



各レシピに掲載した完成量、調理時間、原価などはすべて目安です。あくまでも参考値としてご活用ください。  
※原価は、2026年2月の東京都内ネットスーパーでの販売価格を参照しています。

監修・アレンジ・栄養計算 管理栄養士 瀧美まゆ美(株式会社Smile meal 代表取締役)

## 令和7年度食肉流通経営体質強化促進事業(食肉流通機能強化推進事業)

発行者: 全国食肉事業協同組合連合会 東京都港区赤坂6-13-16 <https://www.ajmic.or.jp/>

後援: 農林水産省畜産局 / **alic** 独立行政法人 農畜産業振興機構

【無断転写・転載を禁じます】  
本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写・複製・転載することは法律で認められた場合を除き禁じられています。  
その場合は、あらかじめ全国食肉事業協同組合連合会(TEL:03-3582-1241)に許諾を求めてください。

食肉販売店向け



# お肉惣菜 マニュアル

MEET DELICA MANUAL BOOK

写真付で  
分かりやすい  
レシピブック



売り場に  
「おいしい!」  
アイデアを

栄養価と  
原価付



盛りつけ例  
ひとことメモ付



全国食肉事業協同組合連合会

## ごあいさつ

令和7年度食肉流通機能強化推進事業では、国産食肉(牛肉・豚肉・鶏肉)を組み合わせた新たな食肉惣菜を開発し、小売店による国産食肉の利用技術の向上・普及を図ることを目的として事業を推進して参りました。

この惣菜集は、今年で16回目となる「食肉惣菜創作発表会全国大会」に参加された作品から着想を得たものです。

おいしさと栄養面はもちろんの事、幅広い年齢層の方々に喜ばれる「お肉屋さんのお惣菜」と専門家の先生により商品開発されています。

高齢化が進む中で、国民の健康への関心は益々高まっており、食肉は年代問わず重要な栄養と考えられています。

こうして食肉の消費量が順調に増加していく中、持ち帰り惣菜などにおける消費も増え、食肉惣菜を開発していくこの取り組みは今後も長く続けていきたいと考えております。

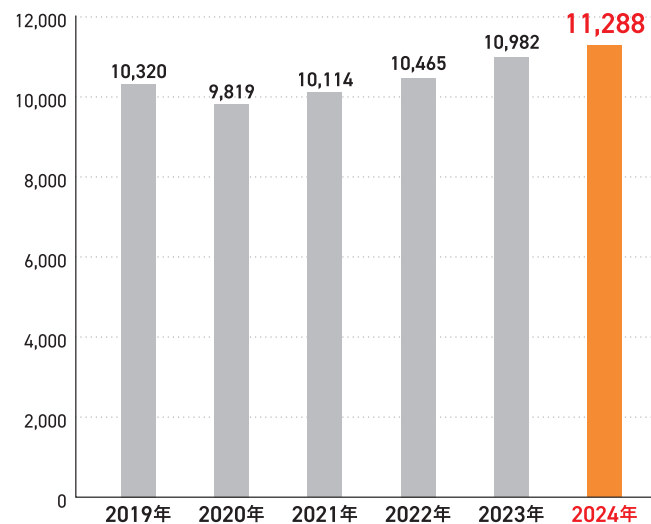
組合員の皆様には、この惣菜集を参考に、消費者の皆様には喜ばれる惣菜づくりに広く活用していただけるよう念願しております。

