

付表

氷頭料理レシピ集

# 目 次

## <和食>

### 【主食】

はらこ飯（鮭の炊き込みご飯）	……1
蟹ぞうすい	……2
蛸の炊き込みご飯	……3
浅蛸の炊き込みご飯	……4
帆立の炊き込みご飯	……5
蟹の炊き込みご飯	……6
桜えびの炊き込みご飯	……7

### 【主菜・副菜】

いかメンチ	……8
茶碗蒸し	……9
蛸と胡瓜の梅肉和え	……10
鶏つくね	……11
豆腐ハンバーグ	……12
出汁巻き卵	……13
がんもどき	……14
いか飯	……15
豚肉冷しゃぶ（おろしポン酢だれ）	……16
なめこ南蛮	……17
蓮根まんじゅう	……18
長芋まんじゅう	……19
蕪蒸し	……20

### 【鍋物】

鮭つみれの石狩鍋	……21
鶏団子鍋	……22

### 【汁物】

鱈のつみれ汁	……23
鯰のつみれ汁	……24

### 【その他】

お好み焼き	……25
たこ焼き	……26

## <洋食>

たらこパスタ	……27
シーフードドリア	……28
シーフードグラタン	……29
鮭のクリームコロッケ	……30
鮭とベーコンのキッシュ	……31
牛肉コロッケ	……32
ミネストローネ	……33
人参のポタージュ	……34

## <中華>

### 【ご飯・麺・点心】

海老チャーハン	……35
海鮮あんかけ焼きそば	……36
春巻き	……37
小龍包	……38
海老焼売	……39
焼き餃子	……40

### 【冷菜】

バンバンジー	……41
--------	------

### 【炒め物・煮物】

蟹玉	……42
八宝菜	……43
麻婆豆腐	……44

### 【湯】

肉団子スープ（白菜肉丸子湯）	……45
----------------	------

### 【その他】

海鮮チヂミ	……46
-------	------

## <菓子>

りんごシャーベット	……47
おからドーナツ	……48
バナナケーキ	……49
りんごと胡桃のパウンドケーキ	……50
氷頭料理成分一覧表	……51

## 料理 No.1

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

鮭料理の一つであるはらこ飯に入れることで食べやすく。

○料理名

氷頭入りはらこ飯

(鮭の炊き込みご飯)

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨 5g

米 50g

生鮭 15g

いくら (あれば) 10g

生姜 1g

水 60ml

めんつゆ 6ml

みりん 少々

酒 少々

刻み海苔 少々

○調理方法

1. 生鮭は皮を取り除いて一口大に切る。
2. 米をといで炊飯器に入れ、水、めんつゆ、みりん、酒を加える。
3. 鼻軟骨を加えてよく混ぜる。その上に1と生姜をのせる。
4. 一緒に炊き込む。
5. 炊き上がったら、軽くほぐして盛り付け、いくらや海苔をのせる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
229.6	10.1	2.6	39.3	150

## 料理 No.2

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

だしに加えるだけで非常に手軽に使うことができる。

○料理名

氷頭入り蟹ぞうすい

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
ごはん	100g
蟹缶	20g
卵	1 個
万能ねぎ	2 本
出汁	250ml
④ 薄口醤油	少々
塩	少々

○調理方法

1. ごはんは軽く水で洗い、粘りを取る。
2. 卵はよくときほぐしておく。
3. 鍋に④と鼻軟骨を入れ、煮立たせたら、蟹缶を加えて味を出すように少し煮る。
4. ご飯を入れてさっと混ぜ、再び煮立たせる。
5. 味見をして2の卵をゆっくり流していく。
6. すぐにかき混ぜずに、卵が大体かたまるまで待つ。
7. さっとかき混ぜすぐに火を消す。
8. 小口切りにした万能ねぎを散らす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
278.0	14.3	6.1	38.8	450

### 料理 No.3

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉砕鼻軟骨  
○料理のポイント  
炊き込みご飯のバリエーションとして。主食ということから、食生活に取り入れやすいという利点がある。

○料理名 氷頭入り蛸の炊き込みご飯	○完成図
材 料 (1 人分)	
鼻軟骨 15g	
米 1/2 合	
たこ足 30g	
生姜 2g	
三つ葉 2 本	
出汁 85ml	
薄口醤油 小さじ 1/2	
④- 酒 小さじ 1	
みりん 小さじ 1/2	
塩 少々	

○調理方法

1. 米は洗って水気を切っておく。
2. 生姜は千切りにし、たこ足は薄切りにする。
3. 炊飯器に 1 と 2 と鼻軟骨を入れる。④を合わせて加える。
4. 炊飯する。
5. 三つ葉は茹でた後、1cm 位に切る。
6. 炊き上がったらさっくりと混ぜ、三つ葉をちらす。

#### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
330.3	11.1	1.0	64.2	450

## 料理 No.4

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
炊き込みご飯のバリエーションとして。主食ということから、食生活に取り入れやすいという利点がある。

○料理名  
氷頭入り浅蜷の炊き込みご飯

○完成図

材 料 (1人分)

鼻軟骨	15g
米	1/2 合
あさり	6粒
生姜	1g
万能ねぎ	少々
〔昆布出汁	85ml
薄口醤油	小さじ 1/2
④ 塩	少々
〔酒	小さじ 1



○調理方法

1. あさはバットに広げ、頭が少し出るくらいすい塩水を入れて砂をはかせておく。使う時は殻ごとこすり合わせ、よく洗ってから使う。
2. 米は洗って水気を切っておく。
3. 生姜は千切りに、万能ねぎは小口切りにしておく。
4. 炊飯器に米、あさり、生姜、鼻軟骨を入れる。④を合わせて加える。
5. 炊飯する。
6. さっくり混ぜて茶碗によそい、万能ねぎをちらす。

栄養成分 (1人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
316.0	8.7	0.9	65.3	450

## 料理 No.5

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉砕鼻軟骨

○料理のポイント

炊き込みご飯のバリエーションとして。主食ということから、食生活に取り入れやすいという利点がある。

○料理名

氷頭入り帆立の炊き込みご飯

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
米	1/2 合
貝柱水煮缶	15g
水煮缶の汁	小さじ 1・1/2
水	85ml
薄口醤油	小さじ 1
④ みりん	小さじ 1/2
酒	小さじ 1
生姜	1g



○調理方法

1. 米は洗って水気を切っておく。
2. 貝柱を計り取り、水煮缶の汁も計っておく。
3. 生姜は千切りにする。
4. 炊飯器に米と 2、3、鼻軟骨をいれ、④を加える。
5. 炊飯する。
6. 炊き上がったらさっくり混ぜ合わせる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
320.7	9.0	0.9	64.2	450



## 料理 No.6

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉砕鼻軟骨

○料理のポイント

炊き込みご飯のバリエーションとして。主食ということから、食生活に取り入れやすいという利点がある。

○料理名

氷頭入り蟹の炊き込みご飯

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
蟹缶	15g
米	1/2 合
生姜	1g
┌ 水	85ml
④└ 酒	小さじ 1
┌ 薄口醤油	小さじ 1/2
└ みりん	小さじ 1/2
三つ葉	2 本



○調理方法

1. 米は洗って水気を切っておく。
2. 生姜は千切りにする。蟹缶は余分な汁を切っておく。
3. 炊飯器に米と蟹、生姜、鼻軟骨を入れる。④を加える。
4. 炊飯する。
5. 三つ葉は茹でて、1cm に刻む。
6. 炊き上がったらさっくり混ぜて、器によそい。三つ葉を散らす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
316.4	8.3	0.8	63.9	450

## 料理 No.7

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
炊き込みご飯のバリエーションとして。主食ということから、食生活に取り入れやすいという利点がある。

