

# 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	B022	三色そばろ丼（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	ご飯を炊く	①卵に塩を入れて、フライパンでいり卵を作っておく。 ②鍋にしょう油・みりん・酒・砂糖・すり卸したしょうがを入れ火にかけ、鶏ミンチ肉を入れてお箸でかき混ぜながら汁気がなくなるまで炒りつける。 ③ほうれん草はゆがいて2cmに切っておく。 ④どんぶりにご飯を入れ、そばろ・卵・ほうれん草をきれいに盛り付ける。		
卵（M）		170.00g	4個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個	すりおろす	*ひとくちメモ* 卵と鶏ミンチをそばろにする場合、出来るだけ細かくぼろぼろになるように炒ります。出来上がり紅しょうがを添えるとワーきれい♪		
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
鶏ミンチ		150.00g					
しょうが（生）		10.00g					
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		45.00g	2+1/2 個				
みりん（大さじ）		45.00g	2+1/2 個				
お酒（大さじ）		15.00g	1個				
ほうれんそう（生）		160.00g					
食塩（小さじ）		6.00g	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	B023	味噌汁（四人分）	保温	野菜	和風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個	せん切り さいの目 小口切り もどす			
じゃがいも（中）		270.00g	2個				
青ねぎ		20.00g					
わかめ（カットわかめ）		4.00g					
おみそ（大さじ）		36.00g	2個				
出汁		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	B024	野菜のベーコン巻き（四人分）	保温	肉	和風	炒物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
ベーコン		120.00g	6枚	せん切り ゆがく ゆがく	①ベーコンは1人3個作ります。		
白ねぎ		60.00g			②白ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、人参・三度豆は長さを揃えてゆがいておく。		
さやいんげん（生）		60.00g			③ベーコンにねぎ・人参・三度豆・えのきを		
にんじん（中）		64.67g	1/3 本		おき、くるくと巻き爪楊枝でとめる。		
えのきたけ（一袋）		85.00g	1袋		④フライパンに油を熱し、③を焼く。		
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個		⑤④に水（大2）を入れ、ふたをして蒸し焼		
ポン酢醤油		40.00g			きにする。		
					⑥ポン酢しょう油をかけていただきます。		
					*ひとくちメモ*		
					ベーコンは豚肉に塩味をつけて、長い時間煙でじっくり仕上げます。特有の風味があり色々な料理に使われます。		

# 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	B025	草団子のあんこかけ（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				
あずき（ゆで小豆缶詰）		80.00g		ゆがく	①ほうれん草は葉先のみゆがく。		
ほうれんそう（生）		40.00g			②鍋に砂糖・みりん・水を入れ煮溶かす。		
上新粉		200.00g			③上新粉に②を少しずつ入れよくこねて、一握り位にちぎる。		
みりん（大さじ）		27.00g	1+1/2 個		④蒸気上がった蒸し器に③を入れ、20～25分蒸す。		
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個		⑤すり鉢にゆがいたほうれん草を入れよくすりつぶし、④をいれもちつきのようにつきながらひと塊にする。		
水		130.00g			⑥⑤を一口のだんごにしてあんこをかけて出来上がり。		
					*ひとくちメモ*		
					草だんごは春先によもぎで作ります。よもぎには特有の香りがあり、またビタミン類が豊富です。今日はほうれん草で作ります★		

# 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	B026	のっぺい汁 (四人分)	保温	野菜	和風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
大根 (根皮つき生)		120.00g	1/3 本	イチョウ切 イチョウ切 輪切り ゆがく 小口切り	①だし汁に野菜とこんにゃくを入れ軟らかくなるまで煮る。 ②野菜が軟らかくなったら、淡口しょう油・塩・酒をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ③②にねぎを散らして出来上がり。  *ひとくちメモ* 根菜類やこんにゃくをだしで煮込みとろみをつけたものをのっぺい汁といいます。とろみがついているので体が温まります。		
にんじん (中)		64.67g					
さといも (生)		120.00g					
生いもこんにゃく		120.00g					
青ねぎ		12.00g					
かたくりこ (大さじ)		4.50g					
食塩 (小さじ)		2.00g					
淡口しょうゆ (大さじ)		18.00g					
お酒 (大さじ)		7.50g					
出汁		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	B027	揚げ出し豆腐 (四人分)	保温	その他	和風	揚物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
木綿豆腐 (丁)		400.00g	2丁	すりおろす 小口切り	①皿にペーパータオルを敷いて1人二個に切った豆腐をおき、電子レンジで600Wで3分間加熱しておく。 ②①の豆腐の水分をもう一度ペーパータオルでふき取り片栗粉をまぶす。 ③180℃に熱した揚げ油に②を入れからっと揚げる。 ④だし汁にしょう油・みりんを入れて味をつける。 ⑤器に揚げた豆腐を盛り付け④のだしをかけ大根おろし・ねぎをのせる。  *ひとくちメモ* 豆腐の水切りは電子レンジが便利です。加熱しすぎ注意してくださいね♪		
かたくりこ (大さじ)		45.00g	5個				
揚げ油		適量					
大根		80.00g	1+1/2 個				
青ねぎ		20.00g					
淡口しょうゆ (大さじ)		27.00g					
みりん (大さじ)		18.00g					
出汁		150.00g					