令和8年3月

全国食肉事業協同組合連合会  
会長 村上幸春

### 惣菜市场 推移

単位:十億円



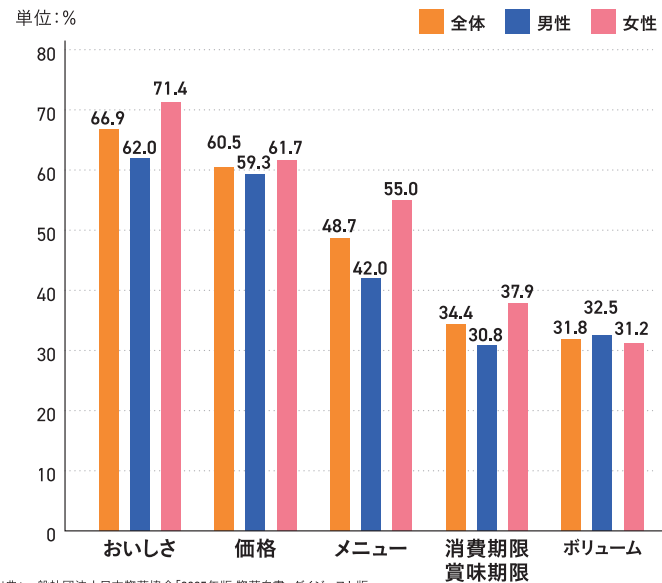
出典:一般社団法人日本惣菜協会「2025年版 惣菜白書-ダイジェスト版-」

#### POINT

惣菜(中食)市場はコロナ禍であった2020年を底値に、2021年以降回復傾向。2023年度はコロナ以前を上回る水準まで成長し、2024年度は前年度比2.8%アップ、市場規模は11兆円を突破するなど、成長軌道にのっています。

### 惣菜購入時の選択基準

単位:%



出典:一般社団法人日本惣菜協会「2025年版 惣菜白書-ダイジェスト版-」

#### POINT

惣菜を選ぶ基準は男女ともに1位「おいしさ」、2位「価格」、3位「メニュー」。価格訴求だけでは差別化はできず、「味の完成度」や「満足感」がリピートの鍵になることを裏付けています。専門店ならではの品質訴求も有効だと考えられます。



韓国風  
旨辛ホクホク肉じゃが



すき焼きコロケ



豚こま肉のボール焼き



ヤンニョム  
肉巻き厚揚げ



コーンフレーク  
チキン南蛮



鶏むね肉の担々サラダ

BEEF



国産牛のうまみと甘みをコチュジャンの辛みが引き立てる！

# 韓国風旨辛ホクホク肉いやが



アレルギー 【表示義務】小麦

### 主材料(4人分)

- ・牛バラ肉(焼き肉用) …… 400g
- ・牛ホソ(小腸) …… 150g
- ・じゃがいも(中) …… 4個(600g)
- ・板こんにゃく …… 1枚(250g)
- ・青ねぎ …… 2本(50g)
- ・いり白ごま …… 適量

[A]

- ・水 …… 500ml
- ・酒 …… 50ml
- ・しょうゆ …… 60ml
- ・砂糖 …… 50g

[B]

- ・コチュジャン …… 50g
- ・韓国唐辛子 …… 5g

### 栄養価(100gあたり)

熱量	146kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	10.1g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	0.8g



想定原価(100gあたり) 約191円

※商品により原材料は異なりますので、表示をご確認の上ご使用ください。

## 作り方 HOW TO COOK

調理時間  
約50分

仕上がり量  
約1,900g



STEP 1  
じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。青ねぎは斜め切りにする。



STEP 2  
板こんにゃくはスプーンでちぎりと、熱湯でアクを抜く。



STEP 3  
牛肉、牛ホソは食べやすい大きさに切り、熱湯で10分煮る。



STEP 4  
鍋にAを入れ、水気をきった③と板こんにゃくを加えて煮たて、中火で10分煮る。



STEP 5  
じゃがいもとBを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで落としぶたをして20~25分煮る。



STEP 6  
青ねぎを加え、さっと煮る。器に盛り、ごまを散らす。



惣菜パックの  
盛りつけ例

### 先にじゃがいもを入れ、すき間に牛肉とこんにゃくを盛りつけて

大きめのじゃがいもを先に入れ、すき間を埋めるように牛肉とこんにゃくをバランスよく盛りつけます。青ねぎは最後に全体に散らし、彩りよく仕上げてください。

## ひとことメモ

- ✓ 牛バラ肉やホソ(小腸)を活用し、満足感のある仕上がり。
- ✓ 油は不要で、大量調理がしやすい。
- ✓ 定番おかず×韓国風で幅広い世代に訴求可能。

BEEF



# すき焼きコロッケ

中に甘辛味のすき焼きを詰めた、ソースいらすの変わり種コロッケ

アレルゲン 【表示義務】小麦

## 主材料(4人分)

- ・牛肉(切り落とし) …… 300g
- ・じゃがいも …… 800g
- ・しらたき(アク抜き不要) …… 40g
- ・ねぎ(白い部分) …… 30g
- ・ねぎ(青い部分) …… 20g
- ・かたくり粉 …… 大さじ2(18g)