○料理名  
氷頭入り桜えびの炊き込みご飯

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
米	1/2 合
生姜	2g
桜えび	2g
出汁	105ml
④ 薄口醤油	少々
みりん	少々
塩	少々
三つ葉	2 本



○調理方法

1. 米は洗って水気を切っておく。
2. 生姜は千切りにする。
3. 炊飯器に米、生姜、桜えび、鼻軟骨を入れる。④を加える。
4. 炊飯する。
5. 三つ葉は茹でて、1cm に刻む。
6. 炊き上がったらさっくり混ぜて、器によそい三つ葉を散らす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
316.5	7.7	0.9	65.5	450

## 料理 No.8

○鼻軟骨の形状  
下処理鼻軟骨 2 をそのまま  
○料理のポイント  
イカのコリコリ感と鼻軟骨の食感を楽しめるようにする。青森の郷土料理であるイカメンチとのコラボレーション。

○料理名 氷頭入りいかメンチ	○完成図
材 料 (1 人分)	
鼻軟骨 10g	
イカげそ 7g	
玉ねぎ 7g	
人参 2g	
ひじき 1g	
生姜 少々	
小麦粉 10g	
卵 3g～	
濃口醤油 少々	
酒 少々	

○調理方法

1. イカげそ、たまねぎ、人参は 5mm 角くらいに切る。
2. ひじきは水で戻しておく。
3. 生姜はすりおろす。
4. 材料を全て混ぜ、よくこねる。
5. 180 度の油にお玉などで生地をすくって落とし、両面がきつね色になるまで揚げる。

### 栄養成分 (1 個分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
54.1	3.1	0.6	9.1	300

## 料理 No.9

○鼻軟骨の形状  
 ゲル状鼻軟骨  
 ○料理のポイント  
 茶碗蒸しの様な柔らかい料理にも違和感なく利用できる。

○料理名  
 氷頭入り茶碗蒸し

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
卵	25g
だし	60ml
塩	少々
薄口醤油	少々
みりん	少々
海老	10g
鶏肉	10g
椎茸	4g
三つ葉	3g
柚子（あれば）	少々



○調理方法

1. 卵をよくほぐしだしと合わせて混ぜ、ざるなどで漉し、鼻軟骨を加えてよく混ぜる。
2. 1に塩、薄口醤油、みりん味をつける。
3. 海老と鶏肉はさっと湯通ししておく。
4. 器に3と椎茸、三つ葉を入れる。2の卵液を流し込む。
5. 蒸し器の中に入れ、弱火で10～15分蒸しあげる。
6. 柚子の皮を刻んでちらす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
66.7	8.2	3.2	0.8	450

## 料理 No.10

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
梅肉を和え衣として用いる。鼻軟骨の食感も残した酒肴として。料理屋での提供も想定して。

○料理名  
蛸と胡瓜の氷頭入り梅肉和え

○完成図

材 料 (1 人分)

蛸 (刺身用)	15g
胡瓜	15g
生姜	少々
梅肉	5g
鼻軟骨	5g



<三杯酢>

酢	100ml
だし	200ml
薄口醤油	35ml
砂糖	大さじ 1

○調理方法

1. たこは薄切りにして、さっと湯通しし、冷水で冷やし水気を取る。
2. 胡瓜は蛇腹切りかスライスにし、塩でしんなりさせたら水でよく洗い塩気を取ってから、水気を取る。
3. 三杯酢を合わせて火にかけ、沸騰したら火を止め、冷やしておく。
4. 生姜は千切りにする。
5. 梅肉に鼻軟骨を混ぜる。
6. 具を盛り付け、三杯酢を適量かけ、上から梅肉をかけて和えて食べる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
40.2	4.0	0.2	4.9	450

## 料理 No.11

### ○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨または下処理軟骨 2 をそのまま

### ○料理のポイント

軟骨入りつくねをイメージし、鼻軟骨の食感を生かした調理法として。

### ○料理名

氷頭入り鶏つくね

### ○完成図



### 材 料 (1 人分)

鼻軟骨 10g

鶏ひき肉 45g

長葱 3g

生姜 2.5g

卵 6g

片栗粉 少々

### <タレ>

醤油 5ml

みりん 5ml

酒 5ml

砂糖 少々

### ○調理方法

1. 長ネギ、生姜はみじん切りにする。
2. 鶏ひき肉を粘りが出るまでこねたら、ときほぐした卵を加えてさらにこね、片栗粉を加えてさらにこねる。
3. 1 と鼻軟骨を加えてよく混ぜる。
4. 棒状に形をととのえたら、フライパンで表面に焼き色がつくように焼く。
5. 一度取り出し、フライパンにタレの材料を入れ煮つめる。
6. とろみが出てきたらつくねをもどし、タレをからめるようにする。

### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
101.0	11.7	2.8	4.0	300



## 料理 No.12

○鼻軟骨の形状

下処理軟骨 2 をそのまま

○料理のポイント

鼻軟骨の食感を生かし、ヘルシーな主菜として食べられるように。

○料理名

氷頭入り豆腐ハンバーグ

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
合挽き肉	70g
卵	12g
パン粉	6g
塩・胡椒・ナツメグ	少々
木綿豆腐	30g
玉ねぎ	20g
大葉	1 枚
大根	50g
ポン酢醤油	適量

○調理方法

1. 豆腐を押して、水気を切る。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. 大葉は千切りにする。
4. ボウルにひき肉、塩・胡椒・ナツメグを入れ、よく混ぜる。
5. 4に豆腐、卵、パン粉、玉ねぎ、鼻軟骨、大葉の順に加えていき、よく混ぜる。
6. 丸めて形を整える。
7. テフロンフライパンにサラダ油をのばし、6を両面きつね色になるまで焼く。
8. 皿に盛り付け、大根おろしをのせ、ポン酢醤油をかける。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
233.2	18.5	13.5	7.7	450

## 料理 No.13

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
卵料理のバリエーションとして。出汁巻きの様な調理法にも応用できる。料理屋での提供も想定して。

○料理名  
氷頭入り出汁巻き卵

○完成図

材 料 (1 人分)

〔	鼻軟骨	15g
	卵	2 個
④	出汁	30ml
	塩	少々
〕	薄口醤油	適量

大根おろし 適量

濃口醤油 少々



○調理方法

1. 卵をよくといてから、④をすべて混ぜ合わせる。
2. 卵鍋で1を焼き、巻いていく。
3. 皿に盛り付け、大根おろしを添え、大根おろしの上に濃口醤油をたらす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
176.8	14.5	11.4	1.9	450



## 料理 No.14

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
ヘルシーさと栄養機能を強調し、鼻軟骨を用いた加工食品として商品化も想定して。おでんの具などへの利用もできる。

○料理名  
氷頭入りがんもどき

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
木綿豆腐	1/3 丁
片栗粉	大さじ 2
大和芋	10g
卵	8g (1/6 個)
蟹缶	20g
人参	6g
きくらげ (もどし)	6g

	薄口醤油	少々
④	塩	少々
	砂糖	少々



○調理方法

1. 豆腐は押して水気を切っておき、裏ごしておく。
2. すり鉢で大和芋、卵、豆腐、鼻軟骨の順によくすり合わせる。
3. 人参ときくらげは千切りにする。
4. 2に3と蟹缶を加えよく混ぜる。蟹缶は余分な汁をしぼってから混ぜる。片栗粉を加えて混ぜる。
5. ④で下味をつける。
6. 5を丸めながら 170℃の油でこんがりと揚げる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
188.2	12.5	5.4	21.9	450

## 料理 No. 1 5

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉砕鼻軟骨

○料理のポイント

青森県の特産であるイカを使い、郷土料理一つであるいか飯と合わせた。栄養機能を付加価値とした商品としても。

○料理名

氷頭入りいか飯

○完成図



材 料 (1 本分)

