

# 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	B100	厚揚げの肉みそかけ（四人分）	保温	その他	和風	煮物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
板こんにゃく		100.00g	1/2 丁	さいの目 素焼き 2 cm	<p>①だし汁を煮立たせ、鶏ミンチ肉を入れ箸でバラバラになるように煮る。</p> <p>②①のアクや油を取ったら、砂糖・しょう油・酒・味噌・みりんを加えよく混ぜる。</p> <p>③②にエノキを入れ少し煮詰めて肉味噌を作る。</p> <p>④絹厚揚げはグリルやフライパンで素焼きしておき、こんにゃくは塩ゆでしておく。</p> <p>⑤④に③をかけて出来上がり。</p> <p style="text-align: center;">*ひとくちメモ*</p> <p>厚揚げは豆腐を水切りして油であげたものです。木綿豆腐を揚げた物が厚揚げ、絹ごし豆腐を揚げた物が絹揚げといえます。</p>		
絹厚揚げ（個）		480.00g	4個				
えのきたけ（一袋）		85.00g	1袋				
鶏ミンチ肉		100.00g					
青ねぎ		20.00g					
さとう（大さじ）		18.00g	2個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
みりん（大さじ）		18.00g	1個				
お酒（大さじ）		15.00g	1個				
おみそ（大さじ）		36.00g	2個				
出汁		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	B101	チンゲンサイの炒め物（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				
ベーコン		80.00g	4枚	2 cm 4 cm	<p>①人参とチンゲンサイはゆがいておく。</p> <p>②フライパンでベーコンを炒め、シメジを加え炒める。</p> <p>③②に①を入れよく炒め、中華あじ・砂糖・しょう油を加えこしょうで味を調える。</p> <p style="text-align: center;">*ひとくちメモ*</p> <p>チンゲンサイは中国から来た野菜です。ビタミンAが多く、油で炒めると吸収がよくなります。</p>		
チンゲンサイ（生）		200.00g					
しめじ（1パック）		90.00g	1パック				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
顆粒コンソメ		4.00g					
さとう（大さじ）		4.50g	1/2 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		9.00g	1/2 個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
				少々			

# 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	B102	どら焼き（四個）	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				
卵		102.00g	2個		①ボウルに卵をときほぐし、砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜ、みりんを加えさらによく混ぜる。 ②小麦粉とベーキングパウダーは合わせて、ふるいながら①に加え、よく混ぜる。 ③②に牛乳を加えよく混ぜたら、冷蔵庫で1時間ねかせる。 ④ホットプレートで八枚焼き、熱い内にあんこをはさむ。  *ひとくちメモ* どら焼きはホットケーキの粉を使うと簡単に作れます。あんこ以外に生クリームやカスタードクリームでもおいしいです。		
さとう（大さじ）		50.00g					
こむぎこ（大さじ）		100.00g					
ベーキングパウダー		6.00g					
みりん（大さじ）		18.00g	1個				
牛乳（大さじ）		15.00g	1個				
あん（つぶしあん）		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	B103	チャーハン（四人分）	保温	穀類	中華	炒物	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
米		320.00g	2合	ご飯を炊く みじん切り みじん切り みじん切り  少々  小口切り	①ご飯を炊いておく。 ②ホットプレートに油を入れ、溶き卵を流し、いり卵にして、次にベーコン・人参・玉ねぎを入れよく炒める。 ③ご飯をいれよく炒め、塩・こしょうをして味を調え、ネギを加えてさらに炒め、最後にしょう油を全体にかかるように入れよく炒める。  *ひとくちメモ* 子供ができるようにホットプレートで作ります。具を先にフライパンで作っておくと、もっと簡単に出来ますよ。		
ベーコン		80.00g	4枚				
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
卵（M）		85.00g	2個				
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
こしょう		0.20g					
サラダ油（大さじ）		6.00g	1/2 個				
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	B104	中華コーンスープ（四人分）	保温	卵	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）		42.50g	1個	せん切り イチョウ切  小口切り 少々	①スープに玉ねぎ・人参・クリームコーン缶を入れ煮る。 ②①に塩・こしょう・しょう油を加え、片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れてひと煮立ちさせ、ねぎを入れる。  *ひとくちメモ* 中華のスープはとろみがついた物が多く、この季節にぴったりのスープです。とろみをつけてから卵を入れるときれいですよ。		
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
スイートコーン（缶クリーム）		120.00g					
青ねぎ		20.00g					
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
こしょう（混合粉）		0.20g					
淡口しょうゆ（小さじ）		6.00g	1個				
中華だし		600.00g					
かたくりこ（大きじ）		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	B105	シュウマイ（四人分）	保温	魚	中華	蒸物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
豚 ひき肉（生）		200.00g		みじん切り みじん切り          ゆがく	①干し椎茸は水で戻してみじん切り、玉ねぎもみじん切りにしておく。 ②ボールのミンチ肉を入れ、塩・こしょう・しょう油・砂糖・酒を加え、粘りがでるまでよく練る。 ③②に①を加えよく混ぜ、ごま油・片栗粉を加えよく練る。 ④左手の親指と人差し指で輪を作りシュウマイの皮を輪の上ののせ、少しくぼみを作りそこに具を押し込むように詰め、底を平らにして形を整える。 ⑤蒸し器にオーブンシートを敷き強火で10分蒸す。 *ひとくちメモ* なれると簡単にシュウマイが出来ます。		
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
乾しいたけ（乾）		4.00g					
食塩（小さじ）		2.00g	1/3 個				
こしょう		0.20g					
さとう（大きじ）		4.50g	1/2 個				
濃口しょうゆ（大きじ）		18.00g	1個				
お酒（大きじ）		15.00g	1個				
ごま油（大きじ）		6.00g	1/2 個				
かたくりこ（大きじ）		9.00g	1個				
しゅうまいの皮		96.00g	16枚				
ブロッコリー		100.00g	1個				
からし（粉）		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	B106	五目煮豆（四人分）	常温	野菜	和風	煮物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
だいず（国産ゆで）		80.00g		もどす 塩もみ さいの目 さいの目	①だし汁に大豆を入れ、砂糖・しょう油・みりんを加え煮立たせる。 ②人参・こんにゃく・昆布・しいたけは大豆と同じ大きさのさいの目に切り①に入れる。 ③20分くらい弱火で煮込み、火を止めてふたをして少し蒸らす。  *ひとくちメモ* 大豆にはコレステロールを下げてくれる働きがあります。家族みんなで大豆製品を取ることをお勧めします。		
乾しいたけ（乾）		4.00g					
板こんにゃく		50.00g	1/4 丁				
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
まこんぶ（素干し）		4.00g					
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
濃口しょうゆ（大さじ）		22.50g	1+1/4 個				
みりん（大さじ）		9.00g	1/2 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	B107	利休まんじゅう（8個）	常温	その他	和風	その他	デザート
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
小麦粉		60.00g		①黒砂糖を水で溶かしておく。 ②小麦粉・ベーキングパウダーをあわせてふるい、①を少しずついれ生地を作る。 ③あんこ玉を作り②の生地で包み、蒸し器で強火15分蒸す。  *ひとくちメモ* 利休まんじゅうは黒砂糖を使った和菓子の名前です。お茶の千利休が好んだといわれています。			
黒砂糖		40.00g					
水		20.00g					
ベーキングパウダー		8.00g					
あんこ		160.00g					