

レシピ集・仕入れ先リスト

- p.1 煮物、スープ
- p.2-3 焼き物
- p.4 蒸し物
- p.5 揚げ物
- p.6-7 デザート
- p.8 仕入れ先リスト



<注意事項>

- ・参加申し込みの際は、参加ガイダンス資料内の「一橋祭における衛生管理について」 ([p.17](#)) を必ず確認してください。
- ・こちらに記載のレシピ通りに調理をされる場合でも、保健所の判断次第では調理方法を変更していただく場合があります。
- ・弊会では調理用水・油や環境に優しい容器の販売も行っております。詳しくは参加ガイダンス資料内の「一括購入制度について」 ([p.20](#)) を確認してください。
- ・画像はすべてイメージです。実際の完成品とは異なる場合があります。



1. 芋煮

【食材】

里芋、ごぼう、こんにゃく、長ネギ、牛肉、砂糖、
みりん、しょうゆ、だしの素、七味唐辛子、
生姜チューブ

※具材は全てカット済みのもの

【作り方】

- 1.調味料、水、こんにゃく、里芋をまず煮る。
- 2.牛肉、野菜を加えてその間にアクを除く。
※常に加熱し、よくかき混ぜること
- 3.里芋が柔らかくなれば七味唐辛子を振る。

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、割り箸、調理用水



2. おでん

【食材】

煮卵、大根、はんぺん、こんにゃく、ちくわ、つくね、
牛すじ、厚揚げ、ちくわ、昆布、出汁、水

※具材は全てカット済みのもの

【作り方】

- 1.鍋に出汁を入れ煮る。
- 2.具材を入れてよく煮込む。
※常に加熱し、よくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

おでん鍋、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、割り箸、調理用水



3. 豚汁

【食材】

豚肉、人参、じゃがいも、こんにゃく、ネギ、味噌、
だしの素、水

※具材は全てカット済みのもの

【作り方】

- 1.鍋に味噌以外の材料を入れ、よく火が通り柔らかくなるまで煮る。
- 2.鍋に味噌を加え、ひと煮立ちする。
- 3.だしの素と水を加えて煮込む。
※常に加熱し、よくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、割り箸、調理用水





1. 焼き鳥

【食材】

焼き鳥（冷凍、串付き）、タレ、塩

【作り方】

- 1.焼き鳥を焼く。
- 2.タレや塩で味付けする。

【委員会からレンタル可能な器具】

焼き鳥機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器

2. ケバブ

【食材】

牛肉、キャベツ、ピタパン、チリソース、油
※肉・キャベツはカット済みのもの

【作り方】

- 1.鉄板に油を引いて、肉と野菜を炒める。
- 2.ピタパンに挟み、チリソースで味を付ける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸、バーガー袋



3. 牛串

【食材】

牛カルビ串（串付きのもの）、塩だれ、塩コショウ、
焼き肉のたれ

【作り方】

- 1.鉄板に油を引いて牛串を焼く。中部まで火が通ったことを竹串で確かめる。
- 2.タレや塩コショウで味を付ける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、紙コップ、油



4. はしまき



【食材】

お好み焼き粉、卵、キャベツ（カット済み）、
お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、水、油

【作り方】

1. お好み焼き粉、卵、千切りキャベツをボウルに入れ、水を少しずつ足しながら混ぜる。
2. 鉄板に油を引いて、生地を薄く広げて焼く。
3. 焼けた生地を適切な大きさに切り分け、割り箸で挟んで巻き付け、更に両面焼く。
4. ソース、マヨネーズ、青のりをかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸、調理用水、油

5. オムそば

【食材】

豚肉（カット済み）、焼きそば、卵、もやし、コショウ、
ソース、マヨネーズ、紅しょうが、水、油

【作り方】

1. 鉄板に油を引いて、肉、もやしの順で炒める。
2. コショウを振り焼きそばを入れて水を入れながら炒める。
3. 火が通ったらソースを馴染ませて、卵をフライパンで薄く焼き上げて焼きそばに乗せる。
4. ソース、マヨネーズ、調味料、紅しょうがをかけて提供。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、二口ガステーブル、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸、調理用水、油



6. モダン焼き

【食材】

豚肉、キャベツ、焼きそば、卵、お好み焼き粉、
焼きそばソース、お好み焼きソース、マヨネーズ、水、油
※豚肉・キャベツはカット済みのもの。

【作り方】

1. 卵と水、お好み焼き粉、キャベツをボウルに入れ混ぜる。
2. 油を引いた鉄板で肉を焼き、生地に混ぜてさらに焼く。
3. 焼きそばを入れ、ソースと絡めて炒める。
4. お好み焼きと焼きそばを重ね、上からソース、マヨネーズをかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸、調理用水、油



