大豆

仕上がり量 約 430g / 一人当たり 107g 調理時間 約 30分



材料 (4人分)

- 豚肩ロース..... 300g
- 油..... 大さじ1 (12g)
- さつまいも..... 40g
- かぼちゃ..... 40g
- 焼売の皮..... 4枚
- 塩..... 小さじ1/4 (1.2g)
- 揚げ油..... 適量
- サニーレタス..... 50g
- 三つ葉..... 1株

味噌だれ

- 味噌..... 大さじ3 (54g)
- みりん..... 大さじ2 (36g)
- おろしにんにく..... 5g
- おろし生姜..... 5g

栄養成分表示 (100g 当たり)

- エネルギー..... 254kcal
- たんぱく質..... 9.6g
- 脂質..... 17.9g
- 炭水化物..... 10.9g
- 食塩相当量..... 1.3g



料理手順

step 01



アレンジポイント ①

豚肉は3等分に切り分け、味噌だれにもみ込み、30分程漬ける。

step 02



さつまいも、かぼちゃはそれぞれ5mm厚さに切り、焼売の皮は1cm幅に切る。

step 03



アレンジポイント ②

170°Cの油で②を素揚げし、さつまいも、かぼちゃはボウルに入れて塩を振る。

step 04



フライパンに油を熱し、①を中火で焼き、③に入れてざっくり和える。

step 05



サニーレタスは一口大にちぎり、三つ葉は3cm長さに切る。

step 06



アレンジポイント ③

器にサニーレタスを敷き、⑤、焼売の皮、三つ葉の順に盛る。

お店に合わせたアレンジポイント

① コストダウン

肉種を鶏むね肉に変えることで材料費を抑えることができます。

🔪 調理のポイント

①の工程では、お肉一枚ずつに味噌だれを塗るとおいしく仕上がります。全ての食材が見えるように、ふんわりと盛り付けましょう。

🕒 作業効率アップ

野菜の素揚げは、フライパンで素焼きにすると作業工程が減ります。



味噌とナッツがベストマッチ、新しいささみ惣菜の定番に！

チーズinささみ ナッツみそ田楽

アレルギー 【表示義務】くるみ・小麦・乳 【表示推奨】鶏肉・大豆（めんつゆ、みそ）、アーモンド、カシューナッツ

仕上がり量 約 650g / 一人当たり 162g **調理時間** 約 30分



材料（6本分）

鶏ささみ 6本（約440g）
 塩、こしょう 適量
 ミックスナッツ 60g
 （アーモンド、カシューナッツ、くるみ）
 めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ2（12g）
 チーズ 90g
 油 大さじ2（24g）
 水 大さじ1（15g）

付け合わせ

ミニトマト 4個
 リーフレタス 60g

調味料 A

味噌 大さじ3（54g）
 しょうゆ 小さじ1/2（3g）
 みりん 大さじ1・1/2（27g）
 砂糖 大さじ3（27g）

小麦粉 適量
 爪楊枝 6本

栄養成分表示（100g当たり）

エネルギー 204kcal
 たんぱく質 16.9g
 脂質 9.5g
 炭水化物 11.8g
 食塩相当量 1.5g



料理手順

step 01



フライパンに調味料Aを入れ、焦げないように木べらで混ぜながら強火で加熱する。

step 02



アレンジポイント

沸騰したら中火にし、粗く刻んだナッツを加え、1分加熱する。

step 03



アレンジポイント ①

ささみを麺棒でたたいて薄く伸ばし、塩こしょうを振って小麦粉を振り、チーズを巻く。巻き終わりに爪楊枝を刺して留める。

step 04



熱したフライパンに油を入れ、巻き終わりを下にして中火で2分焼く。

step 05



アレンジポイント

ひっくり返したら水を加え、蓋をして中火で3分焼く。

step 06



粗熱が取れたら爪楊枝を取り、器に、一口大にちぎったリーフレタス、ミニトマト、鶏肉、②を盛る。

お店に合わせたアレンジポイント

① コストダウン

肉種を鶏むね肉に変えることで材料費を抑えることができます。

調理のポイント

ミックスナッツは、アーモンドあるいはピーナッツのみにすると味のアレンジになります。ミックスナッツにピーナッツが入る場合は、アレルギー表示の義務となるためご注意ください。チーズをのりで巻いてからささみで巻くと味のアレンジになります。

作業効率アップ

巻き終わりを楊枝で留めることで、焼いている途中でささみが開いてくることを防ぎます。



甘辛ソースが決め手、一味違うヤンニョムチキン！

スイートチリコチュジャンチキン

アレルギー 【表示義務】なし 【表示推奨】鶏肉・ごま

仕上がり量 約 550g / 一人当たり 137g 調理時間 約 30分



材料 (4人分)

- 鶏モモ肉 500g
- 塩、こしょう 適量
- 片栗粉 大さじ5 (45g)
- 揚げ油 適量
- 春雨 2g
- 韓国のり 4g
- 葉ねぎ 3~4本
- 糸唐辛子 適量

調味料 A

- スイートチリソース 100ml (100g)
- コチュジャン 小さじ1 (7g)
- はちみつ 大さじ2 (42g)
- 白ごま 大さじ2 (12g)

栄養成分表示 (100g 当たり)

- エネルギー 298kcal
- たんぱく質 11.9g
- 脂質 19.7g
- 炭水化物 17.0g
- 食塩相当量 0.7g



料理手順

step 01



アレンジポイント ①

鶏肉を一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をしっかりまぶす。

step 02



アレンジポイント ㊿

170℃の油で春雨をほぐしながら揚げる。白く膨らんだら取り出す。

step 03



①を170℃の油できつね色になるまで揚げる。

step 04



韓国のりは小さくほぐし、葉ねぎは小口切りにする。

step 05



ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、③を入れてざっくりと混ぜる。

step 06



アレンジポイント ㊿

器に盛り、トッピングとして揚げ春雨、韓国のり、葉ねぎを散らし、糸唐辛子を飾る。

お店に合わせたアレンジポイント

① コストダウン

肉種を鶏むね肉に変えることで材料費を抑えることができます。

㊿ 調理のポイント

揚げ春雨は水分を吸いやすいので、タレに接する面が少なくなるように注意して盛りましょう。

㊿ 作業効率アップ

トッピングをいずれか1つに抑えると見た目はやや控えめになりますが、作業工程を減らすことができます。