

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B157	散らし寿司（四人分）	保冷	穀類	和風	その他	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
米		320.00g	2合	湯どうし みじん切り みじん切り みじん切り	①米は洗って炊いておく。 ②干しいたけ人参・は、砂糖・しょう油で炊いておく。 ③合わせ酢を作り、湯どうししたジャコと湯がいたレンコンを漬ける。 ④むきえびはゆがいて細かく切っておく。 ⑤卵は錦糸玉子にしておく。 ⑥炊いたご飯に③の合わせ酢をかけ、うちわであおぎながら、切るように混ぜる。 ⑦⑥に②をいれよく混ぜる。 ⑧⑦が冷めたらお皿に盛り、玉子・えびを飾る。 *ひとくちメモ* 枚方の郷土料理に鯖寿司があります。秋祭りに食べるのですが今日は散らし寿司です。		
酢（大さじ）		45.00g	3個				
食塩（小さじ）		6.00g	1個				
さとう（大さじ）		18.00g	2個				
チリメンジャコ		20.00g					
れんこん（生）		20.00g					
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
干しいたけ（刻み）		12.00g					
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
むきえび		80.00g		湯どうし			
卵（個）		120.00g	2個				
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B158	すまし汁（四人分）	常温	その他	その他	その他	その他
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
絹ごし豆腐（丁）		220.00g	1丁	さいの目 半月切り もどす	①だし汁に人参をいれ煮る。 ②柔らかくなったら、調味料をいれひと煮たちさせ、豆腐をいれわかめを入れる。 *ひとくちメモ* 日本のだしが世界から注目されています。油分がなくヘルシーでうまみたっぷりのだしでいただくすまし汁は日本の文化です。		
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
わかめ（カットわかめ）		0.40g					
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
お酒（大さじ）		7.50g	1/2 個				
かつおだし		600.00g					

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B159	パインドーナツ（四人分）	常温	その他	その他	その他	その他
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
パインスライス（缶）		120.00g		みじん切り	①みじん切りしたパインの汁気をふく。 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ③バターを溶かしてボールにいれ、卵・砂糖を入れよく混ぜる。 ④③に②の粉を入れひと塊にしておく。 ⑤揚げ油を160℃に熱し、④をスプーンで大きじ1位すくい、もう一本のスプーンで落とし、きつね色になるまで揚げる。 ⑥お皿に盛って砂糖を少々かける。 *ひとくちメモ* 甘さ控えめですが、パインがジューシーでとてもドーナツに合っています。型抜きしないので簡単です。		
小麦粉		160.00g					
ベーキングパウダー		5.00g					
バター（大きじ）		24.00g	2個				
さとう（大きじ）		18.00g	2個				
卵（M）		42.50g	1個				
揚げ油		適量					
さとう（大きじ）		適量	1個				

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B160	切干大根の炒め煮（四人分）	保温	野菜	和風	煮物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
切干しだいこん		72.00g		もどす せん切り 油抜き	①鍋にサラダ油を熱し、人参をいためる。 ②人参がしんなりしたら油揚げ・きりぼし大根を入れさっと炒める。 ③②にだし汁を入れひと煮立ちしたら調味料を入れ弱火でじっくり煮込む。 ④汁気がなくなったら出来上がり。 *ひとくちメモ* きりぼし大根の煮付けは弱火でゆっくり煮込むのがポイントです。		
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
油揚げ		40.00g					
さとう（大きじ）		9.00g	1個				
濃口しょうゆ（大きじ）		27.00g	1+1/2 個				
サラダ油（大きじ）		12.00g	1個				
出汁		200.00g					

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B161	かるかん（四人分）	常温	その他	その他	その他	その他
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
上新粉		70.00g			①長いもをすりおろして、みりんと合わせておく。		
ながいも（生）		100.00g			②①に上新粉を加えてよく混ぜる。		
みりん（大さじ）		110.00g			③ゆで小豆を②に加えよく混ぜる。		
あずき（ゆで小豆缶詰）		150.00g			④型にクッキングシートを敷いて③を流す。 ⑤強火で30分位蒸す。		
					<p>*ひとくちメモ*</p> <p>上新粉は米から作られています。ねばりがないのであっさりした和菓子に使われます。最近ではパンに使われていますね！</p>		

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B162	牛丼（四人分）	保温	穀類	和風	その他	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
米		320.00g	2合	2 cm せん切り 4 cm 2 cm	①米は洗って炊いておく。		
和牛 もも（脂身付生）		160.00g			②鍋にだし汁を入れ煮立ったら、牛肉を入れる。		
にんじん（中）		97.00g	1/2 本		③牛肉に火が通ったら玉ねぎ・人参を入れア クや油を取る。		
たまねぎ（中）		188.00g	1個		④しらたきを入れ調味料で味をつける。		
しらたき		100.00g			⑤玉ねぎが味を含んだら青ねぎを入れフタを して蒸らす。		
青ねぎ		40.00g			⑥炊き上がったご飯に⑤をかける。		
さとう（大さじ）		27.00g	3個				
淡口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		72.00g	4個				
みりん（大さじ）		36.00g	2個				
出汁		120.00g					
しょうが（甘酢漬）		20.00g					
					<p>*ひとくちメモ*</p> <p>牛丼はつゆたく？最近この言葉が定着しました。この場合塩分の取りすぎに注意して、つゆの味付けを控えめにすると良いでしょう。</p>		

