

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	B070	インド風ピラフ (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	みじん切り みじん切り 少々 さいの目	①鍋にバターを熱し、ベーコン・玉ねぎ・人参を炒める。 ②①に米・マッシュルームを入れよく炒め、カレー粉を加えよくいためる。 ③炊飯器に②をいれ分量のスープを入れ、塩・こしょうをして普通に炊く。 ④炊き上がったらさいの目に切ったチーズを入れ混ぜ、パセリを散らす。 *ひとくちメモ* カレー味のピラフは香りがとてもよく、食欲が無いときにお勧めです。オムライスの中身としてもおいしいですよ。		
ベーコン		60.00g	3枚				
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
マッシュルーム (水煮缶詰)		20.00g					
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
カレー粉		5.00g					
バター (大さじ)		24.00g	2個				
洋風だし		350.00g					
プロセスチーズ		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	B071	コーンスープ (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				
スイートコーン (缶クリーム)		280.00g		少々	①スープで玉ねぎ・クリームコーンを煮る。 ②柔らかくなったらミキサーでつぶす。 ③ザルでこして鍋に移す。 ④火にかけて煮立ったら牛乳・塩・こしょうで味をつける。 *ひとくちメモ* コーンスープは小麦粉と油でルーを作るのが一般的ですが、今回はヘルシーにするため、具をミキサーで潰してトロミをつけました♪		
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
食塩 (小さじ)		1.20g	1/5 個				
こしょう		0.20g					
普通牛乳		200.00g					
水		320.00g					
固形コンソメ		20.00g	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	B072	和風チキンソテー（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				
鶏もも肉（一切）		320.00g	4切	一口大 ゆがく くし型 少々	①鶏もも肉はしょう油・塩・こしょう・酒・ニンニクにつけ込んでおく。 ②15分位つけたら、オーブンで180℃で15分焼く。 ③皿に盛りつけ野菜を添えて出来上がり。 *ひとくちメモ* 味をつけた肉や野菜をフライパンで焼くと焦げやすいのでオーブンで焼くことをお勧めします。		
レタス（生）		80.00g					
ブロッコリー（生）		120.00g					
トマト（中）		194.00g	1個				
マヨネーズ（大さじ）		48.00g	4個				
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
こしょう		0.20g					
卸しにんにく		5.00g					
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	B073	ロールケーキ（1本）	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	（鉄板一枚分） ①卵をボールに割り入れ、湯せんしながら泡立てる。 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。 ⑥オーブンシートを敷いた鉄板に流し170℃のオーブンで15～20分焼く。 ⑦焼けたらホイップクリームを塗りバナナをおいてくるっと巻く。 *ひとくちメモ* ロールケーキは薄いので焼く温度と時間がポイントです。しっとりと焼くとおいしいので少し低い温度で焼きます。		
小麦粉		90.00g					
さとう		90.00g					
有塩バター		15.00g					
牛乳（大さじ）		15.00g	1個				
バナナ（本）		33.33g	1/3 本				
生クリーム		20.00g					
さとう（大さじ）		2.00g					

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	B074	スパゲティーナポリタン	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				
スパゲッティ (乾)		320.00g		2 cm せん切り	①フライパンにバターと溶かし、ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルームを炒める。 ②①に塩・こしょう・ケチャップ・砂糖を入れ、弱火で少し煮込む。 ③スパゲッティをゆがき、湯切りして②に入れからめる。 ④皿に盛りつけ粉チーズをかけていただく。 *ひとくちメモ* ナポリタンの意味はナポリ風という意味ですが、イタリアのナポリにこの料理はありません。日本のオリジナルです。		
ベーコン		80.00g					
たまねぎ (中)		188.00g	1個	せん切り			
にんじん (中)		97.00g	1/2 本	せん切り			
青ピーマン (生)		20.00g		せん切り			
マッシュルーム (水煮缶詰)		20.00g					
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個	少々			
こしょう		0.20g					
バター (大さじ)		12.00g	1個				
ケチャップ (大さじ)		100.00g					
さとう (大さじ)		18.00g	2個				
パルメザンチーズ		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	B075	ポパイスープ (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)		94.00g	1/2 個	せん切り せん切り ゆがく			
にんじん (中)		48.50g	1/4 本				
ほうれんそう (生)		120.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
淡口しょうゆ (小さじ)		6.00g	1個				
水		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	B076	ポテトグラタン (四人分)	保温	穀類	洋風	焼物	主菜
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	イチョウ切 せん切り 少々	①じゃがいもはゆがいておく。 ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を振り入れ透明になるまで炒める。 ③②にスープを入れだまにならないようにのばす。 ④③に牛乳を入れローリエ・塩・こしょうを入れとろみがつくまで煮込む。 ⑤グラタン皿にじゃがいも・マッシュルームをおき④をかけパン粉・パセリ・粉チーズをかけ180℃で15分焼く。 *ひとくちメモ* アツアツのグラタンは冬にぴったり料理です。プロッコリーでもおいしいよ♪		
たまねぎ (中)		188.00g	1個				
マッシュルーム (生)		40.00g					
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
こむぎこ (大さじ)		31.50g	3+1/2 個				
バター (大さじ)		36.00g	3個				
牛乳 (L)		200.00g	1/5 パック				
洋風だし		320.00g					
ローリエ		0.50g					
パン粉 (大さじ)		12.00g	4個				
パセリ (生)		0.20g					
パルメザンチーズ		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	B077	りんごのケーキ	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		70.00g	2個	常温にする	材料 (パウンドケーキ型一本分) バター70g 卵2個 砂糖70g 小麦粉100g BP5g りんご半分 シナモン5g レーズン5g ①常温にもどしたバターを泡立きで混ぜる。 ②砂糖50gを二回に分けて①にいれ混ぜる。 ③卵は白身と黄身に分け、黄身を②にいれ混ぜ、りんごも入れよく混ぜる。 ④白身は砂糖20gを入れメレンゲにする。 ⑤小麦粉とBPとシナモンは合わせてふるい、③に入れさっくり混ぜる。 ⑥メレンゲもさっくり混ぜて型に流し、レーズンを散らし180℃のオーブンで30分位焼く。 *ひとくちメモ* 生のりんごでつくるので香りがおいしそう♪		
卵 (M)		85.00g					
さとう		70.00g					
小麦粉		100.00g					
ベーキングパウダー		5.00g					
りんご (個)		125.00g	1/2 個	せん切り			
シナモン (粉)		2.00g					