

2025
Winter
vol.44

尾家産業株式会社

ほっぺた

Hoppeta

食の楽しさをご提案する季節のレシピバラエティ



やさしいメニュー

ヘルスケアフード業態を中心に簡単オペレーションで
栄養価に配慮した、食べる人にも作る人にも
「やさしい」メニューを提案します

- 冬野菜を使ったおかずメニュー
- からだぽかぽか！煮込みメニュー
- 冬向けデザート

アレルギー表記について
 使用商品は場合により商品規格等を変更する場合がございます。
 予めご了承ください。



2025年10月発行

尾家産業株式会社

ほっぺた

Hoppeta

食の楽しさをご提案する季節のレシピバラエティ



Hoppeta グルメ

アレルギー表記について
 使用商品は場合により商品規格等を変更する場合がございます。
 予めご了承ください。



外食、中食、宿泊等、全業態向けに
食べる人にも作る人にも「ほっぺた」がゆるみ
笑顔になっていただけるようなメニューをご提案します

- 冬のあったか麺特集
- 根菜×発酵メニュー
- 冬向けデザート

冬のあったか麺特集



香ばしチーズの 豆乳ラーメン

国産の大豆を使用した
コクと旨味の強いスープに
焼いたチーズの風味オイルを
かけて洋風に仕上げました。

アレルギー

カロリー
(1人前)
約493
kcal

価格
(1人前)
約271
円

所要時間
20分

おすすめ商品

テーブルマーク

極太ラーメン(全粒粉入り)割子

濃厚なつゆに食べない、強い食べ応えのある極太麺です。割子タイプのため、小盛・中盛・大盛を使い分けでき、セットメニューにも対応可能。経時変化に強く、作り置きをしても食感と風味をご堪能いただけます。

●規格/入数: 100G×10/4袋×2合
●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日

材料(1人前)

テーブルマーク
極太ラーメン(全粒粉入り)割子 200g
札幌バルナバフーズ 農家のベーコン 1/3カット 23g
SH 今すぐ使えるほうれん草 IQF 中国産 40g
SH 今すぐ使えるスーパーソフトコーンタイ盛 20g
調味食品 豆乳だし 28g
熱湯 180g
日清オイリオ 日清素材のオイル 香ばしチーズ風味 3g

作り方

①沸騰したお湯で、極太ラーメンを茹でほぐし、湯切りをして器に盛る。
②農家のベーコンを適当な大きさに切り、加熱する。
③①に解凍したほうれん草、コーン、②を盛り付ける。
④豆乳だしをお湯で希釈し、①に注ぎ入れ、素材のオイルを回しかける。



炙り鶏チャーシューうどん

やさしい味わいの
鶏と野菜のだしと
炙り鶏チャーシューを
合わせた
冬にぴったりな
うどんです。

材料(1人前)

ヤマキ N8方だし
鶏と野菜のだし 紙パック 30g
熱湯 300g
ニチレイフーズ 炙り鶏チャーシュー(5本入) 55g
SH さめさうどん 200g 1玉
神栄 ちんげん菜カット IQF 35g
カネク 針生葉 2g

作り方

①鍋に湯を沸かし、さめさうどんを茹で、器に盛る。
②解凍した炙り鶏チャーシューをカットする。
③鶏と野菜のだしを熱湯で希釈し、①に注ぐ。
④加熱したちんげん菜、⑤、針生葉を盛り付ける。

おすすめ商品

ヤマキ N8方だし 鶏と野菜のだし 紙パック

鶏がらと野菜を炊きだしただしです。パスタやスープなど様々な料理に使えます。
●規格/入数: 1L/6本×2合 ●温度帯: 常温 ●賞味期間: 545日



おすすめ商品

シマダヤ「真打」稲庭風 細うどん
(国産小麦粉使用) 250(ミニダブル)

国産小麦粉を使用。秋田のモチーフにした、温・冷どちらでも熱・コシ・なめらかさが際立つ冷凍細うどんです。
●規格/入数: 250G×5/4袋×2合 ●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日



