

2024 年度

ザクロレシピ集



1. 手巻き寿司

【材料】

・海苔	3 g
・米	30 g
・ざくろ果汁	15 g
・卵	50 g
・きゅうり	25 g
・豚肉	15 g
・かにかま	15 g
・砂糖	6 g
・食塩	2 g
・料理酒	8 g
・みりん	9 g
・醤油	3 g
・和風だし	1 g



〈作り方〉

- ① フライパンに豚肉、砂糖、酒、みりん、醤油を入れて炒める。
- ② 卵を溶き、塩、和風だしを入れ卵焼きを作る。
- ③ きゅうり、かにかまを細長く切る。
- ④ 海苔をしき、ザクろ果汁を混ぜたご飯を乗せ、①、②、③をそれぞれ乗せる。
- ⑤ ④を巻いて、食べやすい大きさに切ったら完成。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
274	12.7	10.7	30.7	58	1.4
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
186	0.15	0.31	12	1.9	3.5

2.炊き込みご飯

【材料】

・精白米	200 g
・鶏むね肉	20 g
・にんじん	15 g
・ぶなしめじ	10 g
・こんにゃく	25 g
・小ねぎ	4 g
・塩	1 g
・ザクロ果汁	15 g
・料理酒	10 g
・みりん	10 g
・砂糖	3 g
・和風だし	2 g
・水	適量



〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は1 cm角、にんじんは干切り、しめじは石附を切る、こんにゃくは細切り、小ねぎは輪切りに切っておく。米は30分浸漬しておく。
- ② 釜に①と調味料を入れ炊く。
- ③ 炊きあがったら混ぜ、器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

(栄養価:1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
427	10.0	3.6	96.3	28.0	1.3
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
121	0.11	0.08	5	21.3	2.9

3. フレンチトースト

【材料】

・食パン	60 g
・牛乳	100 g
・卵	50 g
・はちみつ	40 g
・バター	10 g
・ザクロ果汁	15 g
・メープルシロップ	10 g



〈作り方〉

- ① 食パンを1/4に切りバットに移す。
- ② ボールに牛乳、卵、はちみつを混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をつけおきする。
- ④ フライパンに、バターを溶かし、③を焼く。両面焦げ目がついたら取り出す。
- ⑤ ザクロ果汁とメープルシロップを混ぜ合わせる。
- ⑥ ④にかけ、食べやすい大きさに切ったら完成。

(栄養価:1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
526	14.3	20.2	74.1	1.0	1.3
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
246	0.12	0.39	3	1.0	0.9

4. ホットケーキ

【材料】

- ・小麦粉 50 g
- ・卵 15 g
- ・ざくろ果汁 30 g
- ・油 5 g
- ・ホイップクリーム 5 g



〈作り方〉

- ① ざくろ果汁と卵をよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉を入れだまがなくなるまで混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき②を焼く。裏、表火が通るまで。
- ④ お好みでホイップクリーム、シロップ、ざくろ果汁をかけて完成。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
220	5.8	3.5	42.0	59	0.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
37	0.06	0.10	3	0.9	0.6

5. ねぎ塩チキン

【材料】

・鶏肉	150g
・根深ねぎ	40g
・小麦粉	10g
・調合油	6g
・米酢	10g
・胡椒	0.02g
・食塩	0.6g
・ごま油	3g
・コンソメ	0.8g
・ざくろ果汁	10g



〈作り方〉

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② 鶏肉は、余分な脂を取り除き、切込みを入れる。塩コショウを振って小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れて焼き色がつくまで焼く。蓋をして、蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、水分を飛ばす。食べやすい大きさに切って完成。
- ⑤ 鶏肉の上にねぎ塩をかける。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
419	26.3	30.5	11.3	21	1.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
62	0.18	0.24	9	1.3	2.1

6.鶏むね肉のみぞれ煮

【材料】

・鶏むね肉	130g
・片栗粉	6g
・だいこん	130g
・小ねぎ	4g
・ザクロ果汁	20g
・みりん	18g
・しょうゆ	18g
・料理酒	15g
・砂糖	5g
・ごま油	8g



〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにごま油をひき①を入れ中火で焼き色がつくまで両面焼く。
- ③ 調味料を入れ、ひと煮立ちしたら大根を入れ5分に詰める。
- ④ 鶏むね肉に火が通り全体に味がなじんだら火からおろし器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

(栄養価:1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
398	32.2	15.8	30.2	354	4.7
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
457	0.25	0.37	76	5.3	3.1

7. ザクロ酢豚

【材料】 1 人分

・豚ヒレ肉	125 g
・しょうゆ	9 g
・料理酒	7 g
・ごま油	2 g
・おろししょうが	2 g
・おろしにんにく	2 g
・片栗粉	13 g
・にんじん	50 g
・たまねぎ	50 g
・青、赤、黄ピーマン	各5 g
・油	6 g
・しょうゆ	27 g
・水	25 g