鼻軟骨	30g
イカ	1 杯 (250g)
米	大さじ 5
もち米	大さじ 2
出汁	800ml
酒	100ml
④ 濃口醤油	大さじ 6
砂糖	大さじ 5

○調理方法

1. もち米は前日から水につけておく。
2. イカは内臓と透明な骨を取り除き、よく洗って水気をふき、外側の皮をむいておく。ゲソは茹でて細かく刻んでおく。
3. 米ともち米、ゲソ、鼻軟骨をよく混ぜ合わせる。
4. イカの胴体に 3 をつめ、端をつまようじでとめる。
5. ④を煮立たせたら、弱火にして 4 のイカを入れ落とし蓋をする。
6. 米がやわらかくなるまで、50 分ほどじっくりと煮る。
7. 煮あがったら、2 時間以上そのまま置き、味をなじませる。

栄養成分 (1 本分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
549.7	52.3	3.9	70.4	900

## 料理 No.16

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
たれに鼻軟骨を加える調理法のバリエーションとして。

○料理名  
豚肉冷しゃぶ  
(氷頭入りおろしポン酢だれ)

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨 15g

〔玉ねぎ 20g

④ 柚子胡椒 0.5g

〔生姜 5g

〔大根 20g

〔濃口醤油 10ml

⑤ ポン酢醤油 30ml

〔みりん 10ml

豚肉 (薄切り肉) 50g

サラダ菜 3 枚



○調理方法

1. ④は全てすりおろす。
2. 1に⑤と鼻軟骨を加える。
3. 豚肉は茹でて氷水に取り、水気を取っておく。
4. 皿にサラダ菜をしき豚肉を盛り、2をかける。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
201.8	11.4	11.4	9.9	450

## 料理 No.17

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

郷土料理のきのこ南蛮風に。すでに瓶詰などの商品があるが、栄養機能を付加価値とすることで差別化できる。

○料理名

氷頭入りなめこ南蛮

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	10g
なめこ	50g
昆布	1g
鷹の爪	1/3 本
④濃口醤油	小さじ 1
出汁	50ml
味噌	少々
⑥濃口醤油	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1

○調理方法

1. 昆布は水で戻し、鷹の爪は種を取りお湯で戻しておく。
2. なめこを鍋に入れ、④を加えて煮て、煮汁を半分くらい煮詰める。
3. 昆布と鷹の爪をみじん切りする。2 からなめこだけを取り出し、包丁でたたき細かくする。
4. 鍋に残った煮汁に鼻軟骨を加えてよく混ぜ、軽く煮る。
5. 4 に 3 を戻し入れて火にかけ、煮立ったら⑥を加える。
6. 煮汁が煮詰まり、全体がまとまった感じになったら火を止めて冷ます。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
46.2	2.9	1.9	8.8	300

## 料理 No.18

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
ヘルシーな酒肴として。料理屋での提供も想定して。

○料理名  
氷頭入り蓮根まんじゅう

○完成図

### 材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
蓮根	100g
上新粉	大さじ 1
卵白	小さじ 1
薄口醤油	少々
④ 塩	少々
みりん	少々
おろし生姜	少々
濃口醤油	適量



### ○調理方法

1. 蓮根をすりおろし、軽く水気をしぼる。
2. 鼻軟骨、上新粉、卵白を加えてまぜる。④で下味をつける。
3. 一口大に丸めて、皿に並べレンジで1分加熱する。
4. 上新粉で打ち粉をし、170℃の油で揚げる。
5. おろし生姜と醤油を付けて食べる。

### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
109.7	3.9	0.3	23.6	450

## 料理 No.19

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
青森県の特産の長芋を使ったヘルシーな酒肴として。料理屋での提供も想定して。

○料理名 氷頭入り長芋まんじゅう	○完成図
材 料 (1 人分)	
鼻軟骨 15g	
蟹缶 20g	
長芋 85g	
卵白 小さじ 1	
上新粉 大さじ 3	
④ 塩 少々	
みりん 少々	
出汁 30ml	
⑤ 薄口醤油 5ml	
みりん 5ml	

### ○調理方法

1. 長芋は皮をむいて 1cm 幅に切り、8 分蒸して裏漉す。
2. 1 に鼻軟骨と卵白、上新粉を加えて混ぜ、④で下味をつける。
3. 蟹缶の余分な汁をしぼって 2 に混ぜる。
4. 一口大に丸め、上新粉で打ち粉をして 170℃の油で揚げる。
5. ⑤を合わせて煮立たせて煎り出汁を作る。
6. 蓮根まんじゅうを煎り出汁につけて食べる。

### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
204.2	8.9	0.7	38.8	450



## 料理 No.20

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

伝統的日本料理の定番の蒸し物へ利用。料理屋での提供も想定して。

○料理名

氷頭入り蕪蒸し

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
蕪	170g
道明寺粉	小さじ 1
卵白	小さじ 1
塩	少々
④ 薄口醤油	小さじ 1/3
みりん	少々
銀杏	2 個
人参	2g
赤魚	30g
昆布	2 センチ角
山葵	少々

出汁	100ml
⑥ 薄口醤油	少々
塩	少々
みりん	少々
生姜汁	少々
水溶き片栗粉	少々

○調理方法

1. 蕪をすりおろし、水気を軽く切る。鼻軟骨と道明寺粉と卵白を混ぜ合わせ、④で下味をつける。
2. 銀杏は半分に切る。
3. 鯛に切り身は軽く湯通しして、氷水にとり、水気をふく。
4. 器に昆布を敷き、タイの切り身を置く。その上に1のかぶをのせ、銀杏を上押し込む。
5. 蒸し器で15分ほど蒸す。
6. ⑥を煮立たせ水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜汁をしぼる。
7. 5に6のあんをかけ、上に山葵をのせる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
101.0	8.4	1.0	14.7	450

## 料理 No.21

○鼻軟骨の形状  
下処理軟骨 2 をそのまま  
○料理のポイント  
鮭の身を鼻軟骨入りのつまれにすることで、新たな石狩鍋の形を提案。鮭料理のバリエーションとして。

○料理名 氷頭入り鮭つまれの石狩鍋	○完成図
----------------------	------

材 料 (1 人分)			
	鼻軟骨		15g
④	鮭切り身		80g
	長芋		30g
	卵		10g
	生姜		5g
	片栗粉		10g
	長葱		40g
	大根		40g
	人参		15g
	白菜	70g	
	えのき	10g	
	椎茸	15g	
	舞茸	10g	

昆布	2g
酒	50ml
味噌	適量
みりん	少々
水	450ml

○調理方法

1. 鮭切り身は皮を取り除き、荒めに刻む。長芋はすりおろす。生姜はみじん切りにする。
2. フードプロセッサに④の材料をいれてミンチにする。
3. ボールに取り出し、鼻軟骨を加えてよく混ぜる。
4. 土鍋に昆布と水と酒を入れ火にかける。
5. 沸騰したら 3 を一口大にととのえながら入れていく。
6. 具の野菜類を全て入れ、蓋をして火を通す。
7. 具に火が通ったら、味噌とみりで味をととのえる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
339.0	25.8	5.7	36.6	450