シビ辛汁なし麻婆麺

痺れる辛さがクセになる、
本格的な汁なし麻婆麺です。

材料(1人前)

エム・シーシー食品 四川風麻婆ソース 120g
SH 冷凍カット豆腐(Ca強化・食物繊維含有) 70g
SH 冷凍ラーメンウェーブ #22 1玉
糸唐辛子 適量
刻みねぎ 適量

作り方

①四川風麻婆ソースをボイルする。
②冷凍カット豆腐を加熱し、①と合わせる。
③茹でたラーメン、②を器に盛り、糸唐辛子、刻みねぎをトッピングする。

おすすめ商品

エム・シーシー食品 四川風麻婆ソース

花椒と唐辛子の痺れるような辛味が特徴の麻婆ソースです。冷凍ならではのフレッシュ感や香りを引き出しました。
●規格/入数: 900g/10袋 ●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日



あったかトムヤムうどん

ハーブと唐辛子の辛みがきいた
トムヤムスープを、もっちりうどんに合わせました。
ひと口ごとに広がる酸味と辛味で、
体の芯からぽかぽか温まります。

カロリー
(1人前)
約458
kcal

価格
(1人前)
約420
円

所要時間
15分

アレルギー

材料(1人前)

シマダヤ「真打」稲庭風細うどん
(国産小麦粉使用) 250(ミニダブル) 1玉
テオー食品 トムヤムペースト 20g
マルハニチロ やみつきガーリックシュリンプ 3尾
熱湯 200g
パクチー 5g
すだち 3g

作り方

①ガーリックシュリンプを油調理する。
②熱湯にトムヤムペーストを加え、だしをつくる。
③凍結解凍したうどんを器に盛りつけて上から①を注ぎ、⑤、パクチー、すだちをトッピングする。



menu

コンサイ

根菜

ハッコウ

発酵

メニュー



しょうゆ糍とマヨネーズを合わせることでまろやかなソースに!れんこんの食感がクセになる一品です。

カロリー
(1人前)
約273
kcal

価格
(1人前)
約283
円

調理時間
15分

アレルギー ▶

材料 (1人前)

マルコメ プラス純生しょうゆ糍A6g
SH マヨネーズ V 13g
マルコメ チロいろいろ使える
骨なし北海道産秋鮭切身(打粉付)15 4切
ケーオー産業
れんこん乱切りシャキ旨(チルド) 60g
刻みねぎ 適量

作り方

- ① 生しょうゆ糍とマヨネーズを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ② 秋鮭切身を油漬する。
- ③ れんこんと②を①で和えて器に盛り、刻みねぎをトッピングする。

鮭とれんこんの しょうゆ糍マヨ和え

おすすめ商品

ケーオー産業 れんこん乱切りシャキ旨(チルド)

30秒沸騰・下味付きで調理時間を短縮できます。30秒調理なしでも喫食可能です。

- 規格/入数: 600G/6袋*4合
- 温度帯: チルド ●賞味期間: 240日



だしがしっかりと染み込んだ大根に
白みそチーズソースをかけました。

大根の白みそ チーズかけ

調理時間
5分

アレルギー ▶

材料 (1人前)

森永乳業 MEソース 北海道4種のチーズ 15g
マルコメ 液みそ 白みそだし入り 7g
マニハ食品 おでん種大根 1個
SH ブラックペッパー 荒挽 適量
無塩バター 国産 刻み生ゆず 適量

作り方

- ① 北海道4種のチーズ、白みそだし入りを混ぜ合わせる。
- ② おでん種大根を器に盛り、①をかける。
- ③ ②にブラックペッパー、刻み生ゆずをのせる。

おすすめ商品



森永乳業

MEソース 北海道4種のチーズ

北海道産チーズを4種類配合した
チーズソースです。適度な粘度で様々な料理に
ご使用頂けます。

- 規格/入数: 300g/20袋
- 温度帯: チルド ●賞味期間: 120日



長芋の甘みと、キムチの旨みを活かした
ヘルシーグラタン。ホワイトソースの代わりに
絹とうふ×味噌(純美人)でコクを出しました。

アレルギー ▶

長芋とキムチの 発酵グラタン

材料 (1人前)

