

東日本大震災復興支援

# アレンジレシピ集

1つの料理がこんなに変わる！



保存が利き、食材を無駄なく使い、  
簡単に作れるアイデアがいっぱいです！

天使大学

# もくじ

## まとめ作りのできる料理



出来上がった  
ものをお弁当に  
詰めると・・・

### ☆肉じゃがが変身！ P1

- ・余った野菜の皮で作るふりかけ ①
- ・貝だくさん汁
- ・春巻き ..... ②

### ☆かぼちゃの煮物が変身！ P2

- ・かぼちゃの天ぷら ... ③
- ・かぼちゃの蒸しパン

### ☆カレーライスが変身！ P3

- ・カレードリア
- ・コロッケボール ..... ④

### ☆野菜たっぷりラタトゥイユが変身！ P4

- ・スピードトマトパスタ ... ⑤
- ・ラタトゥイユカレー

### ☆レンジでちゃんちゃん蒸しが変身！ P5

- ・和風ドリア
- ・貝だくさんスープ



## 缶詰を使った料理

### ☆コンビーフハンバーグが変身！ P6

- ・コロッケ
- ・お好み焼き

### ☆さんまの蒲焼き缶が変身！ P7

- ・卵とじ
- ・炊き込みご飯

### ☆ツナそぼろが変身！ P8

- ・大根のツナそぼろあんかけ
- ・炊き込みご飯
- ・おひたしのツナそぼろナムル ... ⑥

### ☆さつまいものあずき煮が変身！ P9

- ・さつまいものあずき餅
- ・さつまいも入りようかん ... ⑦
- ・おしるこ・蒸しパン



## 乾物を使った料理

### ☆切干大根の煮物が変身！ P10

- ・卵焼き ..... ⑧
- ・乾物リゾット

### ☆ひじきの煮物が変身！ P11

- ・ポテトサラダ
- ・豆腐ハンバーグ ... ⑨



# 肉じゃが

まとめ作りのできる料理

## <材料 (4人分)>

肉(豚または牛肉) …200g  
たまねぎ…大1個  
にんじん…大1本  
じゃがいも…大5個  
油…大さじ1 砂糖…大さじ2  
しょうゆ…大さじ3 酒…大さじ1  
グリーンピース…小1缶

## <作り方>

- ① 肉は一口大に、たまねぎはくし型、にんじんとじゃがいもは皮をむいて乱切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、肉を炒め、調味料を入れる。
- ③ ②に①の野菜を加え、中火でふたをし、火が通るまで煮る。じゃがいもは最後に加えると煮崩れしにくいです。
- ④ 仕上げにグリーンピースを加えてできあがり。



- ・つぶす際、グリーンピースだけはつぶさず作ると食感が楽しめます。
- ・油で揚げずにフライパンやオーブントースターで焼くと簡単!

## 春巻き

## <材料 (2人分)>

肉じゃが …1人分 春雨(乾燥) …20g 春巻きの皮…4枚



## <作り方>

- ① 肉じゃがを粗くつぶす。
- ② 春雨をお湯か水で戻してから食べやすく切り、①と混ぜ合わせる。
- ③ ②を春巻きの皮で巻き、こんがりと揚げてできあがり。  
(お好みで他の野菜類を加えてもよいです)

## 具だくさん汁

## <材料 (4人分)>

肉じゃが…2人分  
だし汁…600mL  
みそ…大さじ1  
こんにゃく…半パック



## <作り方>

- ① こんにゃくを一口大に切る。
- ② 肉じゃがに、①とだし汁を加えて煮る。
- ③ 最後にみそを加えて味を調えたらできあがり。

## 余った野菜の皮で作るふりかけ

## <材料>

野菜の皮 しらすの2倍量  
(じゃがいも・にんじん・大根など)  
しらす…1パック しょうゆ…大さじ1  
いりごま…お好みで



## <作り方>

- ① 野菜の皮をみじん切りにし、クッキングシートに広げ、レンジに2分半×2回+1分かけて時々混ぜながらパリパリにする。
- ② しらすはしょうゆと混ぜてからクッキングシートに広げ、レンジに1分×6回かけてパリパリにし、①といりごまを混ぜて、できあがり。