## 料理 No.22

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

定番の鍋料理の鶏団子を鼻軟骨を加えることで食感を軟らかくする。

○料理名 氷頭入り鶏団子鍋		○完成図	
材 料 (1 人分)			
鼻軟骨	15g		
鶏ひき肉	80g		
玉ねぎ	20g		
生姜	4g		
卵	小さじ 2		
④ 片栗粉	小さじ 1		
醤油	少々	せり又は三つ葉	20g
塩	少々	昆布	2 センチ角
白菜	150g	ガラスープ	60ml
椎茸	1 枚	⑥ 醤油	30ml
ねぎ	40g	塩	少々
ごぼう	40g	みりん	20ml
○調理方法			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 土鍋に⑥と昆布を入れておく。</li> <li>2. 白菜は3センチ長さに切り、椎茸はいしづきを取り、ねぎは斜めに薄切りに、ごぼうは笹がきに、せりは5センチ長さに切っておく。</li> <li>3. 玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。ボウルに鶏ひき肉を入れ、④を加えて粘りが出るまで混ぜる。鼻軟骨を入れて混ぜ、玉ねぎ、生姜を加えて混ぜる。</li> <li>4. 1を煮立たせ3を丸めながら入れていき、火を通す。</li> <li>5. せり以外の野菜を入れ煮込む。</li> <li>6. 全てに火が通ったらせりを入れる。</li> </ol>			

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
364.7	31.8	9.5	34.2	450

## 料理 No.23

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

和風の汁物として。白身魚のつみれを根菜類とともに味噌仕立てに。

○料理名

氷頭入り鰯のつみれ汁

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨 5g

たらの身 20g

白身魚すり身 20g

大和芋 3g

卵白 3g

片栗粉 少々

大根 15g

人参 3g

ごぼう 5g

万能葱 少々

だし 300ml

味噌 適量

○調理方法

1. たらのは皮を取り除きフードプロセッサでミンチにしておく。
2. すり鉢にすり身を入れ、滑らかになるまでよくする。
3. 1を加えてさらにする。
4. おろした大和芋を加え混ぜ合わせる。
5. 卵白を加え混ぜたら、片栗粉を加える。
6. 鼻軟骨を加えよく混ぜる。
7. 大根と人参はいちよう切り、ごぼうはさがきにする。
8. だしに7を入れ沸騰させる。つみれを丸めながら入れ火を通す。
9. 野菜が軟らかく煮えたら、味噌で味を整える。
10. 小口切りにした万能葱をちらす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
66.9	9.4	0.3	7.0	150

## 料理 No.24

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

鰻のつみれに鼻軟骨を加えることで、食感を軟らかくする。

○料理名

氷頭入り鰻のつみれ汁

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g		
鰻の身	100g		
ねぎの芯	8g		
生姜	2g		
④ 片栗粉	小さじ 1/2		
卵	小さじ 2		
味噌	小さじ 1/3	水	400ml
塩	少々	酒	30ml
酒	少々	昆布	2 センチ
濃口醤油	少々	塩	少々
三つ葉	2 本	⑥ 薄口醤油	少々
ねぎの周り	5g	生姜汁	少々

○調理方法

1. ねぎに縦に切り込みを入れ、周りの白い部分と芯に分ける。白い部分は縦に千切りにして水に浸しておく（白髪ねぎ）。芯はみじん切りにする。
2. 生姜をみじん切りにする。
3. 鰻のおろし身は骨を抜き、皮をはぎ、ある程度包丁で刻む。
4. フードプロセッサに④を入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 水に昆布を入れ煮立たせる。4を丸めながら落としていく。
6. つみれに火が入ったら⑥で味をととのえる。
7. 三つ葉を 2cm 刻んで6にちらす。
8. 椀に盛り、白髪ねぎを軽く丸めてかざる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
201.2	23.4	4.9	6.4	450

## 料理 No.25

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

多くの人が好きなお好み焼きに。ゲル状鼻軟骨を用いることで従来品と全く変わらずに栄養機能を付け足せる。

○料理名

氷頭入りお好み焼き

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨 15g

出汁 25g

塩・砂糖 少々

薄力粉 20g

長いも 8g

キャベツ 75g

豚バラ肉 10g

卵 1/2 個

天かす 5g

桜海老 少々

紅生姜 少々

鰹節 少々

青のり 少々

ソース 適量

マヨネーズ 適量

○調理方法

1. キャベツをみじん切りにする。
2. 冷ましただし汁を薄力粉に加えて混ぜ、次におろした長芋を加えよく混ぜる。
3. キャベツ、天かす、桜海老、紅生姜、鼻軟骨をボウルに入れ、2の生地と卵を入れ、よくかき混ぜる。
4. フライパンに流しいれて片面を焼く。
5. 豚バラをのせて少し蒸し焼きにする。
6. ひっくり返して反対の面を焼く。
7. ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをかける。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
426.4	9.3	29.2	30.2	450

## 料理 No.26

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

手軽に健康的おやつという感じで、子どもたちが食べやすいような形。

○料理名

氷頭入りたこ焼き  
(1人6個)

○完成図



材 料 (6個分)

氷頭 10g

たこ 20g

小葱 5g

天かす 4g

紅生姜 少々

たこ焼きの粉 20g

卵 15g

水 60ml

ソース 適量

マヨネーズ 適量

鰹節 少々

青のり 少々

○調理方法

1. たこは一口大のぶつ切り、小葱は小口切り、紅生姜はみじん切りにする。
2. 粉、卵、水を合わせて生地を作る。
3. 2の生地に鼻軟骨を入れてよく混ぜる。
4. たこ焼き用ホットプレートに生地を半分流し込み、1の具と天かすを入れ、さらに生地を半分流し込む。
5. 1～2分焼いたらひっくり返し、くるくる回しながら、表面にきれいな焼き色をつける。
6. ソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをかける。

栄養成分 (6個分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
236.4	7.9	12.9	20.6	300

## 料理 No.27

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
たらこのプチプチ感と氷頭の食感が上手く合う。調理が簡単で女性向けのメニューとして。

○料理名  
氷頭入りたらこパスタ  
(ハーフサイズ)

○完成図

材 料 (1人分)

鼻軟骨	10g
パスタ	50g
たらこ	20g
生クリーム	15ml
牛乳	15ml
バター	10g
塩・胡椒	適量
醤油	少々
刻み海苔	少々
大葉	少々



○調理方法

1. たらこ、生クリーム、鼻軟骨を合わせて混ぜておく。
2. パスタを茹でる。
3. フライパンにバターを入れ火にかけ、温める。茹で上がったパスタの水気をきり、フライパンに入れる。
4. 1のソースを加え、加熱しながら絡ませ、塩・胡椒で味を整える。
5. 皿にきれいに盛り付け、刻み海苔をちらす。


栄養成分 (1人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
371.4	12.7	17.7	37.5	300



## 料理 No.28

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
女性向けのメニューとして。魚介との相性の良さから手軽なシーフードミックスと合わせて。

○料理名 氷頭入りシーフードドリア		○完成図	
材 料 (1 人分)			
鼻軟骨	15g		
バター	15g		
④ 小麦粉	15g		
牛乳	100ml		
ブイヨン	50ml		
米	1/2 合		
玉ねぎ	30g		
⑤ バター	10g	シーフードミックス	40g
ブイヨン	100ml	しめじ	10g
ローリエ	1/4 枚	白ワイン	少々
		塩・胡椒	少々
		とけるチーズ	少々

### ○調理方法

- ⑤の材料でバターライスを炊く。米は洗って水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。鍋にバターを溶かし玉ねぎを透明になるまで炒める。米を加えて軽く炒める。これを炊飯器に移し、冷たいブイヨンとローリエを加えて、早炊きメニューで炊飯する。
- ④の材料でホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、弱火で小麦粉を炒める。泡が小さくなったら、牛乳とブイヨンを加え、中火にしてねる。
- なめらかになったら、鼻軟骨を加えて塩・胡椒で味をつける。
- フライパンにサラダ油をなじませて温め、シーフードミックスを炒める。途中でしめじを入れて炒める。白ワインをふって塩・胡椒で下味をつける。
- ③のホワイトソースに④を混ぜ込む。
- グラタン皿に炊き上がったバターライスを敷き詰め、⑤を上流し込む。
- とけるチーズを散らして 220℃のオーブンに 15 分入れ焼き色をつける。

### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
716.1	23.3	30.8	82.0	450