・ザクロ果汁	22 g
・ケチャップ	15 g
・みりん	9 g
・料理酒	7 g
・砂糖	4 g
・片栗粉	4 g



〈作り方〉

- ① にんじんは一口大の乱切り、たまねぎは2cm角、ピーマンは一口大に切る。
- ② 豚ヒレ肉はフォークで数か所穴をあけ、一口大に切り、ボウルにしょうゆ、料理酒、ごま油、しょうが、にんにくを入れ、肉を加えてよく揉み込み、約10分おいてから汁気を切り片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を入れ180度に熱し、①を入れそれぞれ3分ほど揚げ取り出す。
- ④ ②を入れ、全体がきつね色になるまで約5分中に火が通るまで揚げ取り出す。
- ⑤ ボウルにその他の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ フライパンに⑤互を入れ中火で熱しとろみがついたら③④を加え全体に絡める。

(栄養価: 1 人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
408	30.0	12.8	42.1	36	1.8
ビタミン A (μ RAE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
377	1.72	0.39	34	2.8	2.9

8. ハンバーグ

【材料】

・ 豚肉	150 g
・ 玉ねぎ	50 g
・ パン粉	7 g
・ ざくろ果汁	7 g
・ 胡椒	0.01 g
・ 卵	25 g
・ ケチャップ	5 g



〈作り方〉

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに豚肉、玉ねぎ、パン粉、ざくろ果汁、胡椒、溶き卵を入れ混ぜる。
- ③ ②をこねて、形を作る。
- ④ ③を裏表しっかり焼く。
- ⑤ ケチャップをかけて完成。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
429	32.0	29.4	15.4	42	2.3
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
70	1.09	0.45	7	1.1	1.9

9. 中華スープ

【材料】

・ えのきたけ	15 g
・ 卵	15 g
・ ほうれん草	15 g
・ にんじん	10 g
・ わかめ	1 g
・ ごま油	3 g
・ 中華だし	1 g
・ ざくろ果汁	5 g
・ 片栗粉	1 g



〈作り方〉

- ① ほうれん草、えのきを食べやすい大きさに切る。
にんじんは、細切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて、中火でほうれん草、にんじんを炒める。
- ③ ②に水を入れて煮立たせる。灰汁が出たらとる。
- ④ 乾燥わかめ、えのき、鶏がらスープを入れ、中火で煮る。
- ⑤ 卵を溶き、煮立った④に流しいれる。
- ⑥ 火を止め、水溶き片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑦ 再度強火にして、とろみをつける。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
70	2.9	4.6	5.0	27	0.8
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
159	0.08	0.14	7	1.7	0.8

10. ザクロ酢サラダ

【材料】

・ タコ	10 g
・ レタス	25 g
・ 赤ピーマン	15 g
・ 黄ピーマン	15 g
・ きゅうり	20 g
・ ごま油	12 g
・ ざくろ果汁	15 g
・ マスタード	5 g
・ 食塩	0.5 g



〈作り方〉

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ② 赤ピーマン、黄ピーマンを厚めの千切り、きゅうりを細長く切る。
- ③ ざくろ果汁、マスタード、ごま油を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ ①、②、③を合わせ、盛り付けて完成。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
142	1.3	12.8	6.4	30	0.6
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
72	0.08	0.06	59	1.1	0.7

11. ザクロ寒天ゼリー

【材料】

・ザクロ果汁	30 g
・みかん	5 g
・パイナップル	5 g
・桃	5 g
・砂糖	6 g
・粉寒天	0.7 g
・水	70 g



〈作り方〉

- ① 鍋に砂糖、粉寒天、水を入れ中火にかけ混ぜながら沸騰させて1分ほど加熱したら火からおろす。
- ② ザクロ果汁を入れ混ぜ合わせたら型に入れ粗熱を取りラップをし冷蔵庫で60分ひやし固める。
- ③ 容器にカットした②、みかん、パイナップル、桃を飾りつけ完成。

(栄養価:1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
54	0.1	0	14.1	3	0.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3	0	0	4	0.7	0

12. ざくろムース

【材料】

・ ざくろ果汁	20 g
・ 生クリーム	30 g
・ グラニュー糖	10 g
・ ヨーグルト	40 g
・ グラニュー糖	3 g
・ ゼラチン	1 g
・ ビスケット	15 g
・ 無塩バター	5 g



〈作り方〉

- ① ビニール袋にビスケットを入れて、麺棒でたたき、溶かしバターを入れ混ぜる。型に敷き詰める。
- ② ざくろ果汁とヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ ゼラチンに水を入れてかき混ぜふやかす。
- ④ ②と③を合わせ湯煎で混ぜる。
- ⑤ ①に流しいれ、冷蔵庫で冷やして、食べやすい大きさに切って完成。

(栄養価：1人分)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
301	3.8	20.3	28.8	77	0.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
67	0.03	0.10	2	0.2	0.1



山梨学院短期大学
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

ザクロ果汁を利用したレシピ集の開発
中川 裕子 教授 監修

山梨学院短期大学 食物栄養科 2年生
沖松 直歩
古谷さくら