



# MEAT DELICA

食肉販売店向けお肉総菜マニュアル

## おにく総菜に出会う

Meet the meat side dish

- ・牛モモ肉のシャリアビン煮込み
- ・豚ロースのスパイシーから揚げ
- ・お揚げで包む塩麴メンチカツ
- ・和風ハニーバターおやつチキン
- ・たこ焼き風肉団子
- ・チキンナゲット 甘酢あんかけ



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 ちきらたまき | 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>  
令和6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) | 後援：農林水産省畜産局 / [alic](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製・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。





# 牛モモ肉のシャリアピン煮込み

玉ねぎの味わいが決めて！懐かしいレストランの味！



アレルギー 【表示義務】小麦【表示推奨】牛肉、大豆（しょうゆ） 調理時間 約 25 分

仕上がり量 約 700g / 一人当たり 175g

## 材料 (4人分)

牛モモ薄切り肉 . . . . . 520g  
 薄力粉 . . . . . 適量  
 サラダ油 . . . . . 大さじ 1 (9g)  
 玉ねぎ . . . . . 150g  
 にんにく . . . . . 1 かけ  
 サラダ油 . . . . . 大さじ 1 (9g)  
 まいたけ . . . . . 100g  
 サニーレタス . . . . . 40g  
 葉ねぎ . . . . . 12g

## 調味料 A

みりん . . . . . 大さじ 2 (36g)  
 しょうゆ . . . . . 大さじ 2 (36g)  
 砂糖 . . . . . 大さじ 1 (9g)  
 鶏ガラスープの素 . . . . . 小さじ 1 (3g)  
 水 . . . . . 50 ml

## 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー . . . . . 141kcal  
 たんぱく質 . . . . . 11.1g  
 脂質 . . . . . 6.2g  
 炭水化物 . . . . . 8.9g  
 食塩相当量 . . . . . 0.7g



## 料理手順



牛肉は 5cm 長さに切り、薄力粉をまぶす。



フライパンに油を入れて中火にし、**①**を焼いて取り出す。



皮をむいた玉ねぎ、にんにくをフードプロセッサーでみじん切りにする。



鍋に油を入れて中火にし、**③**を入れ、水分がなくなるまで炒める。



**②**、水、【調味料 A】、ほぐしたまいたけを加えて強火にし、沸騰したら中火にして 5 分程煮込む。



器にサニーレタスを盛り、その上**⑤**を盛り、葉ねぎを散らす。

## お店に合わせた

# アレンジポイント

### ¥↓ コストダウン

牛肉を豚肉に変更するとコストダウンできます。

### 🍲 調理のポイント

フードプロセッサーがない場合は包丁で野菜を薄切りにします。

### 🕒 作業効率アップ

ソースだけを作り冷凍しておく、大量調理ができるうえ、次回の調理時間が短縮できます。



# お揚げで包む塩麩メンチカツ

揚げない調理方法が新しい、サクサク油揚げの新食感！



## 料理手順



油揚げは半分に切り、中を開く。



合いびき肉、塩麩をボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせたら【調味料 A】を加えて混ぜ合わせ、8 等分にする。



油揚げに②を詰め、つまようじで止める。



フライパンを熱し③を入れて中火で焼き色が付くまで焼く。うら返してフタをして弱火で約12分焼く。



ボウルに【調味料 B】を入れ、混ぜ合わせる。



④のつまようじを抜き、半分に切る。ベビーリーフと⑤のソースを添えて器に盛る。

アレルギー 【表示義務】小麦、卵、乳【表示推奨】牛肉、豚肉 調理時間 約30分

仕上がり量 約430g / 一人当たり107g

### 材料 (4人分)

合いびき肉 . . . . . 300g  
塩麩 . . . . . 大さじ1 (12g)  
油揚げ (長方形) . . . . . 4枚

#### 調味料 A

卵 . . . . . 1個  
パン粉 . . . . . 10g  
牛乳 . . . . . 小さじ2 (10g)  
砂糖 . . . . . 小さじ2 (6g)  
塩 . . . . . 小さじ1/2 (3g)  
こしょう . . . . . 適量

#### 調味料 B

ケチャップ . . . . . 大さじ2 (36g)  
ウスターソース . . . . . 大さじ2 (36g)  
カレー粉 . . . . . 小さじ1/2 (1g)  
ベビーリーフ . . . . . 30g

### 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー . . . . . 238kcal  
たんぱく質 . . . . . 14.0g  
脂質 . . . . . 16.2g  
炭水化物 . . . . . 7.1g  
食塩相当量 . . . . . 1.6g