## 料理 No.29

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

子どもの好きな定番メニューとして。魚介との相性の良さから手軽なシーフードミックスと合わせて。

○料理名

氷頭入りシーフードグラタン

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨 15g

バター 15g

小麦粉 15g

牛乳 100ml

ブイヨン 50ml

シーフードミックス 40g

マカロニ 10g

玉ねぎ 30g

白ワイン 少々

塩・胡椒 少々

とけるチーズ 少々

パン粉 少々

パセリ 少々

○調理方法

1. マカロニは茹でておく。
2. 鍋にバターを溶かし、弱火で小麦粉を炒める。泡が出てきたら、牛乳とブイヨンを加え、中火にして混ぜながら練っていく。
3. なめらかになったら、鼻軟骨を加えて塩・胡椒で味をつける。
4. 玉ねぎはスライスし、フライパンにサラダ油をなじませて、透き通るまで炒める。
5. 4にシーフードミックスを入れ炒め、火が通ったら白ワインを振り、塩・胡椒で下味をつける。
6. 3のホワイトソースにマカロニと5を混ぜ込み、グラタン皿に流し込む。
7. とけるチーズとパン粉をちらし、220℃のオーブンに15分入れ、焼き色をつける。
8. 仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
385.0	18.1	21.9	26.7	450



## 料理 No.30

○鼻軟骨の形状  
 ゲル状鼻軟骨  
 ○料理のポイント  
 鮭の身を使ったクリームコロッケにすることで鮭料理のバリエーションとして。

○料理名 氷頭入り鮭のクリームコロッケ		○完成図	
材 料 (1 個分)			
鼻軟骨	5g		
バター	3g		
小麦粉	4.5g		
牛乳	20ml		
ブイヨン	8ml		
卵黄	1.5g		
玉ねぎ	6g	白ワイン	少々
エリンギ	5g	塩・胡椒	少々
生鮭	8g	パン粉	適量

### ○調理方法

1. バターと小麦粉を鍋でいためたら牛乳とブイヨンを少しずつ加えてホワイトソースを作り、最後に卵黄を加える。
2. 玉ねぎエリンギを炒め、透き通ってきたら鮭を加えて表面が香ばしくなるように炒める。
3. 塩・胡椒を軽く振ったら白ワインをふってフランベする。
4. 1に3と鼻軟骨を混ぜ合わせ、バットに広げて冷却する。
5. 固まったらミートナイフなどで切り分け、形をととのえる。
6. 表面に小麦粉をふり、溶いた卵に通してパン粉をつける。
7. 170～180度の油できつね色になるまで揚げる。

### 栄養成分 (1 個分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
74.7	3.7	4.2	5.4	150

## 料理 No.31

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

鮭料理のバリエーションとして。パーティー料理や洋風の前菜などに。

○料理名

氷頭入り鮭とベーコンのキッシュ  
(21cm タルト型 1 枚分)

○完成図



材 料 (1 枚分)

鼻軟骨 45g

生鮭 60g

ベーコン 50g

玉ねぎ 60g

ほうれん草 50g

牛乳 90ml

卵 2 個

塩 少々

胡椒 少々

ナツメグ 少々

とけるチーズ 60g

冷凍パイシート 2 枚

○調理方法

1. 生鮭は皮を取り除き 1cm 角に切る。ベーコンは 1cm 幅に切る。  
玉ねぎは 1cm 角に切る。
2. フライパンで 1 を炒め、軽く塩・こしょうをする。
3. ほうれん草は茹でて水気を切り、2cm 長さに切る。
4. 卵をよくほぐし、牛乳と混ぜ合わせてざるなどで漉す。
5. 4 に塩・胡椒・ナツメグで味をつける。鼻軟骨を混ぜる。
6. 冷凍のパイシートを半解凍し、2 枚重ねて麺棒でのばす。タルト型にかぶせてきちんと敷き詰め、端を 2cm ほど残してはみ出た部分をカットする。
7. パイシートの上にクッキングシートを敷き、タルトストーンをのせて 220℃のオーブンで 10 分焼く。タルトストーンとシートを外してさらに 5 分焼き表面を乾かす。
8. 7 に具をちらすように入れ、5 をもう一度よく混ぜてから流し込む。
9. 上にとけるチーズをふりかけて、220℃のオーブンで 20 分焼く。

栄養成分 (1 枚分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
1452.8	57.5	103.7	69.4	1350

## 料理 No.32

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
鼻軟骨を加えることでしっとり感を出す。定番のコロッケにすることでなじみやすい料理に。

○料理名  
氷頭入り牛肉コロッケ

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
じゃがいも	65g
合い挽き肉	17g
玉ねぎ	15g
〔醤油	小さじ 1/2
④- 酒	小さじ 1/4
みりん	小さじ 1/4
〔砂糖	小さじ 1/4
卵	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量



○調理方法

1. じゃがいもは皮ごと茹でて、柔らかくなったら取り出し、皮をむいて荒目に潰しておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを茶色くなるまで炒める。
3. ひき肉を加えほぐしながら炒めたら、④を加える。
4. 1に鼻軟骨と3を加えてよく混ぜて、小判形にする。
5. 小麦粉、卵、パン粉に順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
218.5	9.7	4.8	33.2	450

## 料理 No.33

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

スープに混ぜ込む例として。野菜もたくさん食べられる栄養満点のスープとして。

○料理名

氷頭入りミネストローネ

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨 10g

ベーコン 5g

玉ねぎ 12g

キャベツ 18g

人参 4g

にんにく 1g

カットトマト 6g

トマト 3g

固形コンソメ 1.4g

塩 少々

水 100ml

オリーブオイル 少々



○調理方法

1. ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトはすべて 1cm 角に切る。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブオイルをしき、弱火でにんにくを炒める。
4. ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、人参を加え、色づいてくるまで炒める。
5. トマトとカットトマトを加え酸味がやわらぐまで炒める。
6. 水と固形コンソメを加えて煮込む。
7. 具が軟らかくなったら、鼻軟骨を加え塩で味を整える。
8. 器に盛り付け、好みで粉チーズを振る。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
27.7	1.4	1.0	3.8	300

## 料理 No.34

○鼻軟骨の形状  
 ゲル状鼻軟骨  
 ○料理のポイント  
 ポタージュに混ぜ込む例として。子どもも好きなポタージュに加えることでなじみやすい料理に。

○料理名 氷頭入り人参のポタージュ	○完成図
材 料 (1 人分)	
鼻軟骨	
人参	
玉ねぎ	
小麦粉	
バター	
ブイヨン	
牛乳	
生クリーム	
塩・胡椒	
パセリ	

○調理方法

1. 人参、玉ねぎは繊維を切る方向にスライスする。
2. 鍋にバターを溶かし、1を焦がさないようにじっくり炒める。
3. 全体に火が通りヘラでつぶれるくらいになったら、小麦粉を入れてもう少し炒める。
4. ブイヨンを加えて、なべ底をかき混ぜ小麦粉をすべて溶かして、煮汁にとろみがつくようにする。
5. 野菜が柔らかくなるまで煮込む。
6. 牛乳を加えて粗熱をとり、ミキサーでペースト状にする。
7. 6を再び鍋に入れ、鼻軟骨を加えて温める。
8. 生クリームを加え、塩・胡椒で味をととのえる。


### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
246.8	5.2	17.5	17.4	450

## 料理 No.35

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント  
鼻軟骨を入れて炊いた白飯を用いてチャーハンを作ること、水分によるべたつきを解消し、チャーハンで大切なパラパラ感を保てる。

○料理名 氷頭入りチャーハン		○完成図	
材 料 (1 人分)			
┌ 鼻軟骨	30g		
④└ 水	160ml		
┌ 米	1 合		
┌ チャーシュー	10g		
⑤└ ハム	1/2 枚		
┌ ねぎ	18g		
えび	3 本		
グリーンピース	5g		
卵	1 個		
サラダ油	大さじ 1		
		┌ 塩・コショウ	少々
		⑥└ 味の素	少々
		┌ 醤油	少々