## その他

カレーライス : 肉じゃがに、水とカレールウを加えてできあがり。

コロッケ : 肉じゃがをつぶして丸め、パン粉をつけて揚げるとできあがり。

ハンバーグ風 : パン粉をつけない肉じゃがコロッケを油のひいたフライパンで焼いてできあがり。

# かぼちゃの煮物

まとめ作りのできる料理

## <材料 (4人分)>

かぼちゃ…400g  
甘納豆 …50g  
昆布(10×20cm)…1枚  
しょうゆ …大さじ3  
水 …300mL

## <作り方>

- ① かぼちゃは種を取り食べやすい大きさに切る。  
昆布は、1cm幅くらいに切る。
- ② 鍋に①と調味料、水、甘納豆を入れて弱火で火が通るまで煮込んで、できあがり。



天ぷらは、かぼちゃは火が通っているため、衣がカリッとしたらできあがりです。天ぷらの代わりに、から揚げやフライもおいしいです。  
かぼちゃの煮物の代わりに P9「さつまいものあずき煮」でも同じように作れます。

マジック!



# かぼちゃの天ぷら



## <材料 (2人分)>

かぼちゃの煮物 …80g  
卵…1個  
水…40mL  
小麦粉…25g  
揚げ油

## <作り方>

- ① 卵と水をよく混ぜ合わせ、小麦粉を加えて軽く混ぜる。
- ② かぼちゃの煮物に①をからめて油で揚げてできあがり。

# かぼちゃの蒸しパン

## <材料 (4個分)>

かぼちゃの煮物…40g  
(A) { 小麦粉…100g  
片栗粉…大さじ1  
ベーキングパウダー…小さじ2  
砂糖…大さじ1  
牛乳 (または水) …80mL

## <作り方>

- ① ボウルに(A)を入れて混ぜる。
- ② ①に牛乳とかぼちゃの煮物を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱して、火が通ったらできあがり。



## その他

### 種のおつまみ

: かぼちゃの種をよく洗い、天日で2、3日よく干す。殻をむき、フライパンで香ばしく炒る。熱いうちに塩を振ればできあがり。

### かぼちゃのきんつば風

: 天ぷらの衣をつけたかぼちゃの煮物を、油をひいたフライパンでこんがり揚げればできあがり。



# カレーライス

まとめ作りのできる料理



## <材料 (4 皿分)>

カレールウ…1/2 箱  
肉…150g 玉ねぎ (中) …1 個 ジャガイモ (中) …1 個  
にんじん (中) …1 本 水…900mL サラダ油…少々

## <作り方>

- ① 鍋にサラダ油をひき、肉・たまねぎの順に炒める。
- ② ①に水、ジャガイモ・にんじんを入れて煮る。
- ③ カレールウを加え、ルウが溶けるとできあがり。



ご飯の代わりにマカロニや食パンを使ったグラタンもできます!

## <材料 (2 人分)>

カレー…200g  
しょうゆ…小さじ1  
牛乳…大さじ2  
ご飯…茶碗2 膳分  
溶けるチーズ…2枚

## <作り方>

- ① カレーを火にかけ、しょうゆと牛乳を加えてのばす。
- ② ご飯を①で和えてグラタン皿に敷きつめる。
- ③ チーズをちぎって②の上のせて、180℃のオーブン (オーブントースター) で、こんがりと焼き色がつくまで焼いたら、できあがり。

# カレードリア



# コロッケボール



## <材料 (2 人分)>

カレー (肉を除く) …200g

ご飯…茶碗2 膳分  
粉チーズ…50g  
ミニトマト…12 個  
小麦粉…少々  
卵…1 個 パン粉…少々

## <作り方>

- ① ボウルにカレー・ご飯・粉チーズを加え混ぜ合わせる。
- ② まな板にラップを敷き、その上にご飯を少しのせ、ミニトマトが中心になるように、12 個に丸める。
- ③ ②に小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけて、きつね色になるまで揚げてできあがり。

包みやすさと、残り物であることを考えて肉を除いていますが、肉をトマト代わりに中心に入れて包む方法もあります。ゆでた野菜、チーズ、ウィンナーなどをトマトの代わりに入れても good!

