

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	B033	鮭の照り焼き（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				
鮭（切）		400.00g	4切	4 cm	①ほうれん草をゆがいて4cmに切っておく。		
濃口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個		②鮭に小麦粉をまぶす。		
みりん（大さじ）		27.00g	1+1/2 個		③フライパンにサラダ油を熱し、②の鮭を焼く。		
こむぎこ（大さじ）		36.00g	4個		④鮭が焼けたら、しょう油・みりんを入れフタをして蒸し焼きにする。		
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個		⑤お皿に盛り付け、ほうれん草のお浸しを添える。		
ほうれんそう（生）		120.00g			<p>*ひとくちメモ*</p> <p>今日は簡単な方法で照り焼きを作りました。和食の照り焼きは魚を調味料に漬け込み、焼きながらたれをハケで塗り照りを出します。</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	B034	かぼちゃのいとし煮（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				
かぼちゃ（一個）		225.00g	1/4 個	一口大 ゆがく	①小豆は洗ってたっぷりのお湯で軟らかくなるまでゆがく。		
あずき（乾）		30.00g			②だし汁に調味料を入れ、①のあずきとかぼちゃを入れ煮る。		
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個		③汁気がなくなったら、フタをして少し蒸らして出来上がり。		
濃口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個				
みりん（大さじ）		18.00g	1個				
出汁		160.00g			<p>*ひとくちメモ*</p> <p>冬至を迎えるこの頃は一年で日が一番短いですね。夏に収穫した南瓜を野菜の少ない冬に食べることでビタミン不足を補います。</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	B035	かぼちやのカップケーキ（十個）	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				
無塩バター		100.00g	2個	常温にする	①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ②かぼちやは電子レンジにかけ軟らかくし、実はつぶし、皮は飾り用に刻む。 ③バターをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまでさらに混ぜる。 ④卵を溶きほぐし、③に少しずつ加えよく混ぜる。 ⑤④に温めた牛乳と蒸したかぼちやを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。 ⑥⑤に①を加えて混ぜ、アルミカップ等に流し皮を飾り180℃で15～20分焼く。 *ひとくちメモ* 混ぜるだけで出来るから簡単です。		
さとう（大さじ）		100.00g					
卵		102.00g					
小麦粉		160.00g					
ベーキングパウダー		5.00g					
牛乳（200ml）		40.00g					
かぼちや（一個）		112.50g	1/8 個	蒸す			

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	B036	ロールキャベツ（四人分）	保温	野菜	洋風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
キャベツ（生）		400.00g	4枚	ゆがく	①キャベツは大きい葉を1人2枚用意して、芯に部分を取り、ゆがいておく。 ②玉ねぎを炒め、荒熱が取れたら、ミンチ肉・卵・パン粉・塩・コショウと合わせてよく練る。 ③①のキャベツに②を包み、ベーコンで巻いて、爪楊枝でとめておく。 ④鍋に③を入れ、ケチャップ・スープを入れて、20分位煮込む。 *ひとくちメモ* 今日はケチャップ味にしました。ロールキャベツは和風味もおいしいですよ。またキャベツの代わりに白菜もおいしいです。		
ベーコン		80.00g					
合挽ミンチ		200.00g					
たまねぎ（中）		188.00g					
卵		51.00g					
パン粉（大さじ）		12.00g					
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個	みじん切り			
こしょう（混合粉）		0.20g					
ケチャップ（大さじ）		60.00g	4個				
洋風だし		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
サタ	B037	ポテトサラダ (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				
じゃがいも (中)		270.00g	2個	蒸す イチョウ切 輪切り	①じゃが芋は蒸してつぶしておく。 ②人参とコーンはゆがき、きゅうりは塩もみしておく。 ③マヨネーズに塩・コショウ・砂糖を入れてよく混ぜ材料が冷めたら和える。 *ひとくちメモ* じゃが芋には主に男爵とメークイーンがあります。前者はコロコロの丸型、後者は楕円形です。味も違うので両方食べてみてね♪		
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
きゅうり		98.00g	1本				
スイートコーン (缶ホールカーネ)		40.00g					
マヨネーズ (大さじ)		48.00g	4個				
食塩 (小さじ)		1.20g	1/5 個				
こしょう		0.20g					
さとう (大さじ)		4.50g	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	B038	ココアの蒸しパン (6個)	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				
ピュアココア		20.00g		湯せん	①ホットケーキの粉にココア・牛乳・卵・溶かしバターを加えよく混ぜる。 ②アルミカップに入れくるみを散らし20分位蒸す。 *ひとくちメモ* 子供のおやつは三食では取れない栄養を補うために食べます。夕食に影響が出ないおやつを食べるようにしましょう。		
ホットケーキミックス		200.00g					
普通牛乳		100.00g					
バター (大さじ)		12.00g	1個				
卵 (M)		42.50g	1個				
くるみ (いり)		20.00g					

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	B039	カツ丼（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	せん切り	<p>①豚肉の筋を切り、包丁の背で軽くたたき塩・コショウしておく。</p> <p>②玉ねぎはせん切りにしておく。</p> <p>③①に小麦粉・卵・パン粉をつけ、180℃の油で揚げ、1cm幅に切っておく。</p> <p>④だしに玉ねぎを入れ、しょう油・みりんを加え③を入れ、溶き卵を流してフタをして、半熟の状態まで火を止め、ご飯にのせて出来上がり。</p> <p style="text-align: center;">*ひとくちメモ*</p> <p>どんぶりはエネルギーが高いので献立の組み合わせに注意が必要です。今日は野菜の煮びたしと組み合わせました。</p>		
豚ロース肉（一枚）		240.00g	3枚				
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
こむぎこ（大さじ）		36.00g	4個				
卵		51.00g	1個				
パン粉（大さじ）		30.00g	10個				
揚げ油		適量					
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
卵		153.00g	3個				
濃口しょうゆ（大さじ）		72.00g	4個				
淡口しょうゆ（大さじ）		54.00g	3個				
みりん（大さじ）		108.00g	6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	B040	キャベツの煮浸し（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				
キャベツ（生）		320.00g		一口大 2 cm 4 cm	<p>①キャベツと小松菜は食べやすい大きさに切って一緒にゆがいておく。</p> <p>②だし汁に調味料を加え、油ぬきしたうす揚げを入れ、①の野菜を加え、3分位フタをして煮込む。</p> <p style="text-align: center;">*ひとくちメモ*</p> <p>煮びたしはとても低カロリーの献立です。油を使わないので揚げ物の献立とぜひ組み合わせてください。</p>		
うすあげ		30.00g	1枚				
小松菜（生）		80.00g					
淡口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個				
みりん（大さじ）		18.00g	1個				
出汁		120.00g					

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	B041	大学芋（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				
さつまいも（中）		360.00g	2本	乱切り	①さつまいもはきれいに洗い汚いところの皮を取り、乱切りして水にさらしておく。 ②鍋に砂糖・しょう油・水を入れ火にかけて、煮溶かしておく。 ③160℃に熱した揚げ油で、水を切ったさつまいもをじっくり揚げる。 ④仕上げに油の温度を180℃まで熱し芋をカラッと揚げる。 ⑤②に熱いうちに入れからめて、黒ごまをふる。 ⑥オープンシートに⑤を並べそのまま冷す。 *ひとくちメモ* 大学芋は蜜をからめるのが難しいを思われていますが、このやり方で挑戦してみてくださいね♪		
黒ごま（いり）		12.00g					
揚げ油		適量					
さとう（大さじ）		36.00g	4個				
濃口しょうゆ（大さじ）		9.00g	1/2 個				
水		15.00g					

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				