蒸し物レシピ

1. ジャガバター

【食材】

じゃがいも（丸ごと使用可能なもの）、バター、塩、コショウ

【作り方】

- 1.じゃがいもを蒸し器で蒸す。
- 2.じゃがいもにバターを乗せ、塩コショウで味を調える。

【委員会からレンタル可能な器具】

角蒸し器、鋳物コンロ（特大）、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、トレー型容器、割り箸



2. 蒸しまんじゅう

【食材】

まんじゅう（既製品）

【作り方】

- 1.蒸し器にクッキングシートを敷く。
- 2.まんじゅうを蒸す。

【委員会からレンタル可能な器具】

角蒸し器、鋳物コンロ（特大）、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

耐油袋



3. 小籠包

【食材】

小籠包（冷凍）、ラー油、醤油、黒酢

【作り方】

- 1.角蒸し機で小籠包を蒸す。
- 2.調味料で味付けをする。

【委員会からレンタル可能な器具】

角蒸し器、鋳物コンロ（特大）、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸



揚げ物レシピ

1. 唐揚げ

【食材】

唐揚げ（冷凍）、油、塩、コショウ

【作り方】

- 1.唐揚げを油で揚げる。
- 2.調味料で味付けをする。

【委員会からレンタル可能な器具】

卓上フライヤー、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、油、割り箸



2. アメリカンドッグ

【食材】

アメリカンドッグ（既製品、冷凍）、ケチャップ、油

【作り方】

- 1.アメリカンドッグを油で揚げる。
- 2.ケチャップを付ける。

【委員会からレンタル可能な器具】

卓上フライヤー、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、油



3. 串カツ

【食材】

串カツ（串付き、加熱済み冷凍）、タレ、油

【作り方】

- 1.串カツを油で揚げる。
- 2.タレで味を付ける。

【委員会からレンタル可能な器具】

卓上フライヤー、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、油





1. 大学いも

【食材】

サツマイモ（カット済み）、大学芋のたれ、黒ゴマ、油

【作り方】

1. 焼き色が付くまでサツマイモを油で揚げる。
2. 揚げたサツマイモにタレをからめ、黒ゴマを振りかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

卓上フライヤー、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器・トレー型容器、油

2. 大判焼き

【食材】

ミックス粉、粒あん、カスタードクリーム、
チョコクリーム、水、油

【作り方】

1. ミックス粉と水をボウルで混ぜて生地を作る。
2. 大判焼き機に生地を入れ焦げ目がついてきたら、粒あん、カスタードクリーム、チョコクリームのいずれかを入れて再び焼く。

【委員会からレンタル可能な器具】

大判焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

耐油袋、調理用水、油



3. たい焼き

【食材】

たい焼き粉、卵、はちみつ、粒あん、
カスタードクリーム、水、油

【作り方】

1. たい焼き粉、はちみつ、水をボウルで混ぜて生地を作る。
2. 生地をたい焼き機に入れ、片面が焼けたら粒あん、カスタードクリームのいずれかを入れて再び焼く。
3. 生地が固まってきたら中身を入れ、閉じる。

【委員会からレンタル可能な器具】

たい焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

耐油袋、調理用水、油



デザートレシピ

4. ベビーカステラ

【食材】

ホットケーキミックス、マーガリン、卵、砂糖、水、油

【作り方】

- 1.材料を混ぜて生地を作る。
- 2.たこ焼き機に油を敷いて生地を流し入れる。
- 3.膨らんできたらひっくり返して形を整え、中まで火が通るまで待つ。

【委員会からレンタル可能な器具】

たこ焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、調理用水、油



5. ワッフル

【食材】

小麦粉、卵、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、チョコレート、油

【作り方】

- 1.材料を混ぜて生地を作る。
- 2.油を敷いたワッフル焼き機に挟んで焼く。
- 3.チョコレートをかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

ワッフル焼き機、鋳物コンロ（大）、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

耐油袋、調理用水、油



6. チュロス

【食材】

チュロス（既製品、冷凍）、シナモンシュガー、メイプルシロップ、チョコレートソース、油

【作り方】

- 1.チュロスを揚げ、きつね色になったら取り出す。
- 2.トッピングをつける。

【委員会からレンタル可能な器具】

卓上フライヤー、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

耐油袋、油



仕入れ先リスト

P.8

- ・西友 国立店

<https://www.seiyu.co.jp/>

- ・業務スーパー 府中本宿店、小平店、国立弁天通り店

<https://www.gyomusuper.jp/>

- ・オーケー 立川富士見町店、国分寺店、立川若葉町店

<https://ok-corporation.jp/>

- ・ジェーソン 西国分寺店

<https://jason.co.jp/>

- ・大東京総合卸売センター（府中市場）

<https://www.fuchu-doc.co.jp/>

場所は以下のマップを参考にしてください

<https://www.google.com/maps/d/u/3/edit?mid=14vljrbUHJsCkbDHvai08YVeVUKnSJIA&usp=sharing>