

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	B559	鰹のふりかけ（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				
花鰹		20.00g			①だしを取ったあとの鰹節を電子レンジ600Wで2分間加熱する（水分をよく切る為） ②①を鍋でから煎りをして完全に水分を飛ばす。 ③②にみりん・しょう油・塩を加える。 ④③の水分が無くなったらごまを加えさらに炒りつける。 ⑤冷めたら焼き海苔を好みの大きさに切って合わせて出来上がり。		
きざみのり		5.00g					
いりごま（大さじ）		9.00g	1個				
みりん（大さじ）		18.00g	1個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
					ひとくちメモ 鰹節で取ったダシはとてもおいしいです。だしを取った後の鰹がもったいないのでふりかけにしました。簡単ですよ♪		

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	B660	けんちん汁（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				
木綿豆腐（丁）		200.00g	1丁	ほぐす イチョウ切 ささがき イチョウ切 小口切り 少々	①だし汁をかつお節で取る。 ②お鍋に油を入れ、人参・ごぼうを炒める。 ③だし汁を入れ、大根を入れる。 ④豆腐を手で崩しながら入れ、しょう油・塩で味をつける。 ⑤仕上げに片栗粉でとろみをつけ、ネギを散らして出来上がり。		
にんじん（中）		97.00g	1/2 本				
ごぼう（生）		50.00g					
大根（根皮つき生）		100.00g					
青ねぎ		20.00g					
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
出汁		120.00g					
かたくりこ（大さじ）		9.00g	1個				
					ひとくちメモ けんちん汁の作り方は油で材料を炒めるのが特徴です。炒めることで味にコクが出て、材料があっさりしていてもおいしいのです。		

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	B661	春菊と小えびのかき揚げ（四人分）	保温	野菜	和風	揚げ物	副菜
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 2 cm せん切り せん切り	①塩もみしたえびは洗って水を切っておく。 ②ボールに小麦粉・片栗粉・塩を入れよく混ぜ、切った野菜を入れよく混ぜる。 ③②に溶き卵とえびを入れ、混ぜながら水分が足りないようなら水を少しずつ入れ野菜等がまとまる様にする。 ④180℃の揚げ油に一口大にスプーンで落としカラッと揚げる。 *ひとくちメモ* 季節の野菜をせん切りにしててんぷらにするかき揚げはご飯にも麺にも合います。かき揚げを抹茶塩・カレー塩で食べるとおいしいよ		
春菊（生）		40.00g					
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
さつまいも（中）		180.00g	1本				
卵（M）		42.50g	1個				
こむぎこ（大さじ）		40.00g					
かたくりこ（大さじ）		30.00g					
揚げ油		8.00g					
食塩（小さじ）		1.20g	1/5 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	B662	白菜ごま和え（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				
焼き竹輪		80.00g		輪切り 2 cm 2 cm せん切り	①白菜・春菊・人参はゆがいて水をきっておく。 ②ゴマはすりばちですりゴマにして砂糖・しょう油と合わせておく。 ③②にちくわと①を入れよく混ぜる。 *ひとくちメモ* ごまはミネラルが豊富です。ミネラルは少量でも体には大事な働きがあります。ごまを少しでも使うと全体の栄養価があがります。		
はくさい（生）		250.00g					
春菊（生）		50.00g					
にんじん（中）		48.50g	1/4 本				
いりごま（大さじ）		18.00g	2個				
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
さとう（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	B663	黒糖蒸しパン（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				
黒砂糖		50.00g	1本	ほぐす さいの目	①ボールに小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、牛乳・黒砂糖・塩を加えてよくまぜ、サツマイモを入れよく混ぜる。 ②アルミカップに①を入れ、上からくるみをトッピングして、強火で15分位蒸す。		
さつまいも（中）		180.00g					
普通牛乳		100.00g	1/8 個	少々	*ひとくちメモ* 子供のおやつは三食では取れない栄養を補うために食べます。市販のおやつを食べるときはお皿に一人分を入れて出しましょう。		
こむぎこ（大さじ）		100.00g					
ベーキングパウダー		5.00g					
食塩（小さじ）		0.75g					
くるみ（いり）		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	B664	茶巾寿司（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	ご飯を炊く	①寿司飯を作る。 ②レンコンをゆがいて砂糖と酢に漬けて酢レンコンを作る。 ③しいたけは戻してせん切りにし、砂糖・しょう油・水でたいておく。 ④卵に砂糖・塩・小麦粉を水で溶いた物に加え、薄焼き卵を作っておく。 ⑤④にレンコン・かにかま・しいたけをおきすし飯をのせ包み、ゆがいた三つ葉でしばる。		
さとう（大さじ）		18.00g	2個				
食塩（小さじ）		6.00g	1個	せん切り	*ひとくちメモ* 海外では3月にイースターお祭りがあり、その象徴がイースターエッグです。卵に絵を描いたり、卵型のチョコをプレゼントします。		
酢（大さじ）		45.00g	3個				
乾しいたけ（乾）		5.00g	1個	半月切り			
さとう（大さじ）		9.00g					
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個	ゆがく			
かに風味かまぼこ		40.00g					
れんこん（生）		40.00g	1個				
酢（大さじ）		15.00g					
さとう（大さじ）		9.00g	1個				
卵（M）		42.50g					
さとう（大さじ）		13.50g	1+1/2 個				
食塩（小さじ）		0.75g					
こむぎこ（大さじ）		27.00g	3個				
水（大さじ）		30.00g					
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
根みつば（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	B665	すまし汁（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				
えのきたけ（一袋）		85.00g	1袋	さいの目 半月切り もどす	①だし汁にえのき・人参をいれ煮る。		
にんじん（中）		48.50g	1/4 本		②柔らかくなったら、調味料をいれひと煮たちさせ、わかめを入れる。		
わかめ（カットわかめ）		1.00g					
淡口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
お酒（大さじ）		15.00g	1個				
かつおだし		600.00g					
					<p>*ひとくちメモ*</p> <p>日本のだしが世界から注目されています。油分がなくヘルシーでうまみたっぷりのだしでいただくすまし汁は日本の文化です。</p>		

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	B666	豆腐ステーキ（サラダ添え）	保温	その他	和風	焼物	副菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
木綿豆腐（丁）		400.00g	2丁	みじん切り 4 cm くし型	①豆腐は二分之一に切り（ステーキの形）ペーパータオルを敷いた皿におき電子レンジで加熱する。（600Wで約3分）		
こむぎこ（大さじ）		18.00g	2個		②フライパンに油とバターを熱しにんにく炒め①に小麦粉をまぶした豆腐を焼く。		
濃口しょうゆ（大さじ）		27.00g	1+1/2 個		③両面に焼き色をつけたらしょう油・みりんを入れからませて、火を止めてねぎを散らす。		
みりん（大さじ）		27.00g	1+1/2 個		④トマトはくし形、ほうれん草はゆがいて塩・マヨネーズ・ごまで和え添える。		
サラダ油（大さじ）		12.00g	1個				
バター（大さじ）		12.00g	1個				
にんにく（生）		5.00g					
ほうれんそう（生）		120.00g					
いりごま（大さじ）		9.00g	1個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
マヨネーズ（大さじ）		36.00g	3個				
トマト（個）		100.00g	1個				
					<p>*ひとくちメモ*</p> <p>豆腐の水切りは電子レンジを使うと便利です。加熱しすぎに注意してくださいね。豆腐に粉をまぶして焼くとソフトに焼けます。</p>		

