

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	B063	焼きぎょうざ（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				
豚 ひき肉（生）		100.00g		みじん切り みじん切り	①キャベツ・ニラはみじん切りにして分量外の塩で塩もみしておく。 ②ボールに豚ミンチ肉を入れ粘りが出るまでよく練り、さらに酒・しょう油・塩・こしょう・ごま油を入れよく練る。 ③②に水気を絞った①を加え、つなぎの片栗粉を入れよく混ぜる。 ④ぎょうざの皮に包みフライパンで焼く。 *ひとくちメモ* ぎょうざのはねを知っていますか？ぎょうざを焼くときに水を入れて焼きますが、その水に片栗粉を入れて焼くと羽根が出来ます。		
キャベツ（生）		100.00g					
にら		47.50g	1/2 束				
ぎょうざの皮		120.00g	20枚				
お酒（大さじ）		15.00g	1個				
濃口しょうゆ（小さじ）		6.00g	1個				
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
こしょう		0.20g					
にんにく（おろし）		5.00g					
ごま油（大さじ）		12.00g	1個				
かたくりこ（大さじ）		18.00g	2個				
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	B064	きんぴらごぼう（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				
ごぼう（生）		200.00g		ささがき せん切り	①ごぼうはささがきにして水にさらす。 ②人参はせん切りにする。 ③なべにごま油をいれ、人参を先に炒め、ごぼうも入れてよく炒める。 ④弱火にして、ふたをする。 ⑤しんなりしたら、調味料を入れて炒りつける。 ⑥ごまを入れて出来上がり。 *ひとくちメモ* きんぴらの意味は野菜を炒めて砂糖・しょう油で煮て・唐辛子で辛味をかかせた料理をさします。レンコンでもおいしいですね♪		
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		24.00g	1+1/3 個				
ごま油（大さじ）		12.00g	1個				
いりごま（大さじ）		9.00g	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	B065	チョコチップクッキー	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				
有塩バター		80.00g	1個		クッキー（32個分） バター80g 砂糖80g 小麦粉160g 卵1個 チョコチップ50g 作り方 ①バターを練り、砂糖を入れよく混ぜる。 ②溶き卵を少しずつ入れよく混ぜ、チョコチップをいれさらによく混ぜる。 ③粉をいれ混ぜ、ひと塊にしてねかす。 ④180℃のオーブンで12分焼く。 *ひとくちメモ* 冬にお菓子をつくるのは少し大変！バターを練るとき固くて苦労しますね。でもパイ生地は冬に作ると失敗しません。		
さとう		80.00g					
卵（M）		42.50g					
チョコチップ		50.00g					
小麦粉		160.00g					

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	B066	いなり寿司（四人分）	保冷	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	油抜き みじん切りもどす ゆがく	①ご飯を炊いて合わせ酢（砂糖・酢・塩）をかけて冷ます。 ②すし揚げは三角に切り砂糖・しょう油・みりん・水（200cc）で煮る。 ③もどしたいけ・人参はみじん切りにして砂糖・淡口しょう油・水（100cc）で煮る。 ④すし飯にしいたけ・人参・しらすを加え混ぜる。 ⑤1人6個になるように詰める。 *ひとくちメモ* いなり寿司とは甘辛く炊いた揚げにすし飯を詰めた物です。今回はすし飯を散らし寿司風にして揚げに詰めました。		
さとう（大さじ）		18.00g	2個				
食塩（小さじ）		3.00g	1/2 個				
酢（大さじ）		45.00g	3個				
すし揚げ（枚）		120.00g	12枚				
さとう（大さじ）		18.00g	2個				
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				
にんじん（中）		38.80g	1/5 本				
乾しいたけ（乾）		2.00g					
淡口しょうゆ（大さじ）		9.00g	1/2 個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
しらす干し（半乾燥品）		4.00g					

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	B067	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	1/4 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)		48.50g					
さといも (生)		120.00g					
生いもこんにゃく		120.00g					
青ねぎ		12.00g	1個				
かたくりこ (大さじ)		9.00g					
淡口しょうゆ (大さじ)		24.00g	1+1/3 個				
お酒 (大さじ)		15.00g	1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	B068	豚と野菜のキムチ煮 (四人分)	保温	肉	和風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
豚もも肉		160.00g	1/3 本	2 cm ゆがく 半月切り	①フライパンにゴマ油の半分を入れ、豚肉を炒める。 ②①に人参・もやし・にら・白菜キムチを加えよく炒める。 ③②中華味の素を加え味をみてしょう油を入れる。 ④仕上げに残りのゴマ油を回し入れて出来上がり。		
はくさい (キムチ)		160.00g					
にんじん (中)		64.67g					
緑豆もやし (生)		120.00g	1/2 束	2 cm			
にら		47.50g					
濃口しょうゆ (大さじ)		18.00g	1個				
中華味 (乾燥)		2.00g					
ごま油 (大さじ)		24.00g	2個				
					ひとくちメモ 今日はキムチで豚肉と野菜を炒め煮にしてみました。キムチは韓国の漬け物で辛い味が特徴なので、調味料の代わりに使いました。		

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	B069	チョコチップのマフィン (4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				
小麦粉		100.00g		少々	①ボールにバターを入れクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加え、よく混ぜ合わせる。 ②①に溶き卵と牛乳を入れよく混ぜ、ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせる。 ③アルミカップに入れ180℃のオーブンで、20分焼く。 ④竹串でさして何もついてこなければ出来上がり。 *ひとくちメモ* パンの様なお菓子の様なマフィンは栄養満点のおやつです。今日はチョコを入れましたがチーズやコーン・ハムを入れてもOKです♪		
さとう (大さじ)		36.00g	4個				
ベーキングパウダー		2.50g					
卵 (M)		106.25g	2個				
牛乳 (大さじ)		45.00g	3個				
バター (大さじ)		48.00g	4個				
チョコチップ		20.00g					
食塩 (小さじ)		0.75g	1/8 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
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				