

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	ドライカレー	保温	穀類	その他	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 みじん切り みじん切り みじん切り *ひとくちメモ* ドライカレーは汁気のないカレーのことをいいます。作り方は様々で、今日はカレー粉を使って炒めました。辛さは加減してね	①ホットプレートにミンチ肉を入れよく炒め玉ねぎ・人参を加えよく炒める。 ②次にトマトを入れ、炊いたご飯を加えよく炒める。 ③トマトケチャップにカレー粉を入れよく混ぜる。 ④③にピーマンを加え軽く炒め③を入れよく混ぜる。 ⑤④を盛りつけ、目玉焼きを焼いてのせる。		
合挽ミンチ		200.00g					
たまねぎ(中)		188.00g	1個				
トマト(中)		194.00g	1個				
にんじん(中)		97.00g	1/2 本				
ピーマン		68.00g	2個				
食塩(小さじ)		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.20g					
カレー粉		15.00g					
ケチャップ(大さじ)		30.00g	2個				
サラダ油(大さじ)		12.00g	1個				
卵		204.00g	4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	B201	きゃべつとソーセージのスープ	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				
ウインナーソーセージ(ケ)		120.00g	8本	2 cm さいの目 さいの目 さいの目 少々	①鍋に水を入れ火にかけ沸騰したらコンソメを加え玉ねぎ・人参・キャベツ・ソーセージを入れ煮る。 ②塩・こしょうで味を調える。		
キャベツ(生)		120.00g					
たまねぎ(中)		188.00g	1個				
にんじん(中)		97.00g	1/2 本				
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					
水		600.00g					
					ひとくちメモ 春のキャベツは甘くて軟らかくサラダやスープにむいています。さっと蒸し煮にしてもおいしいですよ♪		

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	B202	温野菜サラダのバター醤油味	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				
じゃがいも (中)		270.00g	2個	乱切り イチョウ切	①ジャガ芋・人参・サヤエンドウはゆがいておく。 ②フライパンにバターを熱しニンニクを炒める。 ③②にジャガ芋・人参を加え炒める。 ④塩・こしょうと醤油を加えて炒めサヤエンドウ・コーンを入れ軽く炒める。 *ひとくちメモ* 最近バターがスーパーに売っていません。バターがないと洋菓子が作れませんね。ないととても大切な食品だと気がつきますね。		
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
さやえんどう (生)		80.00g					
スイートコーン (缶ホールカーネ)		80.00g					
にんにく		5.00g					
バター (大さじ)		24.00g	2個				
濃口しょうゆ (大さじ)		36.00g	2個				
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 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	B203	みたらしだんご	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				
上新粉		200.00g		①粉と砂糖を混ぜて熱湯を加えてよく混ぜ一塊りにしておく。 ②お湯をわかし①を小さなお団子にして湯がく。(浮いてきてもすぐあげないほうが軟らかい) ③鍋に水・砂糖・醤油を入れ煮立たせる。砂糖が溶けたら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。 ④お団子にたれをからめて出来上がり。 *ひとくちメモ* 最近小麦粉の値段が高くなりパンが値上がりしていますね。今日のおやつは米の粉で作ったお団子です。甘辛味にしました。			
さとう (大さじ)		27.00g	3個				
水		200.00g					
さとう (大さじ)		45.00g	5個				
濃口しょうゆ (大さじ)		45.00g	2+1/2 個				
水 (大さじ)		100.00g					
かたくりこ (大さじ)		18.00g	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	B204	ナシゴレン	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	①ホットプレートに油を熱しえびを炒め、色が変わったら取り出し、にんにく、豆板醤、ねぎを炒め鶏肉を加えて炒める。 ② 野菜を入れてさっと炒め、塩・こしょうをして、ご飯を加え強火でほぐしながら炒める。 ③ えびを戻し入れ調味料を加えて混ぜる。 ④卵2個は多めの油で目玉焼きを作って添える。 *ひとくちメモ* ナシゴレンはインドネシアのチャーハンです。インドネシア語でナシは「ご飯」ゴレン「炒める」という意味があります。		
むきえび		80.00g					
鶏もも肉		80.00g					
キャベツ（生）		100.00g					
ピーマン		68.00g	2個				
にんにく		5.00g					
白ねぎ		50.00g					
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
ケチャップ（大きじ）		30.00g	2個				
ウスターソース（大きじ）		36.00g	2個				
トウパンジャン		2.00g					
濃口しょうゆ（大きじ）		18.00g	1個				
サラダ油（大きじ）		12.00g	1個				
卵		204.00g	4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	B205	ロールキャベツ	保温	野菜	洋風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
キャベツ（生）		160.00g		ゆがく みじん切り	①キャベツは大きい葉を1人2枚用意して、芯に部分を取り、ゆがいておく。 ②玉ねぎを炒め、荒熱が取れたら、ミンチ肉、塩・コショウと合わせてよく練る。 ③①のキャベツに②を包み爪楊枝でとめておく。 ④鍋に③を入れ、ケチャップ・スープを入れて、20分位煮込む。 *ひとくちメモ* 今日はケチャップ味にしました。ロールキャベツは和風味もおいしいですよ。またキャベツの代わりに白菜もおいしいです。		
合挽ミンチ		150.00g					
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
ケチャップ（大きじ）		30.00g	2個				
洋風だし		300.00g					

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	ピリ辛たたききゅうり	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				
きゅうり		196.00g	2本	2 cm 少々	①きゅうりは麺棒で軽くたたく。 ②たたいたきゅうりを2cmに切り、軽く塩をまぶす。 ③ボールに調味料を合わせ、ペーパータオルで水気を拭いてあえる。 *ひとくちメモ* きゅうりの旬は夏ですが、スーパーに行くといつも売っています。香りや歯ごたえは夏のきゅうりに負けますので漬物風にしました。		
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
濃口しょうゆ (大さじ)		18.00g	1個				
ごま油 (大さじ)		6.00g	1/2 個				
さとう (大さじ)		9.00g	1個				
酢 (大さじ)		7.50g	1/2 個				
いりごま (大さじ)		9.00g	1個				
トウパンジャン		1.00g					

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	B207	かしわもち	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				
あんこ		100.00g			①上新粉に熱湯を少しずつ入れよくこねて、一握り位にちぎる。 ②蒸気上がった蒸し器に①を入れ、20~25分蒸す。 ③鍋に②をいれもちつきのようにつきながらひと塊にする。 ④③を一口のだんごにしてのばしあんこ玉を包みもう一度蒸す。柏の葉を巻いて出来上がり。(今回は柏の葉は使わない) *ひとくちメモ* かしわの葉でくるんだかしわもち。そのかしわの木は、新芽が出ない限り古い葉が落ちないそうです。		
上新粉		200.00g					
水		150.00g					