

# 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	B042	わかめスープ（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				
卵（M）		85.00g	2個	せん切り  もどす 小口切り	①中華スープに玉ねぎ・もやしを入れ煮る。 ②柔らかくなったらわかめ・ねぎを入れる。 ③しょう油・塩・こしょうを入れ味を調べ、仕上げに卵を入れ、最後にごまに油を入れる。  *ひとくちメモ* おいしいスープは鶏の骨からとります。鶏ガラを二時間位煮込むとおいしいスープが出来ます。		
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
緑豆もやし（生）		80.00g					
わかめ（カットわかめ）		5.00g					
青ねぎ		20.00g					
中華だし		600.00g					
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
食塩（小さじ）		0.75g	1/8 個				
こしょう（混合粉）		0.20g					
ごま油（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	B043	麻婆豆腐（四人分）	保温	その他	中華	煮物	主菜
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	さいの目  みじん切り みじん切り         小口切り	①フライパンに油を熱し、ミンチ肉を炒め、豆板醤を入れさらに炒める。 ②①に人参・玉ねぎのみじん切りを入れよく炒める。 ③②にスープを入れ味噌・しょう油・砂糖を入れ、水切りした豆腐を入れる。 ④豆腐に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れたらねぎを入れて軽く混ぜる。  *ひとくちメモ* 麻婆豆腐に使う豆板醤は中華料理の調味料でこくのある辛さが特徴です。少量で十分辛いので使う量に気をつけて下さい。		
合挽ミンチ		150.00g					
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
おみそ（大さじ）		18.00g	1個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
かたくりこ（大さじ）		9.00g	1個				
ごま油（大さじ）		6.00g	1/2 個				
トウパンジャン		4.00g					
中華だし		200.00g					
青ねぎ		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	B044	春雨の酢の物（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				
緑豆はるさめ（乾）		20.00g		4 cm ゆがく 塩もみ ゆがく	①春雨はゆがいて4cmに切っておく。 ②もやしと千切りにした人参はゆがき、キュウリは輪切りにして塩もみしておく。 ③合わせ酢を作り、千切りにしたハム・春雨・キュウリを入れ和える。 ④仕上げにごまを入れよくまぜる。  *ひとくちメモ* 酢の物に使われているもやしは緑豆から出来ています。緑色の豆から出来るもやしはビタミンCが多く一年中使えるので便利ですね。		
ローズハム		80.00g					
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
きゅうり		98.00g	1本				
緑豆もやし（生）		80.00g					
いりごま（大さじ）		9.00g	1個				
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 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	B045	豆乳のパナコッタ	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				
調製豆乳		200.00g		つぶす	①ゼラチンは水でふやかす。 ②なべに豆乳・砂糖を入れ火にかける。 ③煮立つ直前で火を止め、ゼラチンを入れて溶かす。 ④荒熱を取り、生クリームを入れグラスに流して冷す ⑤黄桃をつぶしてフルーツソースを作る。  *ひとくちメモ* 豆乳を使ったデザートが最近増えました。豆乳は大豆から出来ていますが、飲んだりお菓子作りには調整豆乳を使います。		
ゼラチン		5.00g					
クリーム（乳脂）		100.00g					
さとう（大さじ）		54.00g	6個				
黄桃（缶詰）		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	B046	冬野菜のスープ（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				
ベーコン		40.00g		2 cm 輪切り さいの目 さいの目 さいの目  少々	①鍋を火にかけ（弱火）ベーコンを炒め油を出す。 ②油が出たら野菜を入れ軽く炒め、スープを入れる。 ③塩・こしょうであじを調べ、パセリを散らして出来上がり。  *ひとくちメモ* ベーコンの風味が野菜とよく合います。野菜は冷蔵庫にある物何でも大丈夫！温かいスープは朝ご飯にお勧めです。		
ごぼう（生）		80.00g					
大根		120.00g					
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
パセリ（生）		10.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩（小さじ）		0.75g	1/8 個				
こしょう		0.20g					
水		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	B047	サンマのトマト煮（四人分）	保温	肉	洋風	煮物	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	一口大 つぶす くし型    みじん切り	①鍋にオリーブ油を熱しニンニクを炒める。 ②香りが出たらサンマを両面焼き、白ワインを加えて一煮立ちさせ、一度取り出す。 ③②のナベで玉ねぎを炒め、トマト缶をつぶしながら入れ塩・こしょうをして煮込む。 ④③のナベに②を戻し、弱火にしてしばらく煮込む。  *ひとくちメモ* トマト煮は主になる食材を変えることで色々な料理になります。今日はサンマで作りました。		
トマトホール缶		200.00g					
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
ぶどう酒（白）		20.00g					
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
こしょう		0.20g					
オリーブ油（大きじ）		24.00g	2個				
にんにく（生）		12.00g					

# 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	B048	大根のさっぱりサラダ (四人分)	保冷	野菜	和風	あえ物	副菜
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	1/2 個 1本	せん切り ほぐす せん切り 輪切り	①きゅうりはスライサーで輪切りにする。 ②レタス・大根は千切りにする。 ③かにかまぼこはほぐしておく。 ④材料をよく混ぜてドレッシングで和える。  *ひとくちメモ* 大根は一年中収穫することが出来る野菜です。 今は冬大根がおいしいですね。煮物・漬け物 が冬大根の代表です。		
かに風味かまぼこ		80.00g					
レタス (一個)		98.00g					
きゅうり		98.00g					
ドレッシングタイプ和風調味料		30.00g					

