

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	B500	大根とベーコンのスープ	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				
ベーコン		40.00g	2枚	2 cm	①鍋を火にかけ（弱火）ベーコンを炒め油を出す。 ②油が出たらピーマン以外の野菜を入れ軽く炒め、スープを入れる。 ③塩・こしょうであじを調べ、みじん切りにしたピーマンを散らして出来上がり。 *ひとくちメモ* ベーコンは、豚肉を塩漬けて燻製にしたものです。燻製にしているので独特の風味がありそのまま食べたり、調味料にもします。		
大根		120.00g		さいの目			
たまねぎ（中）		94.00g	1/2 個	さいの目			
にんじん（中）		64.67g	1/3 本	さいの目			
ピーマン		34.00g	1個	ゆがく			
洋風だし		600.00g					
食塩（小さじ）		0.75g	1/8 個	少々			
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	B501	サバのマスタード揚げ	保温	魚	和風	焼物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
さば（切）		200.00g		短冊切り 短冊切り 短冊切り 下味 A 下味 A 下味 A	①さばは一口大に切り、調味料Aの下味に漬ける。 ②ピーマンは一口大に切り、油で揚げ、塩をふる。 ③さばの汁気をきり、片栗粉をまぶして揚げる。 ④②のピーマン、③のさばを盛り合わせる。 *ひとくちメモ* 最近色とりどりのピーマンが売っています。緑のピーマンと赤のピーマンは同じで、早く収穫したものが緑のピーマンです。		
かたくりこ（大さじ）		36.00g	4個				
揚げ油		適量					
青ピーマン（生）		40.00g					
赤ピーマン（生）		40.00g					
黄ピーマン（生）		40.00g					
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
粒入りマスタード		5.00g					
ケチャップ（大さじ）		30.00g	2個				
ウスターソース（大さじ）		72.00g	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	B502	きんぴらごぼう	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				
ごぼう (生)		150.00g		ささがき せん切り	①ごぼうはささがきにして水にさらす。		
にんじん (中)		97.00g	1/2 本		②人参はせん切りにする。		
さとう (大さじ)		18.00g	2個		③なべにごま油をいれ、人参を先に炒め、ごぼうも入れてよく炒める。		
濃口しょうゆ (大さじ)		36.00g	2個		④弱火にして、ふたをする。		
ごま油 (大さじ)		6.00g	1/2 個		⑤しんなりしたら、調味料を入れて炒りつける。		
いりごま (大さじ)		9.00g	1個		⑥ごまを入れて出来上がり。		
					ひとくちメモ		
					ごぼうは食物繊維を多く含んでいて、整腸作用を促します。またコレステロールを抑えて動脈硬化を防ぐ効果も認められています。		

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	B504	カレースープ	保温	肉	その他	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		40.00g	2枚	小口切り せん切り せん切り ゆがく	①鍋に油を熱しベーコンを軽く炒め、玉ねぎ人参を炒め、カレー粉を加えよく炒める。		
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個		②①にスープを入れよく混ぜる。		
にんじん (中)		64.67g	1/3 本		③ピーマンを加え、塩・こしょうをして味を調える。		
ピーマン		34.00g	1個				
サラダ油 (大さじ)		6.00g	1/2 個				
カレー粉		4.00g					
洋風だし		600.00g					
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
					ひとくちメモ		
					カレー粉は一つあると便利です。もちろんカレーをつくったり、魚や肉の料理、ピラフなどに使います。今日はスープです。		

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	B505	魚介と野菜のフリッター	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				
むきえび		160.00g		一人二個	①ブロッコリーはさっとゆがく。 ②えびは殻と背わたを取り、塩水（分量）で洗い、しっかりと水気をふき、帆立は厚みを半分、ソーセージは斜めに切る。 ③衣は卵を卵黄と卵白に分け、卵白は塩少々加えてメレンゲにする。卵黄は牛乳を加え混ぜ小麦粉を入れる。卵白を半量ずつ加えさっくりと混ぜる。 ④②を③をくぐらせ、170℃の油に入れて香ばしく揚げる。 ⑤調味料Aを混ぜて添える。 *ひとくちメモ* フリッターは卵をケーキのように泡立てます。軽い衣が特徴の洋風天ぷらです。		
魚肉ソーセージ		160.00g		一人一個			
ほたて貝 貝柱（冷）		80.00g		一人一個			
ブロッコリー		100.00g	1個	一口大			
じゃがいも（中）		135.00g	1個	輪切り			
揚げ油		適量					
卵		51.00g	1個				
食塩（小さじ）		1.00g	1/6 個				
牛乳（大さじ）		60.00g	4個				
こむぎこ（大さじ）		36.00g	4個				
ケチャップ（大さじ）		30.00g	2個	調味料A			
カレー粉		4.00g		調味料A			

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	B506	ごぼうサラダ	保冷	野菜	洋風	あえ物	小鉢
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
魚肉ソーセージ		80.00g		せん切り ささがき せん切り	①ごぼうはささがきにして水にさらして、人参はせん切りにする。 ②①をゆがいて冷ましておく。 ③②が冷めたら塩・こしょうをして、マヨネーズで和え上にソーセージを飾る。 *ひとくちメモ* ごぼうはささがきにしたあとで水にさらしますが、あまり長くつけておくと栄養が逃げてしまいます。さっとでいいでしょう。		
ごぼう（生）		150.00g					
にんじん（中）		64.67g	1/3 本				
マヨネーズ（大さじ）		48.00g	4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
ケーキ	K001	りんごのケーキ（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	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 BP5g りんご半分 シナモン5g <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、黄身を②にいれ混ぜ、りんごも入れよく混ぜる。 ④白身は砂糖20gを入れメレンゲにする。 ⑤小麦粉とBPとシナモンは合わせてふるい、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30分位焼く。 *ひとくちメモ* 生のブルーベリーでつくってもおいしいよ♪		
卵（M）		85.00g					
さとう		70.00g					
小麦粉		100.00g	1/2 個	粉をふるう			
ベーキングパウダー		5.00g					
りんご（個）		125.00g					
シナモン（粉）		5.00g					
				せん切り			

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
ケーキ	K002	ロールケーキ（1本）	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（M）		127.50g	3個		（鉄板一枚分） ①卵をボールに割り入れ、湯せんしながら泡立てる。 ②途中で砂糖を二回に分けて入れる。 ③泡がもったりしたらよい。 ④粉をふるいながらいれ切るように混ぜる。 ⑤溶かしバターを回しながら入れる。 ⑥オーブンシートを敷いた鉄板に流し180℃のオーブンで10～12分焼く。 ⑦焼けたらホイップクリームを塗りくると巻く。 *ひとくちメモ* ロールケーキは薄いので焼く温度と時間がポイントです。しっとり焼くとおいしいので少し低い温度で焼きます。		
小麦粉		40.00g					
さとう		70.00g					
有塩バター		20.00g					
生クリーム		20.00g					
さとう（大さじ）		2.00g					