

UOぶりプレート レシピ集



保育所等調理員研修会

令和2年2月14日

UOぶりプレート

ぶりとりんごのケチャップ煮

【材料】 少量 20 人分+1

ぶり	600 g
塩・こしょう	少々
卸りんご	2/3 個
りんご	1 と 1/3 個
小麦粉	大さじ 4
たまねぎ	2 個
いんげん	100 g
トマトケチャップ	180 g
水	2 カップ
油	大さじ 4

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切り、塩をふる。10 分おき、水分をふき取り、こしょうをふる。
- ② すりおろしりんごとぶりを混ぜ合わせる。
- ③ りんごは 1 cm 角に切り、たまねぎは一口大に切る。いんげんは 1 cm 幅に切る。
- ④ ②に小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をひき、きつね色になるまで焼き、皿にとりだす。
- ⑤ 鍋に③のりんご、玉ねぎを入れて炒め、ぶりを戻し、トマトケチャップと水といんげんを加えて煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで調味し、皿に盛り付ける。



ぶりバーグ

【材料】 少量 20 人分+1

ぶり	600 g
はんぺん	400 g
塩・こしょう	少々
卸にんにく	20 g
卸しょうが	20 g
油	適量
料理酒	20 g
みりん	40 g
しょうゆ	60 g
水	適量
れんこん（細）	300 g

【作り方】

- ① ぶりの切り身をフードプロセッサーでミンチ状にする。はんぺんも加えてフードプロセッサーにかけ、塩・こしょう・卸にんにく・しょうがを加えてこねる。
- ② れんこんはハンバーグサイズの薄い輪切りにする。1 個につき 2 枚。
- ③ 小ぶりの丸型に成形し、両面にれんこんを貼り付ける。
- ④ フライパンに油をひき両面を焼く。両面が焼けたら、酒・みりん・しょうゆと水を加えて照り焼きにする。



ぶりの治部煮

【材料】 少量 20 人分+1

ぶり	600 g
塩・片栗粉	適量
白菜	600 g
人参（花形）	200 g
しいたけ	100 g
小松菜	200 g
だし汁	2.4 ℓ
しょうゆ	1 カップ
砂糖	大さじ 2
みりん	1 カップ

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切って塩をまぶし、しばらくおいて臭みをとる。
- ② 白菜は食べやすい大きさに切り、人参は花形に、しいたけは 4 つ割りにする。
- ③ だし汁、調味料で野菜を煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、①のぶりの水気をふき取り片栗粉をまぶしてさっと煮る。
- ⑤ 別茹でした小松菜を添える。



ぶりの油淋鶏風サラダ

【材料】 少量 20 人分+1

ぶり	600 g
下味ドレッシング	1/2 カップ
片栗粉	適量
揚げ油	
レタス	200 g
パプリカ（赤）	200 g
パプリカ（黄）	200 g
（たれ）	
卸たまねぎ	60 g
卸にんにく	10 g
卸しょうが	10 g
中華ノンオイルD	80 g
砂糖	大さじ 1

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切り、ドレッシングをかけてしばらくおく。
- ② たれを作る。
- ③ レタスはせん切り、パプリカは細切りにする。
- ④ ①のぶりに片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ ぶりと野菜をたれで和える。



ぶり寿司の天ぷら

【材料】 少量 40 個分+2

ぶり	600 g
米	5 合
すし酢	150 g
白ごま	40 g
てんぷら粉	400 g
水	適量
揚げ油	
青のり	適量

【作り方】

- ① 米をだし昆布を入れ、水の分量を少なめにして炊く。
- ② ぶりは塩をしてしばらくおいてから、蒸し焼きにする。
- ③ 酢飯を作り、②のぶりをほぐし入れ、白ごまも加える。
- ④ ③を丸くにぎり、てんぷらにする。
- ⑤ 盛り付けたら、てっぺんに青のりを少量かける。



付け合わせ

【材料】 少量 40 個分+2

○ぶり and え	
ぶり	600 g
塩	
玉ねぎ	400 g
マヨネーズ	200 g
塩・こしょう	適量
スナップエンドウ	200 g
ミニトマト	21 粒
○かぼちゃペースト	
かぼちゃ	1.6 k g
コンソメ	
塩・こしょう	
牛乳	1 ℓ
ごまパン	3 cm角

【作り方】

- ① かぼちゃは種皮をとり茹でてミキサーでペーストにする。鍋に移し、コンソメ塩こしょう牛乳で味を調える。（しゃわしゃわにしない）
- ② ごまパンは 3 c mの厚さの食パンにカットし、耳を切り落とし、3 ×3 に9 等分し、3 c mの立方体を 42 個作る。順次軽くトーストする。
- ③ ぶりは塩を振りしばらくおいて、出てきた水分をふき取る。ぶりを蒸して身をほぐし、スライス玉ねぎとマヨネーズ塩・こしょうで和えておく。
- ④ スナップエンドウは茹でて斜め細切りにし③に和える。
- ⑤ ミニトマトは 1/2 にカットし盛り付ける。

