フジッコ

学生考案！

アレンジレシピ

フジッコ蒸し豆



「フジッコ 蒸し豆」を使用した、
簡単に作れておいしいアレンジレシピを
学生さんから募集！
その中から優秀作品3品を
ご紹介いたします！

第1位 炊飯器でラクうま！ 蒸し大豆ビビンバ



※写真はイメージです。

考案者コメント

忙しい日でも手軽で簡単！
一緒に炊くことで、具材のうま味が
ご飯にしみ込み、味わい深く仕上がります。
蒸し豆で手軽に栄養アップでき、
子どもから大人まで食べやすい一品です。

材料（2人分）

フジッコ 蒸し大豆……90g（1袋）
米……1合
豚ひき肉……50g
にんじん……50g
もやし……50g
ほうれん草……50g
まいたけ……50g

【調味料A】
焼肉のタレ……大さじ3
鶏がらスープの素……小さじ1
コチュジャン……小さじ2
ごま油……小さじ2

【仕上げ】
白ごま…ひとつまみ
卵黄（お好み）…1個

作り方

❶ にんじんはせん切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
❷ お米を研いで30分浸水させる。浸水させたお米、混ぜ合わせた【調味料A】を炊飯器に入れ、水を1合の目盛まで入れる。
❸ 豚ひき肉、にんじん、まいたけを加え、通常炊飯する。
❹ もやし、ほうれん草を電子レンジ（500W）で3分加熱し、ほうれん草は冷水にひたして粗熱をとり、水気を切って3～4cm幅にカットする
❺ ❸が炊き上がったら、加熱したもやし、ほうれん草、「蒸し大豆」を加えて混ぜる。その後、5分蒸らす。
❻ 器に盛り（お好みで卵黄をのせるのもオススメ）ごまをふりかけて完成。

第2位 タンパク質をプラス！ 蒸し大豆のポテトサラダ風



※写真はイメージです。

考案者コメント

タンパク質を摂取できる一品です。
素材の塩分とうま味で
おいしくいただけます。

材料（2人分）

フジッコ 蒸し大豆……90g（1袋）
鶏卵……1個
ちりめんじゃこ……10g
きゅうり……50g

【ソース】
マヨネーズ……大さじ1
無糖ヨーグルト……大さじ1
レモン汁……小さじ1
ブラックペッパー……3振り程度
小口ねぎ……ふたつまみ

作り方

❶ ゆで卵を作る。小さい鍋に水を入れ、お湯を沸かす。お湯が沸いたら卵を入れ、10分茹でる。（しっかり固めたい場合は12分）
❷ ポリ袋に「蒸し大豆」70gを入れ、お好みの大きさまで麺棒などで潰す。
❸ 潰した「蒸し大豆」をボウルに入れ、残りの「蒸し大豆」20gも入れてあえる。
❹ きゅうり50gを縦4等分に切り、「蒸し大豆」と同じくらいの大きさに切る。その後、冷水で軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
❺ ❸のボウルに❹のきゅうりとちりめんじゃこを入れてあえる。
❻ 【ソース】の材料を混ぜる。器にマヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、ブラックペッパーを入れて混ぜる。
❼ 殻を剥いたゆで卵を❸のボウルに入れ、潰しながら混ぜる。
❽ ❻のソースを入れてあえる。
❾ 器に盛り付け、小口ねぎを上に散らしたら完成。

第3位 これがあればご飯が進む！ ご飯のおともに麻婆黒豆



※写真はイメージです。

考案者コメント

蒸し黒豆の素朴な甘みに
甘辛い味付けがよく合います。
ご飯にのせて丼のように
食べるのもおすすめ！

材料（2人分）

フジッコ 蒸し黒豆……60g（1袋）
油……大さじ1
牛豚合挽肉……200g
白ねぎ……60g
甜麺醤（テンメンジャン）……小さじ2と2/3
豆板醤（トウバンジャン）……小さじ2
糸唐辛子……適量

作り方

❶ 白ねぎをみじん切りにする。トッピング用に、「蒸し黒豆」を10粒残しておく。
❷ フライパンに油をひき、牛豚合挽肉、「蒸し黒豆」、白ねぎを入れて合挽肉の色が変わるまで、中火でいためる。
❸ ❷に甜麺醤（テンメンジャン）と豆板醤（トウバンジャン）を加える。
❹ 全体が均一に混ざったら器に盛り付け、トッピング用の「蒸し黒豆」5粒ずつと糸唐辛子をのせたら完成。