## その他

カレー風味のポテトサラダ : カレー50gと、ゆでてつぶしたジャガイモ (中) 1 個、ミックスベジタブル 50g を合わせ、マヨネーズで味を調えてできあがり。





# 野菜たっぷりのラタトゥイユ

まとめ作りのできる料理



## < 材料 (大鍋 1鍋分) >

- 玉ねぎ(くし型切り) …2個 なす(乱切り) …3本
- にんじん(小さめの乱切り) …1本
- ピーマン(ざく切り) …4個
- かぼちゃ(角切り) …1/4個
- トマト缶(角切り) …1缶
- 油(オリーブ油など) …大さじ2
- (A)[コンソメの素] …1/2個 塩…小さじ1~2 こしょう…少々

## < 作り方 >

- ① 鍋に油を入れ、固めの野菜から順に炒める。
- ② トマト缶を入れてふたをし中火で野菜に火が通るまで煮る。
- ③ (A)を加えて、味を調えたらできあがり。

一緒に加熱する野菜は、他の野菜に変更してもよいです。

鍋で煮る代わりに電子レンジで作ることもできます。



アレンジ!

# スピードトマトパスタ

## < 材料 (2人分) >

- パスタ(乾燥) …100g
- ラタトゥイユ…お玉3杯分
- 卵…1個
- チーズ…大さじ1ほど
- 塩、こしょう…お好みで

## < 作り方 >

- ① パスタをゆでる。
- ② ラタトゥイユに卵を落として混ぜながら加熱し、チーズを加える。
- ③ ①に②をからめ、塩、こしょうで味を調えたらできあがり。



# ラタトゥイユカレー



## < 材料 (1人分) >

- ラタトゥイユ …1人分 水…100mL
- ウインナー…2本
- カレールウ(カレー粉)・塩・こしょう…お好みで

## < 作り方 >

- ① ラタトゥイユの鍋に水、切ったウインナーを加えて加熱し、カレールウ(粉)、調味料で味を調えたらできあがり。

## その他

**ソース** : ムニエル(魚などに小麦粉をまぶしてフライパンで焼く)などに、ラタトゥイユを添えるだけ!

※ ムニエル・オムレツ・コロケ・ハンバーグなどと愛称バツグン!

**グラタン** : ご飯やマカロニをラタトゥイユで和え、上にチーズをのせて焼く。(ドリアにもOK!)

**ケチャップ** : 洗った米にラタトゥイユを加え炊飯器で炊くだけ!

**ライス風** ※ 米:2合、ラタトゥイユ:お玉2杯、水:炊飯器2合の線に合わせる。



# レンジでちゃんちゃん蒸し

まとめ作りのできる料理

## < 材料 (4人分) >

鮭(生または甘塩)…4切れ  
キャベツ(ざく切り)…4枚  
玉ねぎ(薄切り)…1/2個  
にんじん(短冊切り)…1/4本  
しめじ(小房に分ける)…1/2袋  
(A)

【おろししょうが…小さじ1  
砂糖…大さじ1  
みそ…大さじ2  
酒…大さじ1】

※ 魚の塩味が強い場合は、  
(A)量を減らしてください

## < 作り方 >

- ① 耐熱皿に鮭と野菜をのせ、混ぜ合わせた(A)をかける
- ② ラップをかけ、火が通るまで(約7分)レンジにかけてとできあがり。



「鮭」以外の魚に交換しても良いです。肉や豆腐にアレンジすることもできます。

一緒に加熱する野菜も、お好みの野菜に変更してもおいしいです。

# 和風ドリア



## アレンジ!



## < 材料 (1人分) >

ちゃんちゃん蒸し…1人分 ご飯…1人分 クチャップ…大さじ1  
片栗粉…小さじ1 牛乳…100mL みそ…小さじ1/2  
こしょう…少々 チーズ…大さじ1

魚焼きグリルでも焼けます。

## < 作り方 >

- ① 片栗粉と牛乳を混ぜて中火にかけ、とろっとするまで加熱し、みそとこしょうを加え、火を止める。
- ② ご飯とクチャップを混ぜて耐熱皿に入れ、ちゃんちゃん蒸しと①とチーズをのせる。
- ③ チーズが溶けるまでオーブントースターなどで焼いてできあがり。