- [A]**
- ・みりん …… 大さじ3(54g)
  - ・酒 …… 大さじ3(45g)
  - ・しょうゆ …… 大さじ2(36g)
  - ・ザラメ …… 大さじ1(9g)

- [衣]**
- ・小麦粉、パン粉 …… 適量
  - ・とき卵 …… 1個分

## 栄養価(100gあたり)

熱量	161kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	8.8g
炭水化物	19.2g
食塩相当量	0.4g



想定原価(100gあたり) 約131円

※商品により原材料は異なりますので、表示をご確認の上ご使用ください。

## 作り方

HOW TO COOK

調理時間  
約20分

仕上がり量  
約1,600g



じゃがいもは皮をむいてぶつ切りにし、柔らかくなるまで10分ゆでる。ゆであがったらボウルに入れ、マッシャーなどでつぶし、塩とこしょう各少々を加えて混ぜる。



ねぎ(青い部分)は1cm角に切ってかたくり粉をまぶし、①と混ぜ合わせる。



牛肉は2cm幅に切る。しらたきは2cm長さに切り、ねぎ(白い部分)は1cm厚さの輪切りにする。



鍋に③とAを入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。



②を8等分にして、ラップに薄く広げ、④を等分にのせて包み、厚みのある楕円型に成形する。



⑤に衣の小麦粉、とき卵、パン粉を順につける。揚げ油適量を180度に熱し、全体的にきつね色になるまで3分ほど揚げる。

## 惣菜パックの盛りつけ例



1パック2個入りを1人分として販売。パックの大きさでは1個盛りもOK

今回の材料でコロッケは8個作れます。中にすき焼きが入っているので、ボリューム満点。献立次第では1個でも1人分と提案してもよいでしょう。

## ひとことメモ

- ✓ 切り落とし肉を有効活用し、高付加価値惣菜に。
- ✓ 甘辛味のすき焼きを中に詰めてソース不要、満足感アップ。
- ✓ 断面を見せたサンプルを陳列し、すき焼きのおいしさを直感的に訴求。

PORK



こま肉が大活躍！中からチーズがとろろり

# 豚こま肉のボール焼き



アレルギー 【表示義務】小麦

※商品により原材料は異なりますので、表示をご確認の上ご使用ください。

## 主材料(4人分)

- 豚こま肉 500g ..... 500g
- 青じその葉 ..... 10枚
- ピザ用チーズ ..... 60g
- グリーンリーフ ..... 適量
- 小ねぎ(小口切り) ..... 5g
- いり白ごま ..... 小さじ2(4g)

- [A]
- みりん ..... 大さじ2(36g)
  - 塩 ..... ひとつまみ
  - こしょう ..... 少々
  - かたくり粉 ..... 大さじ2(18g)
- [B]
- 麵つゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ2(36g)
  - 酒 ..... 大さじ2(30g)
  - みりん ..... 大さじ2(36g)
  - 砂糖 ..... 小さじ2(6g)
  - しょうゆ ..... 小さじ2(12g)

## 栄養価(100gあたり)

熱量	207kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	11.2g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	1.0g



想定原価(100gあたり) 約96円

## 作り方 HOW TO COOK

調理時間  
約20分

仕上がり量  
約800g



STEP 1  
青じその葉はせん切りにする。ボウルに豚肉、青じその葉、Aを入れて全体を混ぜ合わせる。



STEP 2  
12等分にし、ピザ用チーズを包むように丸める。



STEP 3  
②にかたくり粉適量を全体に薄くまぶし、170度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。