# 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	B028	白菜ごま酢和え（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				
豚もも肉		100.00g		輪切り 2 cm せん切り	①白菜・人参・豚肉はゆがいて水をきっておく。 ②ゴマはすりばちですりゴマにして砂糖・しょう油・酢と合わせておく。 ③②にちくわと①を入れよく混ぜる。  *ひとくちメモ* ごまはミネラルが豊富で、ミネラルは少量でも体には大事な働きがあります。また、ごまはすることでとてもいい香りがします。		
はくさい（生）		250.00g					
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
いりごま（大さじ）		18.00g	2個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個				
酢（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	B029	フルーツスムージー（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				
黄桃（缶詰）		80.00g		①材料を全て冷しておく。（入れるグラスも冷しておく） ②いただく直前に全てミキサーにかけなめらかにする。 ③グラスに注いで出来上がり。（スプーンを添えて）  *ひとくちメモ* さっぱりとした口あたりのデザートドリンクです。乳製品を使ったおやつはカルシウムがたっぷり！牛乳が苦手な方にお勧めです◎			
みかんの缶詰		80.00g					
パインスライス（缶）		80.00g					
ヨーグルト（全脂無糖）		200.00g					
牛乳（200ml）		500.00g	2+1/2 本				
さとう（大さじ）		36.00g	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	B030	春菊と小えびのかき揚げ（四人分）	保温	野菜	和風	揚物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
むきえび		100.00g		塩もみ 2 cm せん切り せん切り	①塩もみしたえびは洗って水を切っておく。 ②ボールに小麦粉・片栗粉・塩を入れよく混ぜ、切った野菜を入れよく混ぜる。 ③②に溶き卵とえびを入れ、混ぜながら水分が足りないようなら水を少しずつ入れ野菜等がまとまる様にする。 ④180℃の揚げ油に一口大にスプーンで落としカラッと揚げる。  *ひとくちメモ* 季節の野菜をせん切りにしててんぷらにするかき揚げはご飯にも麺にも合います。かき揚げを抹茶塩・カレー塩で食べるとおいしいよ		
春菊（生）		40.00g					
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
さつまいも（中）		180.00g	1本				
卵（M）		42.50g	1個				
こむぎこ（大さじ）		45.00g	5個				
かたくりこ（大さじ）		18.00g	2個				
揚げ油		適量					
食塩（小さじ）		3.00g	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	B031	巣ごもり卵のサラダ（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				
レタス（生）		80.00g		せん切り せん切り せん切り	①鍋にお湯を沸かし酢と塩を杯入れておく。 ②マヨネーズとケチャップをよく混ぜてソースを作る。 ③①のお湯は火にかけておきますが沸騰させないようにしておき、その中に卵を割り入れて、約2分位煮て表面の白身を固まらせる。 ④せん切りにした野菜を器に盛り③の卵をのせ、ドレッシングをかける。  *ひとくちメモ* ポーチドエッグは落とし卵という意味です。この調理方法が卵料理のなかで一番良いといわれています。		
きゅうり		98.00g	1本				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
卵（M）		170.00g	4個				
酢（大さじ）		15.00g	1個				
食塩（小さじ）		6.00g	1個				
マヨネーズ（大さじ）		24.00g	2個				
ケチャップ（大さじ）		30.00g	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	B032	ブラウニー	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				
ミルクチョコレート		100.00g	2個		①チョコレートとバターは湯せんで溶かす。 ②①に溶きほぐした卵を少しずつ加えよく混ぜる。 ③②に砂糖と塩を入れよく混ぜる。 ④③に小麦粉を振るいながら入れ、しっかり混ぜる。 ⑤型に流してくるみをのせて、180℃のオーブンで20～25分位焼く。		
無塩バター		110.00g					
卵 (M)		85.00g					
さとう (大さじ)		100.00g					
小麦粉		70.00g					
食塩 (小さじ)		1.20g	1/5 個		*ひとくちメモ* ブラウニーの意味は家に住み着く妖精のことだそうです。日本の座敷わらしと同じですね。混ぜて焼くだけの簡単なお菓子です。		
くるみ (いり)		100.00g					

# 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				