

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 | B300 | サラダ巻き | 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 | ①ご飯を炊いてすし飯を作る。 ②きゅうりは縦四本に切り、軽く塩をふっておく。 ③ツナ缶は油を切りマヨネーズで和える。 ④卵は厚焼き卵にしておく。 ⑤のり一枚にご飯をのぼす（はしの1cmはご飯を置かない）。 ⑥⑤にサニーレタスをお「きゅうり・かにかま・卵」と「きゅうり・ツナマヨ・卵」の組み合わせで二本ずつ作る。 *ひとくちメモ* 焼きのりは、ビタミンA効力、ビタミンB群が多く含まれています。特にベータカロチンが特別に豊富です。 | | | |
| さとう（大さじ） | | 18.00g | 2個 | | | | |
| 食塩（小さじ） | | 6.00g | 1個 | | | | |
| 酢（大さじ） | | 45.00g | 3個 | | | | |
| サニーレタス（生） | | 80.00g | | | | | |
| きゅうり | | 196.00g | 2本 | | | | |
| かに風味かまぼこ | | 40.00g | | | | | |
| ツナ缶 | | 40.00g | | | | | |
| マヨネーズ（大さじ） | | 12.00g | 1個 | | | | |
| 卵 | | 102.00g | 2個 | | | | |
| さとう（大さじ） | | 9.00g | 1個 | | | | |
| 食塩（小さじ） | | 1.50g | 1/4 個 | | | | |
| あまのり（焼きのり） | | 8.00g | | | | | |
| サラダ油（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 | B301 | かき玉汁 | 保温 | 卵 | 和風 | その他 | 汁物 |
| 食品名 | | 分量 | | 調理指示 | 作り方 | | |
| | | g数 | 個数 | | | | |
| 卵 | | 51.00g | 1個 | ゆがく 輪切り | ①だし汁に調味料を入れ、片栗粉でとろみをつけておく。 | | |
| 小松菜（生） | | 40.00g | | | ②卵をとき、①にはしの先に卵を沿わせて流す。 | | |
| 焼き竹輪 | | 40.00g | | | ③ちくわを入れてかき混ぜて、ゆがいた小松菜を散らす。 | | |
| かたくりこ（大さじ） | | 9.00g | 1個 | | | | |
| 淡口しょうゆ（大さじ） | | 18.00g | 1個 | | | | |
| お酒（大さじ） | | 15.00g | 1個 | | | | |
| 出汁 | | 600.00g | | | | | |
| | | | | | *ひとくちメモ* かき玉汁を作るとき、片栗粉でとろみをつけてから卵を流すときれいに卵が散ります。 | | |