## お店に合わせた

# アレンジポイント

### コストダウン

合いびき肉を鶏ひき肉に変更するとコストダウンできます。

### 調理のポイント

中心部分の温度が上がりにくいいため、中心温度が75℃以上になるよう計温しましょう。

### 作業効率アップ

油揚げに詰める際、絞り出し袋を使用すると詰めやすくなります。



# たこ焼き風肉団子

ソースの香りが食欲をそそる、新感覚の肉団子！



**アレルギー** 【表示義務】卵【表示推奨】牛肉、豚肉、大豆（しょうゆ） **調理時間** 約 30 分

**仕上がり量** 約 560g / 一人当たり 140g

## 材料 (4人分)

合いびき肉	500g
長ねぎ	1/2 本
紅生姜	10g
卵	1 個
揚げ油	適量
片栗粉	適量

## 調味料 A

おろし生姜	10g
片栗粉	大さじ 1 と 1/2 (約 14g)
しょうゆ	小さじ 1 (6g)
たこ焼きソース	大さじ 1 (18g)
塩	小さじ 1 (6g)
酒	大さじ 1 と 1/2 (約 23g)

## トッピング

たこ焼きソース	40g
マヨネーズ	大さじ 1 (12g)
葉ねぎ	12g
紅生姜	12g
かつおぶし	0.4g
青のり	0.4g

## 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー	256kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	18.3g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	1.5g



## 料理手順



step 01  
長ねぎ、紅生姜はみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。



step 02  
ボウルに合いびき肉と卵を入れ、粘りが出るまで混ぜる。



step 03  
長ねぎ、紅生姜、【調味料 A】を加えてさらに混ぜる。



step 04  
③を丸め 24 個の肉団子を作り、片栗粉をまぶす。



step 05  
170℃の油で3分程度揚げる。



step 06  
器に盛り、【トッピング】をのせて出来上がり。

## お店に合わせた

# アレンジポイント

### 地域性に合わせて

高齢者が多い地域では、適量の本綿豆腐を混ぜて硬さを調整したり、肉感を和らげることもできます。

### 調理のポイント

中心部分の温度が上がりにくいいため、中心温度が75℃以上になるよう計温しましょう。

### 作業効率アップ

肉団子の状態で冷凍しておくことで次回の調理時間が短縮できます。



# 豚ロースのスパイシーから揚げ

見た目が新しく食べやすい、豚肉を使ったスティック状のピリ辛から揚げ



**アレルギー** 【表示義務】小麦【表示推奨】豚肉、大豆（しょうゆ） **調理時間** 約 25 分  
**仕上がり量** 約 490g / 一人当たり 122g

## 材料 (4人分)

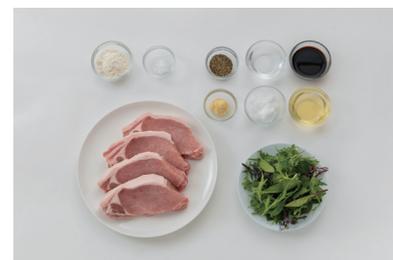
豚ロース ステーキ用	640g	粗びきこしょう	小さじ 2 (6g)
塩	小さじ 1/2 (3g)	ベビーリーフ	30g
薄力粉	大さじ 2 (18g)		
揚げ油	適量		

## 調味料 A

おろしにんにく	10g
しょうゆ	大さじ 2 (36g)
みりん	大さじ 2 (36g)
酒	大さじ 2 (30g)
砂糖	小さじ 2 (12g)

## 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー	278kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	19.5g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	1.0g



## 料理手順



鍋に【調味料 A】を入れ、強火にする。



沸騰したら弱火にし、①が半分になるまで煮詰める。



豚ロース肉は塩を振り、1cm幅のスティック状に切って全面に薄く薄力粉をまぶす。



③を170℃の油で3分程揚げ、油を切る。



④をボウルに入れ、②をまぶし、粗びきこしょうを振る。



粗熱が取れた⑤をベビーリーフの上に盛りつける。

## お店に合わせた

# アレンジポイント

### 地域性に合わせて

お子様が多い地域では、粗びきこしょうを振らずに提供しても美味しく仕上がります。

### 調理のポイント

粗びきこしょうを一味辛子やゆず胡椒などに変えることで、味のバリエーションを作ることができます。

### 作業効率アップ

豚ロース肉を豚薄切り肉に変え、5cm長さに切って使うと揚げ時間の短縮ができます。



# 和風ハニーバターおやつチキン

韓国で人気のチキン料理、甘辛ダレとバターの後引くうまさ！



**アレルギー** 【表示義務】乳【表示推奨】鶏肉、ごま、大豆（しょうゆ） **調理時間** 約 35 分  
**仕上がり量** 約 1070g / 一人当たり 270g

## 材料 (4人分)

手羽元	850g
塩せんべい	4 枚
さつまいも	280g
薄力粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量

