

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	B012	ドリアライス (四人分)	保温	穀類	洋風	炒物	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
米		320.00g	2合	みじん切り 2 cm せん切り 2 cm	①バターでみじん切りにした玉ねぎを炒め、塩・コショウ・ケチャップで味付けし、炊きたてのご飯にまぜておく。 ②鍋にバターを熱し、ベーコン・玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を振り入れてよく炒める。 ③②に牛乳とコンソメを入れ、よく混ぜてホワイトソースを作り、ゆでたほうれん草を入れよく混ぜる。 ④グラタン皿に①を入れ、③をかけ、パン粉・チーズを散らしてオーブンで220℃で12分焼く。 *ひとくちメモ* ドリアに使うミルクは骨を丈夫にしてくれるカルシウムが沢山含まれています。		
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
たまねぎ (中)		47.00g	1/4 個				
サラダ油 (大さじ)		6.00g	1/2 個				
ケチャップ (大さじ)		45.00g	3個				
ベーコン		40.00g					
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
こむぎこ (大さじ)		27.00g	3個				
バター (大さじ)		36.00g	3個				
牛乳 (200ml)		500.00g	2+1/2 本				
固形コンソメ		10.00g	1個				
ほうれんそう (生)		80.00g					
ミックスチーズ		40.00g					
パン粉 (大さじ)		12.00g	4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	B013	ポークビーンズ (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 2 cm	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、豚肉・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* ポークビーンズには大豆が使われています。大豆は良質のたんぱく質が多く含まれていません。大豆は変身することでも有名ですね。		
たまねぎ (中)		188.00g	1個				
大根 (根皮つき生)		80.00g					
キャベツ (生)		80.00g					
だいず (水煮缶詰)		100.00g					
豚もも肉		100.00g					
バター (大さじ)		24.00g	2個				
トマトジュース		300.00g					
水		200.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩 (小さじ)		1.20g	1/5 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	B014	海草サラダ (四人分)	保冷	野菜	洋風	あえ物	小鉢
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
乾燥わかめ (素干し)		8.00g		もどす 水にさらす 輪切り 一口大	①玉ねぎをせん切りにして、水にさらしておく。 ②塩・コショウ・酢・サラダ油・しょう油でドレッシングを作り、水を絞った玉ねぎを入れてよく混ぜる。 ③カリフラワーは少量の酢を入れたお湯でゆがいて冷ましておく。 ④②にきゅうり・わかめ・カリフラワーをいれ、よく混ぜる。 *ひとくちメモ* カリフラワーはキャベツの一種で、別名ハナキャベツ・ハナボタンといます。ビタミンCが多く少量の酢でゆがいて食べます。		
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
きゅうり		98.00g	1本				
カリフラワー (生)		120.00g					
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個				
酢 (大さじ)		30.00g	2個				
淡口しょうゆ (小さじ)		6.00g	1個				
こしょう		0.20g					
サラダ油 (大さじ)		48.00g	4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	B015	オレンジゼリー (四人分)	保冷	その他	洋風	その他	デザート
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
みかんの缶詰		280.00g	2袋	①ゼラチンは水 (分量外) でふやかしておく ②鍋に水を入れ、砂糖を沸騰させないように入れ溶かす。 ③②を火からおろし、ふやかしたゼラチンを入れ溶かす。 ⑤③にみかん (汁は使わない) を入れ、水でぬらした型に入れ冷し固める。 *ひとくちメモ* 缶詰の裏に記号が書いてあります。この記号には深い意味があり、原料・調理方法・賞味期限などが記号で示されています。			
さとう		80.00g					
水		280.00g					
ゼラチン (袋)		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	B016	チキンカツ（四人分）	保温	肉	洋風	揚げ物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
若鶏肉 むね（皮無生）		300.00g		一口大 くし型	<p>①鶏むね肉は厚さを均等にして、塩・コショウをしておく。</p> <p>②①に小麦粉・卵・パン粉をつけ、180℃に熱した揚げ油で揚げる。</p> <p>③ソース・ケチャップ・砂糖を火にかけ酸味を飛ばしソースを作る。</p> <p>④一口大に切って、トマト・ブロッコリーを添える。</p> <p>*ひとくちメモ*</p> <p>鶏むね肉は低脂肪・高蛋白の食材で、揚げ物にむいています。他にはつけ焼き・蒸し物・煮物などもおいしいですよ。</p>		
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
卵（M）		42.50g	1個				
パン粉（大さじ）		24.00g	8個				
こむぎこ（大さじ）		27.00g	3個				
揚げ油		20.00g					
ウスターソース（大さじ）		36.00g	2個				
ケチャップ（大さじ）		30.00g	2個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
ブロッコリー		100.00g	1個				
トマト（中）		194.00g	1個				
マヨネーズ（大さじ）		48.00g	4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	B017	大根の酢の物（四人分）	常温	野菜	和風	あえ物	小鉢
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
大根（根皮つき生）		160.00g		せん切り せん切り 輪切り もどす ほぐす	<p>①大根・人参・きゅうりはそれぞれ塩もみをしておく。</p> <p>②合わせ酢を作りかにかまぼこ・わかめ・塩もみをした野菜をあえる。</p> <p>*ひとくちメモ*</p> <p>大根は白い部分にはビタミンC、葉の緑の部分にはビタミンAが多く含まれています。今の時期、葉つき大根がおいしいですね。</p>		
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
きゅうり		98.00g	1本				
乾燥わかめ（素干し）		2.00g					
カニスティック（カニ肉棒）		40.00g					
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
酢（大さじ）		30.00g	2個				
淡口しょうゆ（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	B018	チョコレートケーキ（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				
有塩バター		70.00g	2個	常温にする	材料（パウンドケーキ型一本分） バター70g 卵2個 砂糖70g 小麦粉100g ベーキングパウダー5g チョコレート 50g（砕いていく） <作り方> ①常温にもどしたバターを泡立きで混ぜる。 ②砂糖50gを二回に分けて①にいれ混ぜる。 ③卵は白身と黄身に分け、黄身と溶かしたチョコを②にいれ混ぜる。 ④白身は砂糖20gを入れメレンゲにする。 ⑤小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、③に入れさっくり混ぜる。 ⑥メレンゲもさっくり混ぜ、180℃のオーブンで20分焼く。 *ホットケーキの粉でも出来ます*		
卵（M）		85.00g					
さとう		70.00g					
小麦粉		100.00g		粉をふるう			
ベーキングパウダー		5.00g					
ミルクチョコレート		50.00g					