## < 材料 (1人分) >

ちゃんちゃん蒸し…1人分  
ホワイトソース…1人分(「和風ドリア」①参照)  
水…100mL 牛乳…50mL コンソメの素…1/2個  
塩・こしょう…お好みで 春雨(乾燥)…10g

## < 作り方 >

- ① 鍋に、ちゃんちゃん蒸し、ホワイトソース、水、牛乳を入れて煮る。
- ② 調味料を加えて味を調える。
- ③ ②に春雨を入れて加熱し、春雨がやわらかくなったらできあがり。

# 具だくさんスープ



春雨のかわりに白滝も good!

## その他

卵とじ : ちゃんちゃん蒸しを小鍋に入れ、といた卵を流し入れ、卵が固まればできあがり。

オムレツ : といた卵に、食べやすくほぐしたちゃんちゃん蒸しを入れ、フライパンで焼いたらできあがり。お弁当用の「卵焼き」も同じように作れます。



# コンビーフハンバーグ

缶詰を使った料理



<材料(4人分)>

コンビーフ…2缶  
(A)

玉ねぎ…100g  
卵…1個  
パン粉…1/2カップ  
こしょう…少々  
油…少々

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ② ポウルまたはポリ袋に、①と(A)を入れてよく混ぜる。
- ③ 形を整え、油(またはバター)をひいたフライパンで両面をしっかりと焼いてできあがり。



アレンジ!

## コロッケ



<材料(4人分)>

ハンバーグ…2個  
じゃがいも(中)…4個  
小麦粉…少々  
卵…少々  
パン粉…少々

<作り方>

- ① ジャガイモの皮をむき、ゆでてつぶす。
- ② ポウルまたはポリ袋で、ハンバーグと①を混ぜる。
- ③ 形を整え、小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけ、オーブントースターまたはフライパンでこんがり焼いてできあがり。

## お好み焼き



<材料(4人分)>

ハンバーグ(焼く前)…2個  
卵…1個  
小麦粉…カップ 1/3(40g)  
水…大さじ2  
サラダ油…大さじ1

<作り方>

- ① ポウルに、ハンバーグ、卵、小麦粉、水を入れて混ぜる(水の量は、硬さを見て調整してください)。
- ② 油をひいたフライパンで、両面をしっかりと焼いてできあがり。

- ・ハンバーグにお好みの野菜類を加えてもおいしいです。
- ・冷凍して保存しておくとも便利です。お弁当にも使えます!
- ・コンビーフ缶は塩味が強いので、塩分の取りすぎが気になる方は、コンビーフの使用量を控えめにしてください。





# さんまの蒲焼き缶

缶詰を使った料理



## アレンジ!

汁は入れずに、缶の中に具を混ぜて蒲焼きにしてもよいです。

<材料(2人分)>

さんまの蒲焼き缶…1缶  
卵…2個  
長ねぎ…15cm程度  
缶詰の汁…お好みで  
卵…2個

<作り方>

- ① フライパンに、缶詰の中身(汁も)一緒に入れる。
- ② 汁が煮えてきたら、滑き卵を回し入れ、長ねぎをちらしてできあがり。

## 卵とじ



## 炊き込みご飯



ご飯に味をつけたしめじと蒲焼き缶を混ぜるだけでも簡単にできます。

<材料(4人分)>

米…2合 しめじ…40g さんまの蒲焼き缶…1缶  
酒…大さじ2 しょうゆ…大さじ2 みりん…大さじ1

<作り方>

- ① 米を洗う。
- ② しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 炊飯器に、米と缶詰の汁、調味料を入れて混ぜ、2合の線まで水を加え、②と蒲焼きを上に乗せて、炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、蒲焼きをほぐし、全体を混ぜてできあがり。