マルコメ プラス純 国産長芋スライス 100g
森永乳業 絹とうふ 100g
SH やみつき本格キムチ 25g
マルコメ プラス純 純美人 5g
SH シュレッドチーズ 20g

作り方

- ① 絹とうふをなめらかになるまで混ぜ、
プラス純美人を加えてさらに混ぜる。
- ② 電子レンジで解凍した長芋スライスを器に盛り、
①、キムチ、チーズをのせ、オーブンで
焼き目が付くまで加熱する。



甘酒を加えることで、やさしい甘みを味わえる
ミネストローネに仕上げました。

カロリー
(1人前)
約117
kcal

価格
(1人前)
約111
円

調理時間
15分

アレルギー ▶

さといもの 甘酒ミネストローネ

材料 (1人前)

カゴメ 野菜と豆・穀類のミネストローネR 50g
マルコメ プラス純 純甘酒 LL 50g
水 100g
SH さといも 中国産 40g
SH パセリ 適量

作り方

- ① 解凍したミネストローネ、甘酒、
水を器に入れ、火にかける。
- ② 加熱したさといもを加えて軽く煮込み、
器に盛りつけ、パセリを振る。

おすすめ商品

マルコメ プラス純
純甘酒 LL

自然な甘みを引き出した
ストレートタイプの
純甘酒です。

- 規格/入数: 1L/6本
- 温度帯: 常温
- 賞味期間: 300日



カロリー
(1人前)
約155
kcal

価格
(1人前)
約323
円

調理時間
20分

おすすめ商品

マルコメ プラス純
国産長芋スライス

国産長芋を斜めにスライスし
急速凍結しました。シャキシャキとした
食感が手軽に味わえる商品です。
フライ、天ぷら等に、生食も可。

- 規格/入数: 500g/20袋
- 温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日





winter
desserts

冬向け

デザート



かぼちゃと黒ゴマの濃厚ケーキ

かぼちゃ×黒ゴマで濃厚な舌触りに仕立てました。



アレルギー▶

カロリー
(1人前)
303kcal

価格
(1人前)
143円

おすすめ商品

ニップン ベジペースト かぼちゃ

非加熱で食べられる国産かぼちゃのペーストです。

●規格/入数: 500G/10袋×2台
●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 540日



- 材料(1人前)
- ニップン NPベジペースト かぼちゃ.....5g
 - 竹本油脂 純わり胡麻 黒(土台用).....3g
 - 竹本油脂 純わり胡麻 黒(黒ゴマホイップ用).....2g
 - 森永乳業 チーズケーキベース.....60g
 - ブルボン 業務用ココアビスケット.....7g
 - SH サンホイップ(トッピング用).....1g
 - SH サンホイップ(黒ゴマホイップ用).....5g
 - SH サンホイップ(ケーキ用).....15g

- 作り方
- 砕いたビスケットと土台用のわり胡麻をなじむまで混ぜ合わせて器に敷き詰める。
 - ベジペーストかぼちゃ、チーズケーキベース、ケーキ用サンホイップを混ぜ合わせ、①に流し込み冷蔵庫で2時間冷やす。
 - 黒ゴマホイップ用のサンホイップとわり胡麻を混ぜて②の上に塗り広げ、トッピング用のサンホイップを乗せる。



塩キャラメルフレンチトースト

水で溶かすだけのプリンの素を使用した簡単調理で出来上がるキャラメル味のフレンチトーストです。



アレルギー▶

カロリー
(1人前)
184kcal

価格
(1人前)
106円

おすすめ商品

伊那食品工業 楽らくプリンキャラメル味

水だけでキャラメルプリンができるプリンの素です。

●規格/入数: 500G/12袋
●温度帯: 常温 ●賞味期間: 365日



- 材料(1人前)
- SH パケット.....30g
 - 伊那食品工業 楽らくプリン キャラメル味.....12.5g
 - 水.....50g
 - 東洋ナッツ食品 くるみ 生.....5g
 - SH サンホイップ.....5g
 - SH 塩.....適量

