

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	B168	ワンタンスープ（四人分）	保温	肉	中華	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
豚ミンチ		80.00g		すりおろす	①豚ミンチ肉に味を付ける。 ②小麦粉に水を入れ生地を作り、麺棒でのばしワンタンの皮を作る。（1人3個位） ③②に①を包み、味をつけたスープにいれワンタンが浮いてくれば出来上がり。 ④仕上げにゴマ油をかけてね。 *ひとくちメモ* 人数が少ないのにワンタンの皮を買うのはもったいない・・・そうだ手作りしよう！子供と一緒に粉をこねよう☆		
しょうが（生）		10.00g					
濃口しょうゆ（大さじ）		9.00g	1/2 個				
こしょう		0.20g					
お酒（大さじ）		7.50g	1/2 個				
こむぎこ（大さじ）		45.00g	5個				
水		20.00g					
ごま油（大さじ）		6.00g	1/2 個				
食塩（小さじ）		0.75g	1/8 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
中華だし		500.00g					

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	B169	八宝菜（四人分）	保温	野菜	中華	炒物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
はくさい（生）		240.00g		2 cm 色紙切り 2 cm くし型 乱切り せん切り もどす ゆがく	①人参・たけのこはゆがいておく。 ②フライパンに油を熱し、豚肉・イカを炒め色が変わったら、玉ねぎ・白菜・しいたけ・コンソメを入れよく炒める。 ③②に人参・たけのこを入れ、調味料で味をつけ、うずらの卵を入れる。 ④水溶き片栗粉でトロミをつける。 *ひとくちメモ* 白菜のおいしい季節になりました。煮ても、炒めてもおいしい白菜は料理の応用範囲が広く冬野菜の代表です。		
ロールイカ		40.00g					
豚もも肉		80.00g					
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
たけのこ（ゆで）		40.00g					
干しいたけ（刻み）		10.00g					
うずら卵（全卵生）		80.00g					
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個				
食塩（小さじ）		1.20g	1/5 個				
こしょう		0.20g					
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
お酒（大さじ）		15.00g	1個				
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
固形コンソメ		10.00g	1個				
かたくりこ（大さじ）		18.00g	2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	B170	たたききゅうり（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				
きゅうり		196.00g	2本	2 cm 少々	①きゅうりは麺棒で軽くたたく。 ②たたいたきゅうりを2cmに切り、軽く塩をまぶす。 ③ボールに調味料を合わせ、ペーパータオルで水気を拭いてあえる。		
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個	少々	*ひとくちメモ* きゅうりの旬は夏ですが、スーパーに行くといつも売っています。香りや歯ごたえは夏のきゅうりに負けますので漬物風にしました。		
ごま油（大さじ）		12.00g	1個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
いりごま（大さじ）		9.00g	1個				
卸しにんにく		1.00g					

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	B171	アイスボックスクッキー	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				
有塩バター		80.00g	1個		クッキー（32個分） バター80g 砂糖80g 小麦粉160g 卵1個 ココア25g 作り方 ①バターを練り、砂糖を入れよく混ぜる。 ②溶き卵を少しずつ入れよく混ぜ、半分に分けておく。 ③粉を半分に分け、一つにココアをいれ混ぜもう一つはそのままにして生地を二種類作る。 ④長方形に両方共のばし、重ねてのり巻のように巻き、ラップで包み冷蔵庫でねかす。5mmの厚みに包丁で切り180℃のオーブンで12分焼く。		
さとう		80.00g					
卵（M）		42.50g					
小麦粉		160.00g					
ピュアココア		25.00g					