- ・ お好みの野菜類を加えてもおいしいです。
- ・ 蒲焼き缶のほか、さんまの水煮缶、鮭の水煮缶、さば缶、焼き鳥缶、コンビーフ缶などの缶詰でもおいしくできます。



## その他

**煮物** : 大根、にんじん、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜をやわらかくなるまで煮てから、さんまの蒲焼き缶を汁ごと入れてさっと煮るとできあがり。

**和え物** : ゆでた野菜を、ほぐしたさんまの蒲焼き缶で和えるとできあがり。

# ツナそぼろ

缶詰を使った料理

## <材料 (1缶分)>

- ツナ缶…1缶
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- しょうが…1片
- (A: しょうゆ味)
- [しょうゆ・はちみつ…各大さじ1]
- (B: みそ味)
- [みそ…大さじ1/2 みりん…大さじ2 砂糖…小さじ1]



## <作り方>

- ① ツナ缶の油を軽く切る(油は捨てない)。しょうが、玉ねぎはみじん切り。
- ② フライパンにツナ缶の油をひき、しょうがと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが半分くらいのかさになったらツナ缶、(A)または(B)を入れて炒め、水分がほどよく飛んだらできあがり。

## 大根のツナそぼろあんかけ

アレンジ!



大根の代わりに、じゃがいもやにんじん、高野豆腐などでもできます。



## <材料 (2人分)>

- ツナそぼろ…25g
- しょうゆ…小さじ1
- だし汁…1/2カップ
- 片栗粉…小さじ1
- 水…小さじ1
- 大根…長さ4cm

## <作り方>

- ① 大根は皮をむき、2cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋に米のとぎ汁、または水で大根に竹串がとおるまで煮る。
- ③ フライパンにツナそぼろ、だし汁、しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ お皿に②の大根をのせて、④のそぼろあんをかけてできあがり。

## 炊き込みご飯



- ① 炊飯器に、米と水とツナそぼろを入れて炊く(米2合に対して、ツナそぼろ1/2量が目安)。
- ② 炊き上がったら、青じそ、ごま、のりなどを好みに混ぜてできあがり。

## おひたしのツナそぼろナムル



- ゆでた野菜(ほうれん草・もやしなど)に、ツナそぼろ、ごま油、ごまを加えて和えとできあがり。



# さつまいものあずき煮

缶詰を使った料理



<材料 (4人分)>

さつまいも…1本(400g) あずき缶…1/2缶(200g)  
水…350mL 塩…少々

<作り方>

- ① さつまいもは洗い、2~3cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋にさつまいもを並べ、塩と水を入れる。  
ふたをし、さつまいもに竹串が通るまで煮る。
- ③ あずき缶を入れ、和えてできあがり。

さつまいもは電子レンジで加熱すると簡単!



## レンジ!

# さつまいもあずき餅

<材料 (4人分)>

さつまいものあずき煮  
…150g  
片栗粉…大さじ1  
ごま…小さじ1

<作り方>

- ① あずき煮をビニール袋に入れてつぶし、片栗粉、ごまを入れて混ぜる。
- ② 棒状にして冷蔵庫で1時間程休ませる。
- ③ 1~2cm幅に切り、フライパンで両面をこんがり焼いてできあがり。



# さつまいも入りようかん



<材料 (4人分)>

さつまいものあずき煮  
…150g  
あずき缶…1/4缶(100g)  
粉寒天…2g  
水…150mL  
粉寒天…2g

<作り方>

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら2分間沸騰させる。
- ② あずき煮とあずき缶を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 粗熱が取れたら、バットに流し込み、冷蔵庫で冷やす(常温でも固まります)。
- ④ 固まったら好みの形に切ってできあがり。

# おしるこ



あずき煮に、あずき缶、水、お餅を追加すると、おしるこも作れます。

# 蒸しパン



あずき煮は、蒸しパンの具としてもおすすめ。簡単な蒸しパンの作り方はP2を参照。

# 切干大根の煮物

乾物を使った料理



## <材料 (4人分)>

切干大根(乾燥)…80g にんじん…1/2本(100g)  
あさり缶…1缶 だし汁…100mL 油…大さじ1  
(A)[酒…大さじ2 しょうゆ…大さじ2 砂糖…大さじ2]

## <作り方>

- ① 切干大根は水でもみ洗いをする。
- ② 切干大根は長さ3~4cmに切り、にんじんは切干大根の長さに合わせて千切りにする。
- ③ あさり缶は、身と汁に分ける。
- ④ フライパンで油を熱し、切干大根、にんじん、あさりの順に炒める。
- ⑤ あさり缶の汁、だし汁を入れて煮立たせ、(A)を入れて味をつける。
- ⑥ 煮汁が少なくなるまで煮たらできあがり。

アレンジ!



