

大阪府立咲くやこの花高等学校 生徒さん考案

循環備蓄食品

**ハートフード®**

**おにぎりアレンジレシピ**

大阪府に本社を置くロート製菓は、この度、地元の『大阪府立咲くやこの花高等学校』と連携し、食物文化科3年生の生徒さんに「ハートフードおにぎり」のアレンジレシピを考案いただきました。ここでは、生徒さんの素敵な作品の一部をご紹介します。



### ライスバーガー

- ① ハートフードを袋のまま、おにぎりの厚みが出るように整える。
- ② フライパンに油をひき、ハートフードの両面に焼き目を付けてから取り出し、上下半分に切る。
- ③ ちぎったレタス、大きめ具材、ソースをおにぎりでサンドする。

#### 【おすすめの具材+ソース組合せ】

おかか：白身フライ+マヨネーズ  
カレー：スパム・トマトスライス・チーズ+マヨネーズ&ケチャップ  
トマト：ポークケチャップ

### そばめし&オムそばめし

- ① ハートフードを袋から出し、レンジで1分ほど温めておく。
- ② フライパンに油をひき①をほぐしながらカリッと焼いて、一度皿に取り出す。
- ③ 麺と具材(人参、キャベツ、豚肉など)を食べやすい大きさに切って炒める。
- ④ ②を戻し炒め、焼きそばソース、塩、胡椒で味を調え、紅生姜をトッピング。

薄焼き卵で包むと、オムそばめしに変身!



### リゾット風スープごはん

- ① フライパンに油をひき、ハートフードを両面焼く。
- ② 表面にチーズを乗せて溶かし、スープ皿に取り出しておく。
- ③ 別の鍋に一口大の鶏肉、野菜を入れて炒めた後、牛乳を入れて煮る。コンソメ、塩、白胡椒で味を調える。
- ④ ②の周りに③のスープを盛りつけ、パセリをかける。





## 焼きチーズおにぎり

- ① 小さくちぎったベビーチーズ、調味料(塩・胡椒、バター、醤油など)をハートフードの中に加え入れ、成型する。
- ② フライパンに油をひき、両面に焼き色をつける。

衣をつけて揚げると、サクサクのライスコロケに!



## ごはんピザ

- ① ハートフードを溶き卵、ケチャップ(小さじ1)と一緒に混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を薄く広げて両面を焼く。
- ③ そのままチーズを一面にのせ、小さく切ったウインナーや野菜(ピーマン、きのこなど)の具材をのせる。
- ④ フタをして弱火で10分ほど蒸し焼きにする。



## いなりむすび (和風・洋風)

- ① ハートフードを袋から出し、レンジで温める。
- ② 具材を刻んで①に混ぜる。
- ③ いなりあげを半分に切り、指で破れないよう角まで開く。
- ④ ②を成型して③に詰める。

### 【おすすめの具材】

おかか：高菜  
カレー：福神漬け  
トマト：ベーコン・チーズ

# 大阪府立咲くやこの花高等学校



循環備蓄食品

**ハートフード®**



※人物はイメージです

### 大阪府立咲くやこの花高等学校について

大阪市此花区にある大阪府立の専門高校で、平成20年に大阪市初の併設型中高一貫教育校として開校。「総合学科」(理数・ロボット工学・スポーツ科学・言語社会・造形芸術・映像表現の6系列)、全国でも珍しい「演劇科」、卒業時に調理師免許が取得できる「食物文化科」を設置した個性豊かな学校です。  
この度、地域連携としてロート製菓とのコラボ企画に取り組んでいただきました。