○調理方法

1. 米は④の分量で鼻軟骨とともに炊く（ややかため）。
2. ⑤はみじん切りにする。
3. 卵はよくときほぐしておく。
4. 中華鍋または深めのフライパンに油を入れ温める。
5. 卵を入れ、周りがやや固まったら、半熟のうちにご飯を入れ、ひっくり返し、一気に混ぜ合わせる。
6. ⑥とグリーンピースを入れ混ぜながら炒める。
7. ⑦で味をととのえる。

### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
808.1	22.3	21.9	123.0	900



## 料理 No.36

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
鼻軟骨を使ったあんかけ料理の例として。

○料理名  
氷頭入り海鮮あんかけ焼きそば

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
麺	1・1/2 玉
豚肉	25g
シーフードミックス	40g

白菜	30g
たけのこ	20g
干し椎茸	1 枚
人参	10g
青菜	15g
ねぎ	10g
生姜	2g
サラダ油	大さじ 1

ガラスープ	120ml
酒	大さじ 1/2
④ 醤油	大さじ 3/4
砂糖	小さじ 1/2
オイスターソース	小さじ 3/4
胡椒	少々
水溶き片栗粉	少々
ごま油	少々

○調理方法

1. 麺は蒸すかレンジで温めほぐしておく。フライパンにサラダ油を熱し、麺を入れる。軽く全体を炒めたら、しばらく動かさずに片面に焼き色を付ける。ひっくり返し反対にも焼き色を付け、皿に盛っておく。
2. 豚肉は 3cm くらいに切る。白菜、筍、椎茸、人参、青菜はやや太めの千切りに、葱と生姜は 1cm 角の色紙切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎと生姜、豚肉、シーフードミックス、その他の野菜の順に炒める。
4. ④と鼻軟骨を加えて煮立たせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をたらす。
5. 1の麺の上に4のあんかけをのせる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
769.6	27.1	27.6	96.6	450

## 料理 No.37

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

春巻きの具に混ぜ込む。気軽に食べられる点心として。

○料理名

氷頭入り春巻き

○完成図



材 料 (1 本分)	
鼻軟骨	5g
筍	4g
長葱	2g
椎茸	2g
豚肉	5g
人参	2g
生姜	少々
ガラスープ	10ml
酒	少々
醤油	少々

砂糖	少々
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量
春巻きの皮	1 枚

○調理方法

1. 筍、葱、椎茸、豚肉、人参、生姜はすべて千切りにする。

2. フライパンで豚肉と生姜をいため、次いで筍、人参を炒める。人参に火が入ったら椎茸、葱を加えてさっと炒める。

3. そこへガラスープを加え、酒、醤油、砂糖で味付けし、少々煮込む。

4. 鼻軟骨を加えてよく混ぜたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌にたらす。

5. 4 をバットに広げて冷ます。

6. 春巻きの皮に具をのせ包む。

7. 180℃の油でからっと揚げる。

栄養成分 (1 本分)


カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
61.9	2.2	2.2	7.7	150



## 料理 No.38

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント  
鼻軟骨を使った点心の例として。一口サイズの小龍包にすることで食べやすく。コラーゲンとプロテオグリカンを両方摂取できる。

○料理名 氷頭入り小龍包	○完成図
	
材 料 (1 個分)	
鼻軟骨	2g
餃子の皮	1 枚
豚ひき肉	10g
玉ねぎ	4g
生姜	0.4g
醤油	少々
酒	少々
ごま油	少々
中華スープの素	0.3g
水	6ml
ゼラチン	0.3g

○調理方法

1. 玉ねぎは荒みじん切り、生姜はみじん切りにする。
2. 豚ひき肉をよくこねる。
3. ひき肉に1と鼻軟骨を混ぜ、酒、醤油、ごま油で味をつける。
4. 水を沸かし、中華スープの素を溶かしたら、ふやかしたゼラチンを加え完全にとかす。
5. 4をバットに流し込み、冷やし固める。
6. 固まったら1センチ角に切り出す。
7. 餃子の皮に3のひき肉をのせ、さらに6のゼラチンをのせて包む。
8. 耐熱カップなどにのせ、蒸し器で5～10分蒸す。

### 栄養成分 (1 個分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
49.8	3.1	1.6	5.2	60

## 料理 No.39

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
鼻軟骨を使った点心の例として。海老と合わせることで魚介との相性の良さを生かす。

○料理名  
氷頭入り海老焼売

○完成図

材 料 (8 個分)

鼻軟骨	15g
海老	90g
たけのこ	15g
干し椎茸	1/2 枚
ねぎ	2g
サラダ油	大さじ 1/4
卵白	大さじ 1/2
④ 酒	大さじ 1/4
片栗粉	大さじ 1/4
生姜汁	少々
塩	
シューマイの皮	8 枚



○調理方法

1. 海老は殻をむき背ワタを取り、塩少々（分量外）を加えてよくもんで汚れを落とし、水ですすいで水気をふき取る。みじん切りにし、やや粘りが出るまで包丁でたたか、フードプロセッサにかけてミンチ状にする。
2. たけのこ、干し椎茸（もどし）、ねぎはみじん切りにする。
3. 1に2を合わせて混ぜ、氷頭ペーストも加える。④加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
4. シューマイの皮に3の具を大さじ1程度のせて包む。
5. 片栗粉（分量外）を打ち粉にして形を整える。
6. 海老が余っていたら上にのせても良い。
7. 中火で7分くらい蒸す。

栄養成分（1 個分）

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
16.4	2.4	0.4	0.6	56

## 料理 No.40

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
鼻軟骨を使った点心の例定番の焼き餃子に入れることで誰もが好きな料理に。

○料理名 氷頭入り焼き餃子	○完成図
材 料 (小 12 個分)	
鼻軟骨 15g	
ギョーザ皮 (8.5cm) 12 枚	
豚ひき肉 90g	
キャベツ 50g	
ニラ 10g	
生姜 2g	
┌ 酒 大さじ 1/4	
└ 醤油 小さじ 1	
④ ┌ 砂糖 大さじ 1/4	
└ 塩・胡椒 少々	
┌ 味の素 少々	
└ ごま油 大さじ 1/4	

○調理方法

1. キャベツはみじん切りにして塩で軽くもみ、しんなりしたら水で軽く洗い流し、よく水気をしぼっておく。
2. ニラは細かく刻んで軽く炒めておく。
3. 生姜はみじん切りにする。
4. ボウルにひき肉と④を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。鼻軟骨を加えて混ぜる。1～3の具を加えて混ぜる。
5. ギョーザの皮に4のたねをのせて、包む。
6. フライパンにサラダ油をなじませ、ギョーザを並べてから火をつける。
7. 中火で皮にきれいな焼き色がつくまで焼く。
8. 水を適量加えふたをして蒸し焼きにする。
9. 水分が蒸発し、十分に火が通ったら、火を消し、ギョーザを皿に移す。

栄養成分 (1 個分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
36.6	2.1	1.2	3.9	37.5

## 料理 No.41

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

たれに混ぜ込む例として。たれやドレッシングにも混ぜることができる例として。

○料理名

氷頭入りバンバンジー

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨 5g

鶏もも肉 30g

胡瓜 20g

トマト 20g

<タレ>

煎り胡麻 5g

練り胡麻 2g

酢 5ml

醤油 大さじ 1/2

砂糖 大さじ 1/2

ラー油 適量

葱 3g

生姜 少々

○調理方法

1. 鶏もも肉は軽く塩をし、酒をふりかけて蒸す。
2. 蒸しあがったら冷まし、手で裂くか包丁で切る。
3. 胡瓜は千切り、トマトはスライスする。
4. すり鉢で煎り胡麻をよくすりつぶす。練り胡麻を加えよく混ぜる。  
酢を少しずつ加えて混ぜ合わせる。醤油と砂糖を加えよく混ぜる。  
ラー油を好みで加え、みじん切りにした葱と生姜を混ぜる。
5. 4のタレに鼻軟骨を加えて混ぜ、盛り付けた料理の上にかける。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
135.6	7.4	8.2	8.0	150