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	B019	ちゃんこ鍋（四人分）	保温	魚	和風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
まだら（生）		160.00g	一口大 少々 4cm さいの目 2cm 4cm 4cm 4cm 4cm 1/4本 2個 1個 1/2個 1個 1個 1個 適量 4玉	①鶏ミンチ肉に塩・酒・しょうがを入れよく練り、片栗粉を入れて一まとめにする。 ②水にガラスープを入れ火にかけ、塩・しょう油・みりん・ごま油で味をつけておく。 ③土鍋にスープを入れ鶏だんごをスプーンせいで火が通ったら他の材料を入れてぐつぐつ煮る。 ④お好みでポン酢・七味などでいただく。 ⑤最後に中華麺を入れていただく。 *ひとくちメモ* お鍋にルールはありません。家族でいただくお鍋は冬ならではの料理ですね。食べすぎに注意してくださいね。			
鶏ミンチ肉		200.00g					
しょうが（生）		5.00g					
かたくりこ（大きじ）		18.00g			2個		
食塩（小さじ）		1.50g			1/4個		
お酒（大きじ）		15.00g			1個		
豚もも肉		200.00g			4cm		
木綿豆腐（丁）		200.00g			さいの目		
はくさい（生）		150.00g			2cm		
白ねぎ		100.00g			4cm		
えのきたけ（一袋）		85.00g			4cm		
水菜（生）		80.00g			4cm		
にんじん（中）		48.50g			1/4本		
濃口しょうゆ（大きじ）		36.00g			2個		
みりん（大きじ）		18.00g			1個		
食塩（小さじ）		3.00g			1/2個		
鶏ガラ（粉末）		20.00g			1個		
ごま油（大きじ）		12.00g			1個		
水		適量					
中華めん（玉）		720.00g			4玉		

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	B020	ごまだんご (10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		(ごまだんご10個分)		
白玉粉		100.00g	2個		①白玉粉に砂糖を加えよく混ぜておく。		
さとう (大さじ)		18.00g			②①に水を少しずつ入れ耳たぶ位の固さにする。		
水		90.00g			③十等分にして、手のひらにのせ		
あん (こしあん)		100.00g	丸い形にしてあんこを包む。				
いりごま (大さじ)		45.00g	5個		④③にごまをまぶし、160度の揚げ油で揚げる。		
揚げ油		4.00g			<p style="text-align: center;">*ひとくちメモ*</p> ごまだんごは中華料理のおやつです。白玉粉はもち米から出来ていて、和菓子にも良く使われます。		

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	B021	かき玉汁 (四人分)	保温	卵	和風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数		①だし汁に調味料を入れ、片栗粉でとろみをつけておく。		
卵 (個)		120.00g	2個	小口切り	②卵をとき、①にはしの先に卵を沿わせて流す。		
青ねぎ		20.00g	1個		③かき混ぜてねぎを散らす。		
かたくりこ (大さじ)		9.00g			<p style="text-align: center;">*ひとくちメモ*</p> 卵は黄身と白身では栄養価が全然違います。黄身は蛋白質・脂肪・ビタミンAが豊富ですが、白身は水分と蛋白質です。		
食塩 (小さじ)		2.00g	1/3 個				
淡口しょうゆ (大さじ)		9.00g	1/2 個				
お酒 (大さじ)		15.00g	1個				
出汁		600.00g					