

# 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	炊き込みごはん（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	一口大 ささがき みじん切り みじん切り	①米は洗ってザルにあげておく。 ②炊飯器に米を入れて、しょう油・酒を入れ必要な目盛まで水を入れる。 ③鶏肉を入れてほぐし、ごぼう・人参・しめじを入れて炊く。 ④炊き上がったら混ぜておく。  *ひとくちメモ* 炊き込みご飯に入ってるごぼうは、食物繊維が豊富で特有の歯ごたえと香りが特徴です。ごぼうは根の部分で、木の枝みたいですね♪		
鶏モモ		100.00g					
ごぼう（生）		50.00g					
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
しめじ（1パック）		90.00g	1パック				
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
お酒（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	B052	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				
卵（個）		120.00g	2個	小口切り	①だし汁に調味料を入れ、片栗粉でとろみをつけておく。 ②卵をとき、①にはしの先に卵を沿わせて流す。 ③かき混ぜて、ねぎを散らす。  *ひとくちメモ* かき玉汁を作るとき、片栗粉でとろみをつけてから卵を流すときれいに卵が散ります。		
青ねぎ		20.00g					
かたくりこ（大さじ）		9.00g	1個				
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
淡口しょうゆ（小さじ）		6.00g	1個				
お酒（大さじ）		7.50g	1/2 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	B053	おでん（四人分）	保温	野菜	和風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
鶏もも肉（一切）		200.00g		ゆがく	①だし汁にしょう油・みりんを入れる。 ②①に鶏肉・ゆがいた大根・こんにゃく・を入れ、ごぼう天・じゃがいもを加え、1時間くらい煮込み、火を止め蒸らす。 ③食べる10分くらい前にまた弱火で煮込みむ。  *ひとくちメモ* 煮込み料理は火加減が重要です。材料に味がしみこむのは火を止めて蒸らしている時なので、最初の味付けも重要です。		
大根（根皮つき生）		250.00g					
焼き竹輪		120.00g					
ゴボウ天		120.00g					
生いもこんにゃく		120.00g					
じゃがいも（中）		270.00g	2個				
淡口しょうゆ（大さじ）		36.00g	2個				
みりん（大さじ）		36.00g	2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	B054	ほうれん草のお浸し（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				
ほうれん草（生）		320.00g		4 cm	①ほうれん草はゆがいて水にとり、根をそろえて絞っておく。 ②しょう油・みりんは鍋に入れ、軽く火にかけてアルコール分を抜いて火からおろしておく。 ③②に①のほうれん草を入れて和える。 ④③を器に盛り鰹節をかける。  *ひとくちメモ* みりん・お酒は料理の調味料としてよく出てきます。両方ともアルコールが含まれているので、一度火にかけてから使いましょう。		
かつお（加工品削り節）		5.00g					
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
みりん（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	B055	フルーツ大福（八個）	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				
白玉粉		40.00g	1本	一口大	<p>①ボールに白玉粉と水を分量の半分入れてよく混ぜ、さらに残りの水と砂糖を入れどろりとした状態にする。</p> <p>②①を電子レンジで600wで1分間加熱し、取り出して一度よく混ぜる。さらに2分30秒～3分30秒加熱する。（途中1分たったら一度かき混ぜる）</p> <p>③取り出して透明になるまでよく練り片栗粉（分量外）の上におく。</p> <p>④冷めたらのばしてあんこをおき果物を置いて包む。</p> <p><b>*ひとくちメモ*</b> 白玉粉は餅米を粉にした物です。粉に水を加えて火を通して使います。</p>		
水		80.00g					
さとう（大さじ）		100.00g					
あんこ		120.00g					
バナナ（本）		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
ヨニ	B056	イワシのフライ（四人分）	保温	魚	洋風	揚げ物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
いわし（匹）		320.00g	4匹	せん切り くし型 ゆがく	<p>①いわしは手開きをして小骨などを取り、水気を取っておく。</p> <p>②①に塩・こしょうをして、小麦粉・卵・パン粉をつけ180℃の揚げ油で揚げる。</p> <p>③お皿にきゃべつ・トマト・ブロッコリーを盛りつけ、いわしをおく。</p> <p><b>*ひとくちメモ*</b> 揚げ物をすると、材料が揚がっているか不安になりますね。目安は揚がっているときの泡です。泡が小さくなったら揚がっています。</p>		
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
こしょう		0.20g					
こむぎこ（大さじ）		45.00g	5個				
卵（個）		60.00g	1個				