## 料理 No.42

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉砕鼻軟骨

○料理のポイント

鼻軟骨を定番の中華メニューに使うことでなじみやすい料理に。

○料理名 氷頭入り蟹玉		○完成図	
材 料 (1 人分)			
鼻軟骨	15g		
蟹缶	25g		
卵	1・1/2 個		
葱	10g		
④ 生姜	2g		
きくらげ	5g		
干し椎茸	10g		
たけのこ	10g		
⑥ 胡椒	少々	ガラスープ	100ml
砂糖	少々	酒	大さじ 2/3
ごま油	少々	③ 砂糖	小さじ 2/3
サラダ油	大さじ 1	醤油	大さじ 1/4
		オイスターソース	大さじ 1/2
		水溶き片栗粉	適量

○調理方法

1. 卵を割ってよくほぐし、蟹缶は余分な汁をしぼってから卵に混ぜる。
2. ④の材料は全て千切りにする。フライパンにサラダ油をなじませ、ねぎ、生姜、その他の順で炒め、1の卵に加えてよく混ぜておく。
3. さらに鼻軟骨を加え、⑥で下味をつける。
4. フライパンにサラダ油をなじませ、やや高めの温度に熱する。3を一気に入れ、軽くほぐしてふんわりさせる。
5. 皿に4の卵を盛り付ける。
6. ③を合わせて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけあんを作り、ごま油をたらす。
7. 5に6のあんをかける。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
318.1	17.9	22.0	8.3	450


## 料理 No.43

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

とろみのある炒め物に鼻軟骨を使える例として。

○料理名 氷頭入り八宝菜		○完成図		
材 料 (1 人分)				
鼻軟骨	15g			
豚肉	20g			
イカ	15g			
白菜	30g			
人参	10g			
たけのこ	15g			
きくらげ	5g			
青菜	10g	酒	小さじ 1/2	
④	ガラスープ	35ml	ねぎ	3g
	醤油	小さじ 1	生姜	1g
	砂糖	小さじ 1/2	水溶き片栗粉	少々
	オイスターソース	小さじ 1	ごま油	少々
サラダ油		大さじ 1		
○調理方法				
1. ねぎ、生姜を 1cm 角の色紙切りにする。				
2. 豚肉は 3cm に、イカは鹿の子に隠し包丁をいれ 3cm に切る。				
3. 白菜は 2cm 幅に、人参は 3cm 長さの短冊切りに、たけのこは縦に薄切りに、青菜は 3cm 長さに切る。				
4. フライパンにサラダ油を熱し、ねぎと生姜、豚肉、イカ、その他の野菜の順に炒め、酒をふり入れる。				
5. ④と鼻軟骨を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をたらす。				

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
257.2	7.8	21.3	6.8	450



## 料理 No.44

○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

○料理のポイント

とろみのある煮物料理に鼻軟骨を使うことができる例として。

○料理名

氷頭入り麻婆豆腐

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g
木綿豆腐	1/4 丁
豚ひき肉	35g
ニラ	7g
〔 葱	15g
④ - ニンニク	1g
〔 生姜	2g
豆板醤	小さじ 1/3
甜麺醤	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1

〔 ガラスープ	50ml
⑤ - 酒	大さじ 1/2
〔 醤油	大さじ 1/3

水溶き片栗粉	少々
ごま油	少々

○調理方法

1. 豆腐は 2cm 角に切って、一度茹でると煮崩れしにくい。
2. ニラは 2cm 長さに切り、④はみじん切りにする。
3. 中華鍋または深めのフライパンに油を熱し、④、豚ひき肉、豆板醤、甜麺醤、ニラの順で炒める。
4. ⑤と鼻軟骨を入れたら豆腐を入れて煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油をたらす。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
302.3	14.4	22.4	7.1	450

## 料理 No.45

### ○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨または下処理軟骨 2 をそのまま

### ○料理のポイント

肉団子に鼻軟骨を加え、中華スープの具にした。馴染みやすい定番メニューとして。

### ○料理名

氷頭入り肉団子スープ  
(白菜肉丸子湯)

### ○完成図



### 材 料 (1 人分)

鼻軟骨 15g

豚挽き肉 75g

にんにく 0.5g

生姜 1.5g

酒 少々

塩・胡椒 少々

片栗粉 少々

### <スープ>

春雨 8g

白菜 50g

鶏がらスープ 500ml

塩・胡椒 少々

### ○調理方法

1. にんにく、生姜はみじん切りにする。
2. ひき肉をよくこね、1 と鼻軟骨を混ぜ、酒、塩・胡椒で味をつけ片栗粉を加える。
3. 鶏がらスープを沸かしたら、2 を丸めながら入れ、火を通す。
4. 白菜を加えて火を通す。
5. もどした春雨を加え、塩・胡椒で味をととのえる。

### 栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
241.1	20.7	12.5	8.8	450

## 料理 No.46

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
生地に鼻軟骨を加える調理法のバリエーションとして。ごま油で香ばしく。

○料理名

氷頭入り海鮮チヂミ

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	15g			
ニラ	10g			
シーフードミックス	25g			
桜えび	2g			
玉ねぎ	15g			
薄力粉	50g			
④ 片栗粉	15g	醤油	大さじ 3	
上新粉	10g		砂糖	大さじ 2/3
水	70ml		⑤ 酢	大さじ 1
⑥ 塩	小さじ 1/4		おろしにんにく	少々
砂糖	大さじ 1/4		すり胡麻	少々
サラダ油	大さじ 1		ごま油	少々

○調理方法

1. ニラは 3cm 長さ、玉ねぎはスライスにする。
2. ④を合わせ、⑥を加えて混ぜる。鼻軟骨を加えて混ぜる。
3. 具を加えて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油をなじませ、温めたら 3 の記事を流し込む。
5. 弱火でカリカリに焼く。ひっくり返して両面焼く。
6. 最後にごま油（分量外）をたらして香りをつける。
7. ⑤のタレを合わせて、つけて食べる。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
456.2	12.6	14.2	66.0	450

## 料理 No.47

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

口直しのシャーベットとして、ジンの香りを効かせてすっきりとさせる。

○料理名

氷頭入りりんごシャーベット

○完成図

材 料 (1 人分)

鼻軟骨	5g
リンゴジュース (100%)	40ml
コーンスターチ	少々
ドライジン	3.5ml



○調理方法

1. りんごジュースを鍋に入れ沸騰させる。
2. 水で溶いたコーンスターチを加えほんの少しとろみをつける。
3. これを冷ましたら、鼻軟骨とジンを加えて混ぜる。
4. 冷凍庫で凍らせる。
5. 途中 2～3 回スプーンなどでかき混ぜ、完全に固まらないようにする。
6. 6 を数回に分けてフードプロセッサにかけ、シャーベット状にする。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
30.9	0.3	0.1	5.2	150

## 料理 No.48

○鼻軟骨の形状

ゲル状鼻軟骨

○料理のポイント

おからを用いることでヘルシーで栄養的にも優れたおやつとして。

○料理名

氷頭入りおからドーナツ

○完成図



材 料 (1 人分)