- 作り方
- パケットをカットする。
 - 楽らくプリンキャラメル味を水で溶かす。
 - ②を①に渡し、味が染み込んだらスチコン コンビモード(温度: 220℃、蒸気量: 100%)で8分加熱する。
 - ③を盛り付け、砕いたくるみ、塩をちらし、サンホイップを盛り付ける。

クリームチーズナッツ&あずきのワッフル

クリームチーズとあずきをのせた、甘じょっぱいワッフルです。



アレルギー▶

おすすめ商品

SH バター香るベルギーワッフル

自然解凍でもおいしくお召し上がりいただける、バター風味の甘いワッフルです。

●規格/入数: 400g/6袋×4台
●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 335日



カロリー
(1人前)
187kcal

価格
(1人前)
155円

材料(1人前)

- SH バター香るベルギーワッフル.....1個
- 森永乳業 フィラデルフィアクリームチーズ.....20g
- 東洋ナッツ食品 トッピングミックスナッツ.....3g
- SH ゆであずき(北海道産小豆使用).....20g
- 東洋ナッツ食品 トッピングミックスナッツ.....2g

作り方

- ①を混ぜ合わせる。
- 器に盛りつけたワッフルに、②、ゆであずきをのせ、ミックスナッツを振りかける。

黒ごまぜんざい

ごまの風味が引き立ち、程よい甘さのぜんざいです。



アレルギー▶ なし

おすすめ商品

SH 冷凍白玉

もちもち感のある、なめらかな食感が特徴です。
流水解凍、ボイル、自然解凍で調理可能です。

●規格/入数: 500G/20袋
●温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 365日



カロリー
(1人前)
120kcal

価格
(1人前)
69円

材料(1人前)

- SH 冷凍白玉.....3個
- SH さつまいも甘藷素 IQF.....1個
- 竹本油脂 純わり胡麻 黒ソフトパウチ.....6g
- タヌマ 銀作手搾り 北海道こしあん.....13g
- 水.....40g
- ハウスギャバン 生カシューナッツ.....2個

作り方

- 白玉とさつまいも甘藷素を解凍する。
- ねり胡麻、こしあんを水に溶かし加熱する。
- ②に①とカシューナッツを盛り付ける。





かきたま水餃子

大豆ミートの餃子を使用しているので、さっぱりとしたやさしい味つけです。

調理時間
20分

アレルギー ☐ ☐ ☐

カロリー
(1人前)
約96
kcal

価格
(1人前)
約49
円

材料 (1人前)

SH 大豆ミートのペジ餃子	2個
SH 凍結全卵(手間いらす)	10g
水	120g
燐鉱石 なたくり粉	2g
神栄 青ネギカット 中国産	5g
SH がらスープ	1g
燐鉱石 濃口しょうゆ 特級	0.5g

作り方

- ①ペジ餃子をスチームモードで約10分蒸す。
- ②がらスープ、水を鍋に入れ加熱する。
- ③①に水溶きなたくり粉を入れてとろみをつけ、卵を回し入れる。
- ④③を器に盛り、⑤をかける。

おすすめ商品

SH 大豆ミートのペジ餃子

植物性の素材のみを使用しています。焼いても、揚げても、蒸しても美味しくお召し上がりいただけます。

- 規格/入数: ヤク17G×30/10袋×2合
- 温度帯: 冷凍
- 賞味期間: 366日



からだぽかぽか! 煮込みメニュー

鱈の治部煮

石川県金沢市の郷土料理で、季節の食材を使った彩りの良いメニューにしました。

調理時間
30分

アレルギー ☐ ☐ ☐

カロリー
(1人前)
約103
kcal

価格
(1人前)
約167
円

おすすめ商品

おいしい海 MSC骨なしシロガネダラ (そのままクック)