<b>調味料 B</b>	
しょうゆ	小さじ 4 (24g)
はちみつ	大さじ 4 (84g)
バター	40g
白いりごま	小さじ 2 (4g)

<b>調味料 A</b>	
おろし生姜	10g
おろしにんにく	10g
しょうゆ	大さじ 1 (18g)
塩	小さじ 1 (6g)
こしょう	適量

## 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー	264kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	14.8g
炭水化物	19.9g
食塩相当量	1.2g



## 料理手順



**step 01** 鶏手羽元は骨に沿って包丁で開き、【調味料 A】と合わせて揉み込み、15 分程置く。



**step 02** さつまいもは 1cm 厚さの半月切りにし、10 分程水にさらす。



**step 03** ②の水をよく切り、170℃の油で 4 分程度揚げる。



**step 04** ①に薄力粉と片栗粉を 1:2 の割合で合わせたものをまぶし、170℃の油で 8 分程揚げる。



**step 05** フライパンに【調味料 B】を入れて強火にし、沸騰したら中火にしてとろみが出るまで 2~3 分煮詰め、火を止める。



**step 06** ボウルに③、④、白ごま、食べやすい大きさに割ったせんべいを入れ、⑤を加え、絡める。

## お店に合わせた

# アレンジポイント

### ¥↓ コストダウン

鶏手羽元を鶏むね肉に変更するとコストダウンできます。

### 地域性に合わせて

ソースをバター抜きにすることで、年代を問わない軽い仕上がりにできます。

### 🕒 作業効率アップ

さつまいもを揚げずに 500W の電子レンジで 3 分加熱すると揚げる手間が減ります。



# チキンナゲット 甘酢あんかけ

つるっと食べやすい、新感覚の和風ナゲット！



**アレルギー** 【表示義務】小麦、卵、乳【表示推奨】鶏肉、大豆（しょうゆ） **調理時間** 約 35 分  
**仕上がり量** 約 770g / 一人当たり 192g

## 材料 (4人分)

鶏モモ肉（皮なし）・・・ 400g  
プレーンヨーグルト・・・ 100g  
卵・・・ 1個  
揚げ油・・・ 適量  
葉ねぎ・・・ 12g  
サラダ菜・・・ 4枚

## 調味料 A

おろしにんにく・・・ 5g  
酒・・・ 小さじ1 (5g)  
塩・・・ 小さじ1/2 (3g)  
こしょう・・・ 適量  
しょうゆ・・・ 大さじ1 (18g)  
マヨネーズ・・・ 大さじ1 (12g)  
薄力粉・・・ 大さじ3 (27g)  
米粉・・・ 大さじ3 (27g)

## 調味料 B

水・・・ 200ml  
酢・・・ 大さじ3 (45g)  
砂糖・・・ 大さじ2 (18g)  
しょうゆ・・・ 大さじ2 (36g)  
鶏ガラスープの素・・・ 小さじ1 (3g)  
片栗粉・・・ 大さじ1 (9g)

## 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー・・・ 148kcal  
たんぱく質・・・ 11.2g  
脂質・・・ 7.0g  
炭水化物・・・ 8.5g  
食塩相当量・・・ 1.4g



## 料理手順



step 01  
ボウルに鶏肉とヨーグルトを入れ、しっかりもみ込み5～10分置く。



step 02  
冷水でヨーグルトを洗い落とす。



step 03  
②の水気を拭き取り、ひき肉機やフードプロセッサー等を使い、みじん切りにする。



step 04  
ボウルに③、卵、【調味料 A】を入れて混ぜ合わせ、28等分して小判型に成形し、170℃の油で3分揚げる。



step 05  
鍋に【調味料 B】を入れて強火にし、混ぜながら加熱して沸騰させ、甘酢あんを作る。



step 06  
器にサラダ菜、④を盛り、⑤をかけ、刻んだ葉ねぎを散らす。

## お店に合わせた

# アレンジポイント

### ¥↓コストダウン

鶏モモ肉を鶏ムネ肉やひね鶏に変更するとコストダウンできます。

### 地域性に合わせて

地域の年齢層に合わせ、大葉やゆず、チーズ、コーンなどを入れると風味が広がります。

### 調理のポイント

ひき肉機やフードプロセッサー等がない場合、繊維を断ち切るように包丁でみじん切りにします。