鼻軟骨	5g
ホットケーキミックス	20g
おから	20g
砂糖	3g
牛乳	2.5ml
粉砂糖	適量
卵	5g

○調理方法

1. ホットケーキミックス、おから、砂糖をよく混ぜたら、卵を加えてよく混ぜる。
2. 1 に鼻軟骨を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて全体を均一にこねる。
3. 60 等分にし (一人 3 個)、形を整える。
4. 170℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
5. 冷めたら、粉糖を上から降りかける。

栄養成分 (1 人分)

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
117.7	3.7	2.2	20.8	150

## 料理 No.49

### ○鼻軟骨の形状

ミキサー粉碎鼻軟骨

### ○料理のポイント

焼き菓子への利用の例として。おやつとして手軽に食べることができ、商品としても想定しやすい。

### ○料理名

氷頭入りバナナケーキ

パウンド型（60×125×45H）

材 料 （2 本分）

鼻軟骨 30g

完熟バナナ 2 本

グラニュー糖 100g

バター 50g

卵（L） 1 個

薄力粉 150g

ベーキングパウダー 5g

### ○完成図



### ○調理方法

1. バターを温め、クリーム状に柔らかくしておく（レンジで 30 秒くらい）。
2. 1 にグラニュー糖を 3 回に分けて入れ、よく混ぜる。
3. 卵をよくほぐし鼻軟骨を入れて混ぜたら、2 に 3 回に分けて入れ、よく混ぜる。
4. バナナをフォークなどで粗めに潰しておく。
5. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるったものを 3 に加え、ゴムべらなどで練らないようにさっくり混ぜ合わせる。
6. 潰したバナナを 5 に加え、ゴムべらなどで全体の粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせる。
7. 6 をパウンド型に 2 つに分けて流し込み、軽く落とすようにして空気を抜く。
8. 170℃のオーブンで 35 分くらい焼く。


### 栄養成分（1 本分）

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
826.9	11.9	25.2	138.8	450



## 料理 No.50

○鼻軟骨の形状  
ミキサー粉碎鼻軟骨  
○料理のポイント  
焼き菓子への利用の例として。おやつとして手軽に食べることができ、商品としても想定しやすい。

○料理名 氷頭入りりんごと胡桃のパウンドケーキ パウンド型（60×125×45H）	○完成図
材 料 （2 本分）	
鼻軟骨 30g	
薄力粉 80g	
アーモンドプードル 30g	
グラニュー糖 60g	
バター 50g	
卵 2 個	
ベーキングパウダー 5g	
ラム酒（あれば） 小さじ 1	
くるみ 20g	① りんご 1/2 個
	② 上白糖 30g
	③ シナモン 少々

○調理方法

1. りんごは 1cm 角に切っておく。鍋に①を入れ、火にかけて水分が無くなるまで煮詰める。
2. バターを温め、クリーム状に柔らかくしておく（レンジで 30 秒くらい）。
3. 2にグラニュー糖を 3 回に分けて入れ、よく混ぜる。
4. 卵をよくほぐし鼻軟骨を入れて混ぜたら、3に 3 回に分けて加えよく混ぜ、ラム酒を加えてよく混ぜる。
5. 薄力粉とアーモンドプードルはふるいにかけておき、4に 3 回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
6. 粉っぽさが無くなったら、1 とくるみを加えて軽く混ぜる。
7. 6をパウンド型に 2 つに分けて流し込み、軽く落とすようにして空気を抜く。
8. 170℃のオーブンで 35 分くらい焼く。

栄養成分（1 本分）

カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
797.0	15.3	42.3	90.8	450

# 氷頭料理成分一覧表

料理No.	料 理 名		カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
1	はらこ飯	1人分	229.6	10.1	2.6	39.3	150
2	蟹ぞうすい	1人分	278.0	14.3	6.1	38.8	450
3	蛸の炊き込みご飯	1人分	330.3	11.1	1.0	64.2	450
4	浅蛸の炊き込みご飯	1人分	316.0	8.7	0.9	65.3	450
5	帆立の炊き込みご飯	1人分	320.7	9.0	0.9	64.2	450
6	蟹の炊き込みご飯	1人分	316.4	8.3	0.8	63.9	450
7	桜えびの炊き込みご飯	1人分	316.5	7.7	0.9	65.5	450
8	いかメンチ	1個分	54.1	3.1	0.6	9.1	300
9	茶碗蒸し	1人分	66.7	8.2	3.2	0.8	450
10	蛸と胡瓜の梅肉和え	1人分	40.2	4.0	0.2	4.9	450
11	つくね	1人分	101.0	11.7	2.8	4.0	300
12	豆腐ハンバーグ	1人分	233.2	18.5	13.5	7.7	450
13	出汁巻き卵	1人分	176.8	14.5	11.4	1.9	450
14	がんもどき	1人分	188.2	12.5	5.4	21.9	450
15	いか飯	1本分	549.7	52.3	3.9	70.4	900
16	豚冷しゃぶ	1人分	201.8	11.4	11.4	9.9	450
17	なめこ南蛮	1人分	46.2	2.9	1.9	8.8	300
18	蓮根まんじゅう	1人分	109.7	3.9	0.3	23.6	450
19	長芋まんじゅう	1人分	204.2	8.9	0.7	38.8	450
20	蕪蒸し	1人分	101.0	8.4	1.0	14.7	450
21	鮭つみれの石狩鍋	1人分	339.0	25.8	5.7	36.6	450
22	鶏団子鍋	1人分	364.7	31.8	9.5	34.2	450
23	鱈のつみれ汁	1人分	66.9	9.4	0.3	7.0	150
24	鰯のつみれ汁	1人分	201.2	23.4	4.9	6.4	450
25	お好み焼き	1人分	426.4	9.3	29.2	30.2	450
26	たこ焼き	6個分	236.4	7.9	12.9	20.6	300
27	たらこパスタ	1人分	371.4	12.7	17.7	37.5	300
28	シーフードドリア	1人分	716.1	23.3	30.8	82.0	450
29	シーフードグラタン	1人分	385.0	18.1	21.9	26.7	450
30	クリームコロッケ	1個分	74.7	3.7	4.2	5.4	150
31	キッシュ	1枚分	1452.8	57.5	103.7	69.4	1350
32	牛肉コロッケ	1人分	218.5	9.7	4.8	33.2	450
33	ミネストローネ	1人分	27.7	1.4	1.0	3.8	300
34	人参のポタージュ	1人分	246.8	5.2	17.5	17.4	450
35	チャーハン	1人分	808.1	22.3	21.9	123.0	900
36	海鮮あんかけ焼きそば	1人分	769.6	27.1	27.6	96.6	450
37	春巻き	1本分	61.9	2.2	2.2	7.7	150
38	小龍包	1個分	49.8	3.1	1.6	5.2	60
39	海老焼売	1個分	16.4	2.4	0.4	0.6	56
40	焼き餃子	1個分	36.6	2.1	1.2	3.9	37.5
41	パンパンジー	1人分	135.6	7.4	8.2	8.0	150
42	蟹玉	1人分	318.1	17.9	22.0	8.3	450
43	八宝菜	1人分	257.2	7.8	21.3	6.8	450
44	麻婆豆腐	1人分	302.3	14.4	22.4	7.1	450
45	肉団子スープ	1人分	241.1	20.7	12.5	8.8	450
46	海鮮チヂミ	1人分	456.2	12.6	14.2	66.0	450
47	りんごシャーベット	1人分	30.9	0.3	0.1	5.2	150
48	おからドーナツ	1人分	117.7	3.7	2.2	20.8	150
49	バナナケーキ	1本分	826.9	11.9	25.2	138.8	450
50	りんごと胡桃のパウンドケーキ	1本分	797.0	15.3	42.3	90.8	450

## サケ鼻軟骨栄養成分

(サケ鼻軟骨 100g あたり)

	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	PG量(mg)
サケ鼻軟骨	31	5.2	0.4	1.6	約3000