STEP 4  
鍋またはフライパンにBを入れてひと煮立ちさせ、③を加えてからめる。



STEP 5  
器にグリーンリーフを敷き、④を盛る。小ねぎを散らし、ごまをふる。



惣菜パックの盛りつけ例

## 仕上げのタレで照りを出し 食欲を引き立てる

パック奥側にグリーンリーフを敷き、手前にボール焼きを3個並べます。仕上げに小ねぎと白ごまを散らし、最後にタレを軽くかけて照りよく仕上げます。

## ひとことメモ

- ✓ 豚こま肉活用でロス削減と原価安定。
- ✓ 大きめのひとロサイズで 単品にも弁当にも展開可。
- ✓ 中にチーズを入れて満足感アップ。

PORK



厚揚げでボリュームアップ! もやしとにらの食感もよい韓国風惣菜

# ヤンニョム肉巻き厚揚げ



アレルギー [表示義務] 小麦

## 主材料(4人分)

- 豚バラ肉(薄切り)..... 480g
- 厚揚げ..... 400g
- にら..... 5本(40g)
- もやし..... 100g
- ごま油..... 大さじ1(12g)
- いり白ごま..... 小さじ1(2g)

## [A]

- コチュジャン..... 大さじ2.5(42g)
- トマトケチャップ..... 大さじ2(36g)
- しょうゆ..... 大さじ2(36g)
- みりん..... 大さじ2(36g)
- 砂糖..... 小さじ2(6g)
- すりおろしにんにく..... 小さじ1(6g)

## 栄養価(100gあたり)

熱量	231kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	18.7g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	2.6g



想定原価(100gあたり) 約78円

※商品により原材料は異なりますので、表示をご確認の上ご使用ください。

## 作り方 HOW TO COOK

調理時間  
約20分

仕上がり量  
約1,200g



STEP 1 豚肉を広げ、塩とこしょう各少々をする。



STEP 2 Aは混ぜ合わせる。厚揚げは1cm厚さ、3cm幅、7cm長さに切る。にらは7cm長さに切る。



STEP 3 豚肉の上に厚揚げをのせ、もやしとにらをおいて巻く。



STEP 4 フライパンにごま油を熱し、③を入れて全体に焼き色がつくまで8分焼く。



STEP 5 余分な脂をペーパータオルでふき取り、Aを加えてからめる。器に盛り、ごまをふる。



惣菜パックの  
盛りつけ例

野菜をのせた面を上にして配置し、  
バランスの良さをアピール

野菜をのせた面を上にして3切れを並べます。仕上げにタレを軽く回しかけて照りを出し、ごまを散らします。

## ひとことメモ

- ✓ 厚揚げ活用で原価調整しやすい一品。
- ✓ 豚バラ肉で満足感とボリューム感を演出。
- ✓ 甘辛ヤンニョム味で若年層にも訴求。



サクサク食感とたっぷりのタルタルソースで食べごたえ抜群！

# コーンフ레이크チキン南蛮



アレルギー [表示義務] 卵

## 主材料(4人分)

・鶏むね肉…………… 400g

### [衣]

・かたくり粉…………… 60g  
・とき卵…………… 2個分  
・コーンフ레이크…………… 80g

### [甘酢]

・砂糖…………… 大さじ3(27g)  
・みりん…………… 大さじ3(54g)  
・しょうゆ…………… 大さじ3(54g)  
・酢…………… 大さじ3(45g)  
・水…………… 大さじ1(15g)  
・レモン果汁…………… 5g

### [タルタルソース]

・ゆで卵…………… 2個  
・たくあん(粗みじん切り)…………… 20g  
・マヨネーズ…………… 60g  
・しょうゆ…………… 小さじ1(6g)  
・塩、こしょう…………… 各少々  
・レモン果汁…………… 小さじ1(5g)  
・レモンの皮(すりおろす)… 1/2個分

## 栄養価(100gあたり)

熱量…………… 274kcal  
たんぱく質…………… 8.9g  
脂質…………… 18.3g  
炭水化物…………… 14.4g  
食塩相当量…………… 1.5g



想定原価(100gあたり) 約102円

※商品により原材料は異なりますので、表示をご確認の上ご使用ください。

## 作り方 HOW TO COOK

調理時間  
約20分

仕上がり量  
約1,200g



STEP 1  
鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩小さじ2/3とこしょう少々をする。