パン粉（大さじ）		30.00g	10個				
揚げ油		適量					
キャベツ（生）		120.00g					
トマト（個）		100.00g	1個				
ブロッコリー		100.00g	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	B057	ジャーマンサラダ（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				
ウインナーソーセージ		120.00g		輪切り 蒸す 蒸す 輪切り	①じゃがいも・人参はさいの目に切り、ソーセージは2cmの輪切りにして全て蒸しておく。 ②きゅうりは塩もみをして絞っておく。 ③①が冷めたら②を加えマヨネーズ・塩・こしょう・からしで和える。  *ひとくちメモ* ソーセージはドイツが有名です。ドイツ料理もじゃが芋やソーセージを使ったものが多いです。今日はサラダにしました。		
じゃがいも（中）		270.00g	2個				
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
きゅうり		98.00g	1本				
マヨネーズ（大さじ）		48.00g	4個				
こしょう		0.20g					
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
練りからし		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
ヨニ	B058	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			①ゼラチンは水（分量外）でふやかして、みかん缶は実と汁に分けておく。 ②鍋に水20ccとシロップ50cc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にみかんを入れ、水でぬらした型に入れ冷し固める。  *ひとくちメモ* 市販のゼラチンは一袋が5gです。ゼリーをかためるには250ccで5g必要です。パバロアなどは300ccで5gです。		
さとう		80.00g					
水		280.00g					
ゼラチン（袋）		5.00g	1袋				

# 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	B059	エビピラフ (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				
米		320.00g	2合	せん切り みじん切り せん切り	①米は洗ってザルにあげておく。 ②フライパンにバターを入れベーコン・エビ・人参・玉ねぎを炒める。 ③玉ねぎが透き通ったら、しょう油を加え、塩・コショウをして、コンソメを砕いて入れる。 ④炊飯器に米と水を入れ、③を汁ごと入れ普通に炊く。(水加減は控えめに) ⑤十分蒸らしたら、よくかき混ぜ皿に盛り付けパセリを散らす。  *ひとくちメモ* ピラフの作り方は炒める方法と炊き込む方法があります。子供が作る場合、フライパンは重いので炊き込む方法で作ります。		
ベーコン		20.00g					
むきえび		80.00g					
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
にんじん (中)		48.50g	1/4 本				
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
固形コンソメ		10.00g	1個				
淡口しょうゆ (大さじ)		9.00g	1/2 個				
バター (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	B060	カレースープ (四人分)	保温	肉	その他	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
鶏ムネ		60.00g		小口切り せん切り せん切り ゆがく	①鍋に油を熱しカレー粉を軽く炒め、とり肉・玉ねぎ・人参を炒める。 ②①に水とコンソメを入れよく混ぜる。 ③湯がいたほうれん草を2cmに切り加え、塩・こしょうをして味を調える。  *ひとくちメモ* カレー粉はインドの調味料です。色々な香辛料を混ぜた物がカレー粉と言われ、カレーの素になります。今日はスープに使います。		
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
にんじん (中)		48.50g	1/4 本				
ほうれん草 (生)		80.00g					
サラダ油 (大さじ)		12.00g	1個				
カレー粉		8.00g					
水		600.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩 (小さじ)		2.00g	1/3 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	B061	添え野菜（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				
レタス（一個）		98.00g	1/2 個	一口大 くし型 ゆがく			
トマト（中）		194.00g	1個				
ブロッコリー		100.00g	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	B062	アメリカンドッグ（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				
魚肉ソーセージ		240.00g	2個	4 cm	①ソーセージは4 cmに切りつまようじに刺しておく。 ②ホットケーキの粉は少し固めに水でといておく。 ③①に②をつけ160℃の揚げ油でゆっくり揚げる。 ④揚がったらケチャップを添える。		
ホットケーキミックス		80.00g					
揚げ油		適量					
ケチャップ（大さじ）		30.00g					
					*ひとくちメモ* このおやつはカロリーが高く注意が必要です。今回はカロリーを押さえるためお魚のソーセージを使いました。		