# 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	B049	ヨーグルトデザート (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				
ヨーグルト (全脂無糖)		200.00g	2個	つぶす	①ヨーグルトはペーパータオル敷いたざるに入れ水気を切る。 ②黄桃はつぶす。 ③器に①を入れ砂糖を振り入れ、その上に②の黄桃をかける。  *ひとくちメモ* ヨーグルトを水切りすることで濃厚な味になります。黄桃のソースをかけてどうぞ！		
さとう (大さじ)		18.00g					
黄桃 (缶詰)		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	B050	ラザニア（四人分）	保温	穀類	洋風	その他	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
ラザニア		240.00g	1+1/2 個 2個 1/6 個	ゆがく  粉をふるう 少々 少々	①鍋にバターを溶かし小麦粉を入れさらさらになったら牛乳を少しずつ入れよく混ぜ塩こしょうをしてホワイトソースを作る。 ②市販のミートソースは温めておく。 ③ラザニアを塩を入れて湯でゆがく。 ④耐熱皿に油を塗り、ラザニア・ホワイトソース・ミートソースの順に重ねる。（二回繰り返す）一番上にチーズをのせオーブンで200℃15分焼く。  *ひとくちメモ* ラザニアがなければスパゲッティで代用してください。		
ミートソース		240.00g					
普通牛乳		200.00g					
バター（大さじ）		18.00g					
こむぎこ（大さじ）		18.00g					
食塩（小さじ）		1.00g					
こしょう		0.20g					
ピザ用チーズ		60.00g					

# 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	B051	タンドリーチキン（四人分）	保温	肉	和風	焼物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
鶏手羽元		330.00g	12本  2個	すりおろす すりおろす	①材料を全てポリ袋に入れ袋の上からよくもみ一時間程つけ込む。 ②250℃のオーブンで20分位焼く。  *ひとくちメモ* クリスマスらしく骨付きの鶏肉を焼きました。味付けはインド風です。		
ヨーグルト（全脂無糖）		50.00g					
ケチャップ（大さじ）		30.00g					
カレー粉		5.00g					
にんにく		10.00g					
しょうが		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	B052	リボンサラダ (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				
大根		120.00g			①野菜の皮をむく。 ②むいた野菜を皮むき器でリボン状にむく。 ③水にさらしぱりっとさせる。 ④水をきりドレッシングをかける。  *ひとくちメモ* 包丁を使わないで作るサラダです。皮むき器を使いますが、以外と手の皮までむくことが多く注意が必要です。		
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
きゅうり		98.00g	1本				
ヨーグルト (全脂無糖)		20.00g					
マヨネーズ (大さじ)		12.00g	1個				
さとう (大さじ)		4.50g	1/2 個				
食塩 (小さじ)		0.75g	1/8 個				
こしょう		0.20g					
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	B053	オニオンスープ (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				
たまねぎ (中)		376.00g	2個	せん切り         みじん切り 輪切り	①鍋にバターを溶かし玉ねぎを茶色になるま炒める。 ②①をスープでのばし、塩・こしょう・うすくちしょう油で味を調える。 ③焼いたパンをのせチーズ・パセリをかけて出来上がり。  *ひとくちメモ* 玉ねぎを茶色にするまでかなりの時間がかかります。ずっとついて居なくても、弱火でゆっくり時々かき混ぜるといいでしょう。		
バター (大さじ)		12.00g	1個				
水		640.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
ローリエ		0.10g					
食塩 (小さじ)		0.86g	1/7 個				
こしょう		0.20g					
パルメザンチーズ		5.00g					
パセリ (生)		0.50g					
フランスパン		40.00g					

# 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	B054	クリスマスケーキ（1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	輪切り	①卵をボールに割り入れ、湯せんしながら（人肌になったらはずす）泡立てる。 ②途中で砂糖を二回に分けて入れる。 ③泡がもったりしたらよい。 ④粉をふるいながらいれ切るように混ぜる。 ⑤溶かしバターと牛乳を回しながら入れる。 ⑥180℃のオーブンで20～30分焼く。 ⑦焼けたら三枚に切りバナナの輪切りをホイップクリームをデコレーションする。  （18cmの型一個分） 卵3個 小麦粉90g 砂糖105g 牛乳10cc バター15g		
小麦粉		90.00g					
さとう		105.00g					
有塩バター		15.00g					
牛乳（大さじ）		15.00g					
バナナ（本）		100.00g	1本				
生クリーム		200.00g	1パック				
さとう（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	B055	ティーパンチ（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				
パイプピース（缶）		80.00g		輪切り	①りんごは薄切りにする。 ②バナナは皮をむいて薄切り。 ③りんご・バナナに砂糖をまぶす。 ④パンチボールに果物を入れる。 ⑤ボールに炭酸・紅茶を入れる。  *ひとくちメモ* 子供向けのパンチです。ガラスの器に入れてカップを添えると、クリスマスパーティーをおしゃれにしてくれますね。		
りんご（個）		125.00g	1/2 個				
みかんの缶詰		80.00g					
バナナ（本）		100.00g	1本				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
紅茶（浸出液）		240.00g					
炭酸飲料（果実色飲料）		240.00g					