STEP 2  
甘酢の材料を鍋に入れてひと煮たちさせる。



STEP 3  
ボウルにタルタルソースのゆで卵を入れてつぶし、そのほかの材料を加えて混ぜ合わせる。



STEP 4  
衣のコーンフ레이크は袋に入れ、粗く砕く。①の鶏肉にかたくり粉、とき卵、コーンフ레이크を順につける。



STEP 5  
揚げ油適量を180度に熱し、④をきつねに色になるまで揚げ、②の甘酢にくぐらせる。



STEP 6  
器に⑤を盛り、タルタルソースをかけ、レモンの皮を散らす。



惣菜パックの  
盛りつけ例

衣のフ레이크感が見えるように配置。  
タルタルソースは1か所にまとめて

チキンは大きさに応じて2~3個を1パックに盛ります。タルタルソースは上からかけるか、別添えにしてもよいです。仕上げにレモンの皮を散らし、さわやかさを演出します。

## ひとことメモ

- ✓ 市販のタルタルソースを活用すれば工程短縮。
- ✓ コーンフ레이크衣で差別化と食感訴求。
- ✓ レモンの皮はお好みで省略可。



塩麴で鶏むね肉はしっとり柔らかか。香ばしいごまダレがよく合う

# 鶏むね肉の担々サラダ



アレルギー 【表示義務】小麦

## 主材料(4人分)

- 鶏むね肉…………… 700g
  - 塩麴…………… 80g
  - にんにく(すりおろす)…………… 8g
  - ミニトマト…………… 8個
  - きゅうり…………… 1本(100g)
  - レタス…………… 200g
- [A]**
- 水…………… 1ℓ
  - 酒…………… 大さじ2(30g)
  - ねぎ(青い部分)…………… 1/2本分

## [B]

- ねぎ(白い部分・みじん切り)…………… 1/2本分(50g)
- しょうが(みじん切り)…………… 15g
- 砂糖…………… 大さじ2(18g)
- すり白ごま…………… 大さじ4(36g)
- しょうゆ…………… 大さじ2(36g)
- みりん…………… 大さじ2(36g)
- ラー油…………… 3g
- ゆで汁…………… 大さじ1(15g)
- たくあん(みじん切り)…………… 40g
- みそ…………… 5g

## 栄養価(100gあたり)

熱量	115kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.2g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	1.1g



想定原価(100gあたり) 約70円

※商品により原材料は異なりますので、表示をご確認の上ご使用ください。

## 作り方 HOW TO COOK

調理時間  
約20分  
(漬ける時間は除く)

仕上がり量  
約1,400g



STEP 1

鶏肉は厚い部分を包丁で開き、フォークで刺して全体に穴を開ける。チャック付き保存袋に塩麴とにんにくを混ぜてから入れ、鶏肉を加えて袋の上から軽く揉みこみ、冷蔵庫で1時間ほど漬ける。



STEP 2

鍋に漬け汁を軽くきった鶏肉とAを入れて中火にかけ、煮たら弱火にし、鶏肉が中心温度75度で1分間加熱されたことを確認後火を止め、鶏肉をとり出す。



STEP 3

粗熱がとれたらそぎ切りにし、冷蔵庫で冷やす。



STEP 4

Bを小鍋に入れて中火にし、ふつふつと煮たら火を止め、みそとたくあんを加えて均一に混ぜ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。



STEP 5

ミニトマトはくし形に切る。きゅうりは塩(分量外・適量)で板ずりし、輪切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。器に野菜を盛り、③をのせ、④をかける。



惣菜パックの盛付け例

### 鶏肉の断面を広く見せつつ野菜をたっぷり添えてヘルシー感を強調

レタスを土台に敷き、そぎ切った鶏肉を広げるように並べます。きゅうりとミニトマトを彩りよく配置します。担々ダレはかけるよりも別添えがおすすめです。

## ひとことメモ

- ✓ 塩麴を活用して鶏むね肉はしっとりと仕上げる。
- ✓ 鶏むね肉大量使用で原価を抑える。
- ✓ 担々ダレは市販のごまダレ+ラー油で簡略化も可。