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	B172	コーンスープ（四人分）	保温	その他	洋風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
スイートコーン（缶クリーム）		280.00g		調理指示	①スープで玉ねぎ・クリームコーンを煮る。 ②柔らかくなったらミキサーでつぶす。 ③ザルでこして鍋に移す。 ④火にかけて煮立ったら牛乳・塩・こしょうで味をつける。 *ひとくちメモ* コーンスープは小麦粉と油でルーを作るのが一般的ですが、今回はヘルシーにするため、具をミキサーで潰してトロミをつけました♪		
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
じゃがいも（中）		135.00g	1個				
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
普通牛乳		200.00g					
水		320.00g					
固形コンソメ		20.00g	2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	B173	ジャーマンポテトオムレツ（四人	保温	卵	洋風	焼物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
卵（M）		255.00g	6個	輪切り ゆがく さいの目 さいの目	①卵を溶きほぐしチーズを混ぜておく。 ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ・ソーセージ・湯がいたじゃが芋・ピーマンの順にしゅかり炒める、塩・コショウをする。 ③①に②を入れる。 ④フライパンをきれいにして油を熱し③を焼く。フタをして蒸し焼きにして5分焼。フタにオムレツをのせ反対も焼く。 *ひとくちメモ* オムレツの中身はどこの国？ソーセージとじゃが芋を使ったオムレツはドイツの味です。ジャーマンとはドイツのことです。		
ウインナーソーセージ（ケ）		120.00g	8本				
じゃがいも（中）		270.00g	2個				
ピーマン		68.00g	2個				
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
ピザ用チーズ		50.00g					
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
サラダ油（大さじ）		24.00g	2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	B174	春雨のサラダ (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				
緑豆はるさめ (乾)		20.00g		ゆがく 輪切り せん切り ゆがく せん切り	①春雨はゆがいて4cmに切る。 ②ハムはせん切りにする。 ③きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。 ④人参はせん切りにして、ゆがく。 ⑤もやしは洗ってゆがく。 ⑥材料が冷めたら、水気を絞りほぐす。 ⑦マヨネーズにしょうゆを混ぜ⑥を入れる。 ⑧すこしおいて味をなじませる。 *ひとくちメモ* 春雨は緑豆大豆から来ています。中華料理で使われることが多く、もやしもこの緑豆大豆からできています。		
きゅうり		98.00g	1本				
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
緑豆もやし (生)		100.00g					
ロースハム		40.00g					
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
マヨネーズ (大さじ)		48.00g	4個				
濃口しょうゆ (大さじ)		9.00g	1/2 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	B175	マドレーヌ (9個分)	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				
卵 (M)		127.50g	3個		①ボールに卵と砂糖を入れボールの下にお湯を入れた鍋をおきハンドミキサーでよく混ぜる。 ②量が増え白っぽくなり字が書ける位になるまで泡立て、レモン汁を加える。 ③ふるった粉をさっくり混ぜ、溶かしバターを練らないように混ぜ、アルミカップ等に入れ、オーブンで180℃で12~17分焼く。 *ひとくちメモ* 卵の白身は空気を取り入れて泡立つことが出来ます。このおかげでケーキがふんわり焼くことが出来るのです。		
さとう		130.00g					
薄力粉		130.00g					
有塩バター		130.00g					
レモン汁		10.00g					

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	B176	サンマの蒲焼き（四人分）	保温	魚	和風	焼物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
さんま（尾）		240.00g	2尾	三枚おろし ゆがく	①秋刀魚は三枚おろしにして骨を取る。		
濃口しょうゆ（大さじ）		36.00g	2個		②秋刀魚は半分に切り、小麦粉をつけて油で焼く。		
みりん（大さじ）		36.00g	2個		③焼けたらしょう油・みりんをいれ絡める。		
こむぎこ（大さじ）		27.00g	3個		④皿に盛り付け淡口しょう油で和えたほうれん草を添える。		
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
ほうれんそう（生）		120.00g					
淡口しょうゆ（小さじ）		12.00g	2個				
					ひとくちメモ		
					さんまはDHAが多く含まれています。秋のさんまは栄養価が高く安価です。蒲焼きにするとうなぎと同じ位おいしいよ♪		

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	B177	もやしとひき肉のカレー炒め（四	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				
豚 ひき肉（生）		100.00g		せん切り せん切り 少々	①フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。		
緑豆もやし（生）		150.00g			②①に人参を入れよく炒め、調味料を加え混ぜる。		
にんじん（中）		97.00g	1/2 本		③ピーマン・もやしを加えて強火で水分をとばすように炒める。		
ピーマン		68.00g	2個				
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
カレー粉		5.00g					
お酒（大さじ）		22.50g	1+1/2 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
					ひとくちメモ		
					もやしと春雨は兄弟だった！！ もやしと春雨は緑豆大豆から出来ています、 形や味が全然違うのでおもしろいですね☆		

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	B178	アップルパイ (ホール)	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				
りんご (個)		250.00g	1個	くし型 少々	①りんごは皮をむいて薄く切り、砂糖とシナモン一緒に15分位煮て冷ましておく。 ②ボールに小麦粉を入れ、さいの目に切ったバターをいれ、粉とバターが混ざるように手ですり込み、混ざったら溶き卵を入れひと塊にして30分ねかす。 ③半分の生地をパイ皿に指で押し当てながらのばし、半分は麺棒でのばしフタにする。 ④③にりんご甘煮を敷き詰め生地でフタをし放射線状に切り目を入れ、180℃のオーブンで30分位焼く。 *ひとくちメモ* パイ生地は冷凍のパイシートを使うとよいでしょう。りんごの酸味が足りないときは、甘煮にレモン汁を少々入れましょう☆		
さとう (大さじ)		27.00g	3個				
小麦粉		200.00g					
有塩バター		120.00g					
卵 (M)		42.50g	1個				
さとう		70.00g					
シナモン (粉)		5.00g					

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				