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B163	いかと大根の旨煮（四人分）	保温	野菜	和風	煮物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
大根		200.00g		一口大 一口大 輪切り ゆがく	①だし汁を火にかけ大根・人参を入れ少し煮る。 ②調味料をいれ、切ったイカを入れ20分位フタをして煮る。 ③ゆがいた三度豆を2cmに切って入れ、火を止めて10分間蒸らしておく。 *ひとくちメモ* イカは大根を煮ると硬くなりません。大根にイカのうまみがしみ込んでおいしいです。旬の大根で作りましょう。		
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
するめいか（生）		80.00g					
さやいんげん（生）		80.00g					
濃口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
みりん（大さじ）		18.00g	1個				
お酒（大さじ）		15.00g	1個				
出汁		160.00g					

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B164	ミネストローネ（四人分）	保温	野菜	洋風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本	さいの目 さいの目 さいの目 さいの目 2cm 2個 1/3 個	①野菜は全てさいの目のように大きさをそろえてきっておく。 ②鍋にバターを入れ、ベーコン・野菜・大豆を炒め、塩・コショウをする。 ③②に水・トマトジュース・コンソメを入れ20分位煮込む。 *ひとくちメモ* ミネストローネはイタリアの家庭料理です。日本のお味噌汁と同じでいろんな具のミネストローネがあります。		
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
大根（根皮つき生）		100.00g					
キャベツ（生）		100.00g					
だいず（水煮缶詰）		50.00g					
ベーコン		40.00g					
バター（大さじ）		12.00g	1個				
トマトジュース		250.00g					
水		250.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
こしょう		0.20g					

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B165	フライドポテト (四人分)	常温	その他	その他	その他	その他
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
じゃがいも (中)		540.00g	4個	ひょうし木	①じゃが芋は切って水にさらしておく。 ②水気をきって180℃の油で揚げる。 *ひとくちメモ* フライドポテトは好きだけど油が気になりますね。でもきれいな油をつかうことで反対にリノール酸がとれますよ。		
揚げ油		20.00g					
食塩 (小さじ)		2.00g	1/3 個				

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B166	ハンバーガー (四人分)	保温	肉	洋風	焼物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
バーガーパンズ (個)		320.00g	4個	みじん切り 輪切り 一口大	①たまねぎはみじんきりをしていためる。 ②にくに、たまご・しお・こしょうをいれてまぜる。 ③たまねぎ、パンこをにくに入れてまぜる。 ④パンの大きさにして、180どのオーブンでやく。 ⑤パンに焼いたハンバーグ・スライスチーズ・レタス・トマト・マヨネーズ・ケチャップをはさんで出来上がり。 *ひとくちメモ* 手作りのハンバーガーは休日のランチに子供と一緒に作ってみてはいかがでしょう。お好きなものをはさんでどうぞ！		
合挽ミンチ		150.00g					
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
食塩 (小さじ)		3.00g	1/2 個				
こしょう		0.20g					
サラダ油 (大さじ)		6.00g	1/2 個				
卵 (M)		42.50g	1個				
パン粉 (大さじ)		30.00g	10個				
スライスチーズ		20.00g	1枚				
トマト (個)		100.00g	1個				
レタス (一個)		196.00g	1個				
マヨネーズ (大さじ)		12.00g	1個				
ケチャップ (大さじ)		15.00g	1個				

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
ヨニ	B167	杏仁豆腐（四人分）	保冷	その他	中華	その他	デザート
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
普通牛乳		300.00g			①粉寒天を水（全体で200cc）に入れ煮る。沸騰したら火を弱め2～3分間煮る。 ②寒天液を火からおろし、すぐ砂糖を入れ溶かし、溶けたら牛乳を入れる。 ③ステンレスのバットにいれ冷す。 ④シロップ用の水（全体で100cc）を火にかけ、砂糖を煮とくす。（氷をあてて冷してください） ⑤バットの寒天液が固まったら切り目をいれシロップをかけみかん・ももを飾る。 *ひとくちメモ* 寒天を使用する場合は、よく煮ることがポイントです。ただし煮詰めすぎに注意してね！		
水		200.00g					
さとう		30.00g					
粉寒天		4.00g					
さとう		30.00g					
水		100.00g					
温州みかん（缶詰果肉）		80.00g					
もも（缶詰果肉）		80.00g					

料理カード

略称	コード	料理名	区分設定				
			温冷	材料	風味	調味	食名
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				