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 | B302 | 厚揚げと青菜の炒め物 | 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 | | | | |
| 厚揚げ | | 200.00g | | せん切り 4 cm | ①厚揚げは油抜きしておく。 ②フライパンにゴマ油を熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたら、小松菜・厚揚げを加え炒める。 ③砂糖・醤油・みりんを入れ全体に味がなじむように炒りつける。 *ひとくちメモ* 厚揚げは油であげているので、カロリーが高いですがビタミンEは豊富です。湯通しをするとカロリーを抑えられます。 | | |
| たまねぎ(中) | | 94.00g | 1/2 個 | | | | |
| 小松菜(生) | | 80.00g | | | | | |
| さとう(大さじ) | | 9.00g | 1個 | | | | |
| 濃口しょうゆ(大さじ) | | 27.00g | 1+1/2 個 | | | | |
| みりん(大さじ) | | 18.00g | 1個 | | | | |
| 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 | B304 | ポテトチップス | 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 | 輪切り | ①じゃが芋は皮をむいて、薄くスライスして水に漬ける。 ②ヘーパータオルで水気を切ったじゃが芋を油で揚げる。 *ひとくちメモ* 油で揚げたチップスは塩を振って食べて下さい。そのままでもおいしい♪ スライスを大きくするのがポイント☆ | | |
| 揚げ油 | | 適量 | | | | | |
| 食塩(小さじ) | | 適量 | 1/6 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 | B305 | かつおユッケ軍艦巻き | 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 | ①ご飯を炊いてすし飯にしておく。 ②卵は半熟にゆでる。 ③かつおは細かく刻みにんにく・ごま・ごま油・醤油で和えておく。 ④すし飯とのりで軍艦巻きを作り、サニーレタスをおき②と③のをせる。 *ひとくちメモ* 子供が大好きな回転寿司はたくさんの種類のお寿司がありますね。今日は旬の鰹を使って軍艦巻きを作りました。 | | | |
| さとう (大さじ) | | 18.00g | 2個 | | | | |
| 食塩 (小さじ) | | 6.00g | 1個 | | | | |
| 酢 (大さじ) | | 45.00g | 3個 | | | | |
| サニーレタス (生) | | 40.00g | | | | | |
| 卵 | | 102.00g | 2個 | | | | |
| かつお (春獲り生) | | 200.00g | | | | | |
| 卸しにんにく | | 8.00g | | | | | |
| ごま油 (大さじ) | | 12.00g | 1個 | | | | |
| 濃口しょうゆ (大さじ) | | 27.00g | 1+1/2 個 | | | | |
| いりごま (大さじ) | | 9.00g | 1個 | | | | |
| あまのり (焼きのり) | | 6.00g | | | | | |

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 | B306 | 青菜のすまし汁 | 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 | | | | |
| 小松菜 (生) | | 20.00g | | せん切り さいの目 | ①だし汁に調味料をいれひと煮たちさせ、豆腐・小松菜を入れる。 *ひとくちメモ* 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。 | | |
| 木綿豆腐 (丁) | | 40.00g | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | | | |

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 | B307 | 豆腐のチャンプルー | 常温 | 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 | | | | |
| 豚もも肉 | | 150.00g | | 2 cm ゆがく | ①フライパンにごま油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒める。 ②①にだし汁入れ、砂糖・しょう油・みりん・塩を入れ、湯がいた豆腐・ちくわ・小松菜を入れる。 ③②の汁気がなくなったら卵を加えフタをして火を通す。 | | |
| 木綿豆腐（丁） | | 300.00g | 1+1/2 丁 | | | | |
| 焼き竹輪 | | 80.00g | | イチョウ切 ささがき 小口切り | *ひとくちメモ* チャンプルーは沖縄の郷土料理です。チャンプルーとは炒めるという意味で代表的な料理はゴーヤチャンプルーです♪ | | |
| にんじん（中） | | 97.00g | 1/2 本 | | | | |
| たまねぎ（中） | | 94.00g | 1/2 個 | | | | |
| 小松菜（生） | | 80.00g | | | | | |
| 卵（M） | | 42.50g | 1個 | | | | |
| さとう（大きじ） | | 9.00g | 1個 | | | | |
| 食塩（小さじ） | | 0.75g | 1/8 個 | | | | |
| 濃口しょうゆ（大きじ） | | 18.00g | 1個 | | | | |
| みりん（大きじ） | | 18.00g | 1個 | | | | |
| ごま油（大きじ） | | 6.00g | 1/2 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 | B308 | アメリカンドッグ | 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 | | | | |
| 魚肉ソーセージ | | 240.00g | | 4 cm | ①ソーセージは4 cmに切りつまようじに刺しておく。 ②ホットケーキの粉は少し固めに水でといておく。 ③①に②をつけ160°Cの揚げ油でゆっくり揚げる。 ④揚げたらケチャップを添える。 | | |
| ホットケーキミックス | | 80.00g | | | | | |
| 揚げ油 | | 適量 | | | | | |
| | | | | | *ひとくちメモ* このおやつはカロリーが高く注意が必要です。今回はカロリーを押さえるためお魚のソーセージを使いました。 | | |