

# 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	B800	トマトオニオンスープ	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				
たまねぎ (中)		188.00g	1個	くし型	①鍋にスープとトマトジュースを入れ、ベーコン・玉ねぎを加えて中火で5分煮込む。 ②塩・こしょうで味を調え、仕上げにオリーブ油を加え1分煮込み器に盛りつける。  *ひとくちメモ* 目にしみないで玉ねぎを刻むには、冷蔵庫で十分に冷やしてから刻むことです。子供は玉ねぎを切るのがとても嫌いです。		
オリーブ油 (大さじ)		12.00g	1個				
食塩 (小さじ)		0.75g	1/8 個				
こしょう (混合粉)		0.20g					
トマトジュース		200.00g					
洋風だし		400.00g					

# 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	B801	サケのムニエル	保温	魚	洋風	焼物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
鮭 (切)		400.00g	4切	みじん切り せん切り 4 cm	①鮭に塩・こしょうをしておく。 ②三度豆はゆがいてバターで炒め、塩・こしょうして、キャベツはせん切りにする。 ③ゆで卵とパセリのみじん切りはマヨネーズと合わせておく。 ④フライパンにサラダ油を熱し、①の鮭に小麦粉をまぶし焼く。 ⑤皿に野菜を盛りつけ、④の鮭をおき、③のタルタルソースをかけて出来上がり。		
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
こむぎこ (大さじ)		36.00g	4個				
サラダ油 (大さじ)		24.00g	2個				
マヨネーズ (大さじ)		48.00g	4個				
卵 (個)		60.00g	1個				
キャベツ (生)		120.00g					
さやいんげん (冷)		120.00g					
バター (大さじ)		12.00g	1個				
塩コショウ		0.50g					
				*ひとくちメモ* 鮭の皮食べていますか？鮭の皮にはコラーゲンが豊富で老化防止に効果があります。かりかり焼いた皮はおいしいですよ♪			

# 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	B802	ジャガイモと玉ねぎの炒め物	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 くし型	①ジャガイモはゆがく。 ②玉ねぎはくし切りにする。 ③鍋にバターを溶かし玉ねぎをいためる。 ④次にジャガ芋を焼き色が付くまで炒め焼きをして水・砂糖・コンソメ・酢を加える。 ⑤全体に味が付いたら塩・こしょうで味を調える。  *ひとくちメモ* じゃがいもはカリウムを多く含んでいます。カリウムはナトリウムを体外に排出する作用があり、塩分の摂りすぎによる高血圧などに効果があります。		
たまねぎ (中)		235.00g	1+1/4 個				
食塩 (小さじ)		1.20g	1/5 個				
こしょう		0.20g					
バター (大さじ)		18.00g	1+1/2 個				
さとう (大さじ)		9.00g	1個				
酢 (大さじ)		7.50g	1/2 個				
固形コンソメ		10.00g	1個				
水 (大さじ)		15.00g	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	B803	シュガーラスク	常温	その他	洋風	焼物	デザート
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
フランスパン		100.00g		輪切り	①フランスパン (0.8mの輪切り) にバターを塗っておく。 ②バターを塗った面に砂糖をまぶす。 ③150度のオーブンで20分位焼きカリカリにして出来上がり。  *ひとくちメモ* フランスパンとは、小麦粉・塩・水・イーストのみで作られるフランスパリ発祥のパンです。長いバケットが有名ですね。		
バター (大さじ)		48.00g	4個				
さとう (大さじ)		36.00g	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	B804	シュリンプカレー	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		200.00g	1+1/2 個	みじん切り	①えびは背ワタを取っておく。 ②玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。 ③フライパンにバターを溶かし、②のにんにくえびを炒め、白ワインを加えて蒸し煮にする。 ④鍋に油を熱し②の玉ねぎをよく炒め、水を加えて約5分煮る。火を止めてカレールウを入れて更に10分煮③のえびを加えてサッと混ぜる。 ⑤器にご飯を盛って④を盛る。  *ひとくちメモ* えびに含まれるタウリンは、コレステロールの低下や、血圧の上昇抑制、血糖値低下、心臓や肝臓の機能強化にはたります。		
にんにく		10.00g					
バター (大さじ)		18.00g					
ぶどう酒 (白)		15.00g					
たまねぎ (中)		376.00g	2個				
サラダ油 (大さじ)		12.00g	1個				
カレールウ		適量					
水		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	B805	新玉ねぎのエスニックサラダ	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				
豚 ひき肉 (生)		100.00g	1個	ゆがく せん切り せん切り	①春雨はゆがいて水気をきり、ざく切りにし新玉ねぎとキャベツは冷水にさらし、水切りしておく。 ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えてパラパラになるまで炒め、合わせておいた調味料Aを加えて調味し、ボールに移して冷ます。 ③ ②に①の春雨と野菜・トマト・を入れてサッと和え、パセリを飾ります。  *ひとくちメモ* 少しピリ辛のサラダです。肉に味をつけるのでドレッシングをかけません。お好みでレモン汁やピーナッツをかけてるとおいしいよ！		
緑豆はるさめ (乾)		40.00g					
たまねぎ (中)		188.00g					
キャベツ (生)		80.00g					
トマト (中)		194.00g	1個				
にんにく		10.00g					
パセリ (生)		10.00g					
ごま油 (大さじ)		12.00g	1個				
トウパンジャン		5.00g					
水 (大さじ)		45.00g	3個				
淡口しょうゆ (小さじ)		12.00g	2個				
固形コンソメ		10.00g	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	B806	ベトナム風ミルクコーヒー	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				
水		600.00g			①容器にインスタントコーヒーと熱湯を入れて混ぜ合わせておきます。 ②グラスにコンデンスミルクを入れて①を注ぎ、混ぜながら好みの甘さに調節していただきます。  *ひとくちメモ* ベトナムのコーヒーはコンデンスミルクを使うのが特徴です。夏はこのコーヒーをゼリーにしてコンデンスミルクをかけてどうぞ♪		
インスタントコーヒー		20.00g					
コンデンスミルク		80.00g					

# 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	B807	パンケーキ	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				
ホットケーキミックス		200.00g			①泡立て器で卵と牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスも加えてよく混ぜる。 ②フライパンでバターを溶かし、①のボウルに加えてさらによく混ぜる。 ③②のフライパン（ホットプレート）で中～弱火で焼く。  *ひとくちメモ* ホットケーキはパンケーキの一種ですよ。パンケーキのパンはフライパンのパンです。クレープもパンケーキです。		
卵		51.00g	1個				
牛乳（200ml）		150.00g					
バター（大きじ）		24.00g	2個				