

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	B550	オムライス (四人分)	保温	穀類	洋風	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	みじん切り	①米は洗ってざるにあげておく。 ②バターで玉ねぎ・人参・ベーコンを炒める ③炊飯器に米・ケチャップ・コンソメと水を 目盛まで入れ、いためた具もいれ炊く。 ④炊き上がったらく混ぜておく。 ⑤卵に塩・こしょうをしておく。 ⑥フライパンで卵を焼きご飯をのせて巻く。 ⑦ブロッコリーは塩茹でして添える。 *ひとくちメモ* 最近のオムライスはケチャップ味だけでなく 色々な種類がありますね。最近、ハンバーグ や大根おろしが添えてあるのを食べました★			
ベーコン		40.00g	2枚					
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個					
こしょう		0.20g						
たまねぎ (中)		47.00g	1/4 個					
にんじん (中)		48.50g	1/4 本					
バター (大さじ)		12.00g	1個					
固形コンソメ		10.00g	1個					
ケチャップ (大さじ)		60.00g	4個					
卵		204.00g	4個					
食塩 (小さじ)		0.75g	1/8 個					少々
こしょう		0.20g						
ケチャップ (大さじ)		60.00g	4個					
ブロッコリー		100.00g	1個	一口大				

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	B551	カリフラワーのスープ (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				
ベーコン		20.00g	1枚	2 cm 一口大 さいの目 さいの目 少々	①鍋を火にかけ (弱火) ベーコンを炒め油が 出たら玉ねぎを炒める。 ②スープを入れ、人参を軟らかくなるまで煮 たら、カリフラワーを入れる。 ③塩・こしょう・しょう油であじを調えた ら出来上がり。 *ひとくちメモ* カリフラワーはあっさりした味の野菜でサラ ダ・シチュー・スープにして食べます。白い 花蕾の部分を食べます。		
カリフラワー (生)		80.00g					
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
にんじん (中)		48.50g	1/4 本				
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩 (小さじ)		1.20g	1/5 個				
こしょう		0.20g					
水		600.00g					
淡口しょうゆ (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	B552	ほうれん草のグラタン（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				
むきえび		80.00g		塩もみ せん切り ゆがく イチョウ切	①ほうれん草・人参・エビはゆがく。 ②バターを溶かし玉ねぎを炒める。 ③しんなりしたら、小麦粉を入れ炒める。 ④粉が透き通ったらスープを入れ、だまが 来ないように混ぜる。 ⑤とろみがついたら牛乳を入れる。 ⑥グラタン皿にほうれん草・人参・エビを入 れ、⑤のホワイトソース、チーズ・パン粉 をか けて、オーブンで220℃で10分位焼 く。 *ひとくちメモ* 冬はほうれん草がおいしくなる季節です。今 日はグラタンにしました。エビの代わりにカ キでもおいしく出来ます。		
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
ほうれん草（生）		120.00g					
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
食塩（小さじ）		1.20g	1/5 個				
こしょう（混合粉）		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）		250.00g	1/4 パック				
洋風だし		250.00g					
パン粉（大さじ）		12.00g	4個				
ピザ用チーズ		60.00g					

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	B553	黒糖かりんとう（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				
小麦粉		100.00g		①小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・水・ サラダ油をボールにいれ混ぜる。 ②一塊にして15分寝かせ、生地を40等分 にして細めの棒状にのばす。 ③低い温度（150℃）の油で揚げる。 ④こんがりきつね色になるまで揚げる。 ⑤鍋に水と黒砂糖を溶かし、揚げたかりん とうを加え、全体をからめ水分を飛ばし、砂糖 が結晶化したらできあがり。 *ひとくちメモ* かりんとうを揚げる場合、必ず低温の油で揚 げて下さい。揚げる場合、生地の破裂には十 分に注意して下さい。			
ベーキングパウダー		3.00g					
さとう（大さじ）		10.00g					
水（大さじ）		40.00g					
サラダ油（大さじ）		10.00g					
揚げ油		適量					
黒砂糖		50.00g					
水（大さじ）		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	B554	たらこスパゲッティ (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				
スパゲッティ (乾)		320.00g		ゆがく ほぐす	①スパゲッティはゆがく。 ②フライパンにバターを入れ、たらこを炒める。 ③白ワインを加え、一煮立ちさせたら、味をみながら塩・こしょう・薄口しょう油を入れる。 ④湯がいたパスタを加えからめる。 ⑤皿に盛りつけ、貝割れ、のりを散らす。 *ひとくちメモ* たらこを明太子にかえてもおいしいですね。 和風スパゲッティは自分でアイデアを出し、オリジナルを作ってみてはいかがでしょうか♪		
食塩 (小さじ)		6.00g	1個				
たらこ (生)		120.00g					
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
淡口しょうゆ (大さじ)		18.00g	1個				
ぶどう酒 (白)		15.00g					
バター (大さじ)		24.00g	2個				
きざみのり		3.00g					
かいわれ大根 (生)		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	B555	何でもポトフ (四人分)	保温	肉	洋風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
鶏手羽元		110.00g	4本	乱切り イチョウ切 一口大	①鍋に水・コンソメ・鶏肉・ローリエを入れ火にかける。 ②鶏肉から出るアクや油を取ったら、野菜をいれ30分位煮込む。 ③塩・コショウであじをつける。 *ひとくちメモ* ポトフの材料は何でもOK! 冷蔵庫にある野菜を大きのまま煮込んで出来上がり。味付けもお好みでOK!		
じゃがいも (中)		270.00g	2個				
にんじん (中)		194.00g	1本				
キャベツ (生)		160.00g					
固形コンソメ		20.00g	2個				
食塩 (小さじ)		2.00g	1/3 個				
こしょう (混合粉)		0.20g					
水		600.00g					
ローリエ		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	B556	カルパッチョサラダ (ハム)	保冷	その他	洋風	その他	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
生ハム (促成)		80.00g		半月切り ほぐす せん切り せん切り せん切り	①野菜は全てせん切りにしておく。 ②サラダ油・しょう油・酢をボールに入れよく混ぜドレッシングを作る。 ③お皿に野菜を盛りつけ、ハム・かにかまをのせ、ドレッシングをかける。 *ひとくちメモ* カルパッチョサラダとは、生の食材を薄く切り野菜にのせたイタリアのサラダです。今日はハムを使用しましたが、刺身でもOK!		
かに風味かまぼこ		80.00g					
キャベツ (生)		80.00g	1本				
きゅうり		98.00g					
にんじん (中)		48.50g	1/4 本				
サラダ油 (大さじ)		24.00g	2個				
酢 (大さじ)		15.00g	1個				
濃口しょうゆ (大さじ)		36.00g	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	B557	サーターアンダギー	常温	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				
こむぎこ (大さじ)		110.00g		①ボールで卵・砂糖・サラダ油をよく混ぜておく。 ②小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ③①に②を三回に分けて入れよく混ぜ、一塊りにして15分寝かす。 ④2cmのボールにして、150℃の温度でじっくり揚げる。 *ひとくちメモ* 沖縄の方言では、サーターは砂糖、アンダギーは揚げるという意味があるそうです。香ばしく揚げた一口ドーナッツです。			
卵		51.00g	1個				
さとう (大さじ)		3.00g	1/3 個				
ベーキングパウダー		3.00g					
サラダ油 (大さじ)		4.00g	1/3 個				
揚げ油		適量					