シロガネダラを1本1本丁寧に骨とりしています。焼く、煮付けなど美味しい食べ方いろいろ♪

- 規格/入数: 60G×5/16袋×2合
- 温度帯: 冷凍 ●賞味期間: 540日



材料 (1人前)

おいしい海 MSC骨なしシロガネダラ(そのままクック)	1枚
SH 薄力粉	10g
神栄 しいたけ S 中国産	1枚
神栄 花形にんじん 中国産	2枚
SH 今すぐ使えるほうれん草IQF 中国産	20g
水	50g
SH 生鰯焼のたれ	小さじ1

作り方

- ①タラに薄力粉をまぶし、揚げる。
- ②生鰯焼のたれと水を混ぜ合わせ、加熱する。
- ③①にしいたけ、花形にんじん、ほうれん草を入れてさらに加熱する。
- ④③の余分な油をきったら、②に入れて汁にとろみがつくまで煮る。
- ⑤④を器に盛り、煮汁をかける。



長芋とチキンボールのゆず塩煮

ほくほくした食感の長芋とチキンボールをゆず香るスープで煮込んだ身体が温まる煮込みメニューです。

調理時間
15分

アレルギー ☐ ☐ ☐

材料 (1人前)

Mizkan 麺&鍋大陸 ゆず塩スープの素	10g
水	100g
マルコーフズ 国産長芋乱切り	20g
SH チキンボール 鉄・Ca入	2個
マリン・プロフーズ 絹厚揚げ三角20g	1個
神栄 きぬぎや 中国産	2g
神栄 花形にんじん 中国産	5g

作り方

- ①ゆず塩スープの素に水を加え煮立たせる。
- ②①に長芋、チキンボール、絹厚揚げ、きぬぎや、花形にんじんを加え煮込む。

カロリー
(1人前)
約92
kcal

価格
(1人前)
約108
円

おすすめ商品

Mizkan 麺&鍋大陸 ゆず塩スープの素

地鶏がらスープと昆布だしを使用しゆずの香りをほんのりさせたスープの素です。原液そのまま、炒め物や炒飯にもご使用いただけます。

- 規格/入数: 1170G/8本
- 温度帯: 常温 ●賞味期間: 240日



ロールキャベツのみそクリーム煮

クリームシチューに白みそのコクが加わったあったかメニューです。食材を入れて煮込むだけの簡単調理です。

調理時間
30分

アレルギー ☐ ☐ ☐

おすすめ商品

SH おいしい クリームシチューフレーク

フレークタイプなので溶けやすく、お味の調整が簡単です。チキンやソー、野菜ブイヨンの旨味が味わえます。

- 規格/入数: 1KG/20袋
- 温度帯: 常温 ●賞味期間: 480日



カロリー
(1人前)
約171
kcal

価格
(1人前)
約200
円

材料 (1人前)

SH おいしいロールキャベツ	2個
SH おいしいクリームシチューフレーク	6g
マルコメ 液みそ 白みそだし入り	2g
ダイワフーズ ショルダーベーコン短冊	15g
京果食品 たまねぎスライス 中国産	20g
SH 牛乳 3.6 熊本県産生乳使用	10g
SH パセリ	0.1g
水	30g

作り方

- ①たまねぎを加熱する。
- ②鍋に水と牛乳、シチューフレーク、白みそを入れ、溶かし混ぜる。
- ③②に、ロールキャベツ、ベーコンを加え、15分~20分煮込む。
- ④③を器に盛り、パセリをかける。



Have a Healthy Day
やさしいメニュー
Produced by Oe

冬野菜を使った おかずメニュー



鶏たま チリソース炒め

旬の冬野菜を使ったピリ辛で
身体あたたまる一品になっています。

カロリー
(1人前)
約111
kcal

価格
(1人前)
約113
円

調理時間
10分

アレルギー

- 材料 (1人前)
- 大 冷スチーム皮なし鶏もも肉切り 30g
 - SH 凍結金卵(手間いらす) 30g
 - 神楽 大根銀杏切り 中国産 20g
 - SH 今すぐ使えるほうれん草IQF 中国産 25g
 - 爆宝夢 チリソース 15g

