

# 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	B200	まぐろねぎ丼（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	ご飯を炊く みじん切り せん切り せん切り	①卵は塩を入れて、フライパンで錦糸卵にしておく。 ②白ネギは白髪ネギにして水にさらし、シソの葉はせん切りにしておく。 ③マグロは細かく刻み、ゴマ油・しょう油・酢・こしょう・砂糖を合わせたたれにつけておく。 ④どんぶりにご飯を盛りつけ、錦糸卵・シソの葉をのせる。 ⑤③に水を切った白髪ネギを合わせ、④にたれごとのせる。  *ひとくちメモ* 白髪ネギは白ネギを5cm位に切り、縦に切目を入れのばし、せん切りにします。		
まぐろ（生）		300.00g					
白ねぎ		80.00g					
しそ（枚）		8.00g	8枚				
きざみのり		5.00g					
卵		102.00g	2個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
サラダ油（大さじ）		6.00g	1/2 個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
濃口しょうゆ（大さじ）		36.00g	2個				
酢（大さじ）		7.50g	1/2 個				
ごま油（大さじ）		12.00g	1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	B201	じゃがいものそぼろ煮（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				
鶏ミンチ肉		100.00g		乱切り 乱切り くし型 2cm	①なべに油を熱し、鶏ミンチ肉を炒める。 ②①に玉ねぎ・人参・じゃがいもの順に炒め全体に油がまわるように炒める。 ③②にだし汁を入れアクを取ったら、砂糖・しょう油・みりんを加え汁気が無くなるまで煮込む。 ④最後にサヤインゲンを加え、ふたをして火を止め5分間蒸らす。  *ひとくちメモ* そぼろ煮はミンチ肉を使います。今回はじゃが芋で作りましたが、大根・かぶ・かぼちゃ等で作ってもおいしいですよ。		
じゃがいも（中）		405.00g	3個				
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
さやインゲン（生）		20.00g					
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
濃口しょうゆ（大さじ）		36.00g	2個				
みりん（大さじ）		18.00g	1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	B202	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	2個		クッキー（32個分）		
さとう		80.00g			バター80g 砂糖80g 小麦粉160g		
卵（M）		85.00g			卵1個 チョコチップ50g		
チョコチップ		40.00g			作り方		
小麦粉		160.00g			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*				
			みんなの大好きなクッキーは色々な種類があります。小麦粉とバターの割合で味が変わります。バターが多いと軟らかいです。				

# 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	B203	中華風お好みクレープ（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				
卵		51.00g	1個	せん切り	①ボールに粉・水・塩・卵を入れよく混ぜ、約10分ねかす。		
薄力粉		160.00g	1/8 個		②①をフライパンで焼く。（一人二枚）		
食塩（小さじ）		0.75g			③豚肉は細長くせん切りにして、フライパンで炒め、砂糖・しょう油・味噌で味をつける。		
水		200.00g	1個		④野菜は全てせん切りにしておく。		
豚もも肉		200.00g			⑤卵は塩を加えて、ごま油で大きめの炒り卵にしておく。		
サラダ油（大さじ）		12.00g	1+1/2 個		⑥焼いたクレープにお好みの具を巻いて出来上がり。		
さとう（大さじ）		13.50g			*ひとくちメモ*		
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1/2 個		甘いクレープはおやつですが、具の中身を変えると食事になります。具は何でもOK！		
おみそ（大さじ）		18.00g					
白ねぎ		100.00g	2個				
にんじん（中）		97.00g					
さやいんげん（生）		80.00g	1/2 個				
レタス（一個）		98.00g					
卵		102.00g	1/8 個				
食塩（小さじ）		0.75g					
ごま油（大さじ）		6.00g	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	B204	ラーメンスープ（四人分）	保温	穀類	中華	その他	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
中華めん（玉）		540.00g	3玉	4 cm 薄切り 小口切り	①ほうれん草はゆがいて水に取り、しぼって切っておく。 ②もやしはゆがいておく。 ③かまぼこは人数に合わせて薄く切る。 ④中華だしにしょう油・塩・こしょう・ごま油を入れ味を調べておく。 ⑤湯がいた中華麺を器に入れ、もやし・ほうれん草・かまぼこをのせ、④のスープをかけ、ネギを散らして出来上がり。  *ひとくちメモ* ラーメンには色々な味があります。しょう油・味噌・塩が基本で何からスープを取るかで味が全然違います。最近豚骨が多いですね		
中華だし		800.00g					
食塩（小さじ）		1.50g	1/4 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		54.00g	3個				
こしょう		0.20g					
ごま油（大さじ）		12.00g	1個				
ほうれんそう（生）		80.00g					
緑豆もやし（生）		80.00g					
蒲鉾（色板）		80.00g					
白ねぎ		80.00g					

# 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	B205	わかめの酢の物（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				
かに風味かまぼこ		80.00g		輪切り 湯どうし	①きゅうりは塩もみしておく。 ②わかめは水で戻してさっと湯通しをして、水に取りザルにあげ冷ましておく。 ③かにかまぼこはほぐしておく。 ④合わせ酢を作り①②③と合わせる。 ⑤最後にごまをふる。  *ひとくちメモ* わかめは乾燥した物と、塩蔵の物があります。乾燥したわかめはカットしてあるので汁物に便利です、酢の物は塩蔵がおいしいよ。		
きゅうり		196.00g	2本				
わかめ（カットわかめ）		16.00g					
酢（大さじ）		15.00g	1個				
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
淡口しょうゆ（小さじ）		6.00g	1個				
ごま油（大さじ）		6.00g	1/2 個				
ごま（いり）		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	B206	チョコレートケーキ（ホール）	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  粉をふるう  湯せん	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 ベーキングパウダー5g チョコレート 50g（砕いていく） <作り方> 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、黄身とチョコを②にいれ混ぜる。 ④白身は砂糖20gを入れメレンゲにする。 ⑤小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、③に入れさっくり混ぜる。 ⑥メレンゲもさっくり混ぜ、180℃のオーブンで20分焼く。 *ホットケーキの粉でも出来ます*		
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					
ミルクチョコレート		50.00g					

# 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
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				