ひじきの煮物、きんぴらごぼうなど他の煮物でもおいしくできます。

## <材料 (卵2個分)>

切干大根の煮物…50g  
卵…2個  
油…少々

## <作り方>

- ① ボウルに卵、粗くきざんだ切干大根の煮物を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を流し込み、焼いてできあがり。

# 卵焼き



# 乾物リゾット



## <材料 (2人分)>

切干大根の煮物…50g  
切干大根(乾燥)…10g  
しいたけ(乾燥)…2つ  
(A)

トマト缶…1/2缶  
しいたけの戻し汁  
または水…100mL  
コンソメ…1/2個  
ご飯…2人分  
粉チーズ…少々  
粉パセリ…少々

## <作り方>

- ① 水100mLでしいたけを戻す。切干大根は水でもみ洗いをする。
- ② しいたけは2cm長さの薄切りにし、切干大根は長さ2cmに切る。
- ③ 鍋に(A)と②を入れて煮る。
- ④ ③にご飯、切干大根の煮物を加えて、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ご飯がスープをすったら、器に盛り、粉チーズとパセリをかけてできあがり。

ごはんの代わりにパスタや小さく切った餅でもできます!





# ひじきの煮物



## <材料 (4人分)>

ひじき(乾燥)…10g にんじん…30g れんこん…50g  
ごま油…大さじ2  
(A)だし汁…80g しょうゆ…大さじ2 砂糖…大さじ1

## <作り方>

- ① ひじきは水で戻し、水気をきる。
- ② にんじんと、れんこんは厚さ4～5mmのいちょう切りにする。
- ③ ごま油を熱したフライパンで、ひじき、にんじん、れんこんを炒め、(A)を入れて弱火で煮汁が少なくなるまで煮てできあがり。

アレンジ!



ポテトサラダを卵焼きの具や丸めてコロック、ぎょうざや春巻の皮に包んで焼いたり、揚げたりしてもよいです。

## <材料 (2人分)>

ひじきの煮物…30g  
じゃがいも(中)…1個  
マヨネーズ…大さじ2

## <作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ② ボウルにひじきの煮物と①を入れ、マヨネーズで和えてできあがり。

# ポテトサラダ



# 豆腐ハンバーグ



## <材料 (2人分)>

ひじきの煮物…20～30g  
木綿豆腐…1/2丁  
鶏ひき肉…50g  
卵…1/3個  
パン粉…1/2カップ  
塩、こしょう…少々

## <作り方>

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水気をきる。
- ② ボウルに①とひじきの煮物、その他、すべての材料を入れてよく混ぜる。
- ③ 油を熱したフライパンで両面をしっかり焼いてできあがり。

ひじきの煮物、ポテトサラダ、豆腐ハンバーグは、それぞれ冷凍して保存しておくくと便利です。お弁当にも使えます!



—被災地の方々のことを考えて心をこめて作りました—



### 学生メンバー


旭 依里奈(栄養学科 4年) ・ 高野 真衣(栄養学科 4年)  
榊 千穂 (看護学科 3年) ・ 山口 ゆい(看護学科 3年)  
金川 綾華(栄養学科 2年) ・ 横山 直矢(栄養学科 2年)  
島田 沙理(看護学科 2年)

### 教員メンバー

百々瀬いづみ ・ 鹿内あずさ

発行： 天使大学 (2012年6月)  
作成： 東日本震災支援プロジェクト



 天使大学

〒065-0013 北海道札幌市東区北13条東3丁目1-30  
Tel.011-741-1051 Fax.011-741-1077  
<http://www.tenshi.ac.jp>