- 作り方
- 鶏もも肉、大根、ほうれん草の順に炒める。
 - 金卵を加える。
 - チリソースを混ぜ合わせる。

おすすめ商品

爆宝夢 チリソース

まろやかな味で食べやすいが、
唐辛子により寒い冬の体を温めることができます。

●規格/入数: 1L/6本
●温度帯: 常温
●賞味期間: 365日



厚揚げの 明太マヨソテー

厚揚げでボリュームアップ!
まろやかな明太マヨと
旬の冬野菜が入った
彩り鮮やかな一品です。

カロリー
(1人前)
約163
kcal

価格
(1人前)
約124
円

調理時間
15分

アレルギー

- 材料 (1人前)
- SH 冷凍厚揚げ 10g (食物繊維含有) 40g
 - SH 今すぐ使えるほうれん草 25g
 - IQF 中国産 25g
 - 根通商
 - 人参千切り中国産 15g
 - ノースイスライスカットかぶ 25g
 - 中国産 25g
 - SP 明太風ソース 20g
 - SH マヨネーズV 10g

- 作り方
- 冷凍厚揚げ、ほうれん草、人参千切り、かぶを加熱する。
 - 明太風ソースとマヨネーズを合わせておく。
 - ①に②を混ぜ合わせる。

おすすめ商品

SH 冷凍厚揚げ10g (食物繊維含有)

解凍、油抜きが不要!
IQF凍結なので使いたい量を
袋から取り出してすぐ
使えます。

●規格/入数: 1KG×10袋
●温度帯: 冷凍
●賞味期間: 366日



カロリー
(1人前)
約90
kcal

価格
(1人前)
約156
円

調理時間
15分

アレルギー



豚と小松菜のチーズ蒸し

ひと味プラスすることで、
1品でも大満足のおかずになる蒸しメニューです。

カロリー
(1人前)
約146
kcal

価格
(1人前)
約105
円

調理時間
15分

アレルギー

- 材料 (1人前)
- SH 豚コマ 2mm 50g
 - SH 今すぐ使える小松菜IQF 25g
 - 中国産 25g
 - エア・ウォーターA&F
 - チェリートマトハーフトルコ産 15g
 - SH とろけるシュレッドライト 10g
 - SH 塩コショウ 適量

- 作り方
- 小松菜を乾煎りする。
 - ①に豚コマを加え加熱し、火が通ったらチェリートマトと塩コショウを加える。
 - ②にシュレッドライトを全体に敷き、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

おすすめ商品

SH 今すぐ使える小松菜IQF 中国産

約5cmカットのIQF商品のため、
ロスなくご使用いただけます。
自然解凍または流水解凍でお手軽に
お召し上がりいただけます。

●規格/入数: 1KG/10袋
●温度帯: 冷凍
●賞味期間: 541日



鶏ごぼう大根

鶏めしの素を使った、冬を感じる簡単煮物メニューです。

- 材料 (1人前)
- 神楽 大根乱切り 中国産 45g
 - ケーオー産業 鶏めしの素R 33g
 - マリン・プロフーズ
 - 斜めスライス焼くわ 35-5 22g
 - 神楽 青ネギカット 中国産 適量

- 作り方
- ホテルパンに大根乱切りと、斜めスライス焼くわを入れ合わせる。
 - 鶏めしの素はボイルし、①と合わせ、スチコン コンビモード(温度:160°C、蒸気量:100%)で10分加熱する。
 - ②を器に盛り、青ネギを散らす。

おすすめ商品

ケーオー産業 鶏めしの素R

大分県大分市の郷土料理「鶏めし」を
モデルにしました。国産鶏肉・ごぼうを使用。

●規格/入数: 300G/6袋*4合
●温度帯: 冷凍
●賞味期間: 395日

