

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	B111	かき玉スープ	保温	卵	洋風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
卵 (M)		85.00g	2個	せん切り イチョウ切 小口切り 少々	①スープに玉ねぎ・人参を入れ煮る。 ②①に塩・こしょう・しょう油を加え、片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れてひと煮立ちさせ、ねぎを入れる。 *ひとくちメモ* 中華のスープはとろみがついた物が多く、この季節にぴったりのスープです。とろみをつけてから卵を入れるときれいですよ。		
たまねぎ (中)		188.00g	1個				
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
青ねぎ		20.00g					
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個				
こしょう (混合粉)		0.20g					
淡口しょうゆ (小さじ)		6.00g	1個				
中華だし		600.00g					
かたくりこ (大きじ)		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	B112	カラフルピーマンと牛肉炒め	保温	肉	その他	炒物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
和牛 肩 (赤肉生)		200.00g		2 cm 下味 A 下味 A 一口大 せん切り せん切り せん切り	①牛肉は細切りにし下味 A 漬ける。 ②ピーマンは種をとり、細切りにする。 ③厚揚げは油抜きして一口大に切る。 ④ 鍋にごま油を熱し、牛肉、ピーマン、厚揚げを炒め、醤油・砂糖・酒・みりんを味を調え、仕上げる。 *ひとくちメモ* 唐辛子を品種改良し、食べやすくなったのがピーマンです。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、完熟すると赤くなります。		
濃口しょうゆ (大きじ)		18.00g	1個				
お酒 (大きじ)		15.00g	1個				
生揚げ (個)		240.00g	2個				
赤ピーマン (生)		100.00g					
ピーマン		136.00g	4個				
黄ピーマン (生)		100.00g					
濃口しょうゆ (大きじ)		36.00g	2個				
さとう (大きじ)		18.00g	2個				
みりん (大きじ)		36.00g	2個				
お酒 (大きじ)		30.00g	2個				
ごま油 (大きじ)		12.00g	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	B113	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		392.00g	4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）		6.00g	1個				
濃口しょうゆ（大さじ）		36.00g	2個				
ごま油（大さじ）		24.00g	2個				
さとう（大さじ）		18.00g	2個				
酢（大さじ）		30.00g	2個				
いりごま（大さじ）		9.00g	1個				
トウパンジャン		2.00g					

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	B114	のりとあんこの串団子	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	2個 2個	調味料 A 調味料 A	①調味料 A を合わせる。 ②上新粉に熱湯を少しずつ入れよくこねて、10等分にちぎる。 ③蒸気が上がった蒸し器に②を入れ、20～25分蒸す。 ④すり鉢に③を入れもちつきのようにつきながらひと塊にする。一口のだんごにしてくださいし、もう一度10分蒸す。 ⑤一人二本の団子に調味料 A を塗りのりを巻き、あんこをかけて出来上がり。 *ひとくちメモ* やさしい味の手作り和菓子を父の日プレゼントにいかがでしょう。ヘルシーなお団子は健康が気になるお父さんにピッタリ！		
あまのり（焼きのり）		10.00g					
上新粉		200.00g					
水（大さじ）		180.00g					
みりん（大さじ）		36.00g					
濃口しょうゆ（大さじ）		36.00g					

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	B115	のり佃煮	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				
あまのり（焼きのり）		20.00g		みじん切り	①のりを細かく刻み水を加えて弱火で煮る。 ②調味料を入れ水分がなくなるまで煮込む。 *ひとくちメモ* 海苔には海の恵みのミネラルがたくさん含まれています。海苔のミネラルのうち最も多いのはカルシウムで、牛乳や小魚に匹敵する多さです。		
水（大さじ）		100.00g					
さとう（大さじ）		27.00g	3個				
濃口しょうゆ（大さじ）		54.00g	3個				
お酒（大さじ）		30.00g	2個				
みりん（大さじ）		36.00g	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	B116	豆腐のスープ	保温	その他	洋風	その他	汁物
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
絹ごし豆腐（丁）		220.00g	1丁	さいの目 せん切り	①中華スープに玉ねぎを入れ煮る。 ②①に醤油を加え豆腐を入れる。 ③わかめを加え塩・こしょうで味を調える。 ④仕上げにごま油・ごま・ねぎを入れる。		
たまねぎ（中）		188.00g	1個				
わかめ（カットわかめ）		5.00g		小口切り	*ひとくちメモ* 中華料理に使うスープは鶏がらで取ります。普段はスープの素を使いますが、鶏の骨からスープを取ることは子供に伝えたいですね！		
青ねぎ		15.00g					
濃口しょうゆ（大さじ）		18.00g	1個				
ごま油（大さじ）		12.00g	1個				
いりごま（大さじ）		9.00g	1個				
食塩（小さじ）		6.00g	1個				
こしょう		0.20g					
中華だし		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	B117	いかとアスパラ炒め物	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				
ロールイカ		200.00g		一口大 2cm せん切り 短冊切り みじん切り 調味料A 調味料A 調味料A 調味料A	①いかは薄皮を取り、表面に切り込み、一口大に切る。アスパラはかたい皮をむいて斜め薄切りにする。 ②中華鍋を熱して半分量の油をなじませ、いかを入れて手早く炒める。酒をふってさつと混ぜ合わせ、取り出す。 ④鍋を再び熱し、残りの油を加えてしょうがを炒める。香りが立てば野菜を加えてさつと炒め、いかと合わせ調味料Aを加えて混ぜ合わせ水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。 *ひとくちメモ* 今が旬のアスパラを使った中華風の塩炒めです。彩りがとてもきれいです。		
アスパラガス(生)		200.00g					
にんじん(中)		97.00g	1/2本				
エリンギ(生)		200.00g					
サラダ油(大さじ)		24.00g	2個				
しょうが		3.00g					
中華だし		400.00g					
お酒(大さじ)		15.00g	1個				
食塩(小さじ)		6.00g	1個				
こしょう		0.20g					
かたくりこ(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	B118	春雨の酢の物	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				
緑豆はるさめ(乾)		20.00g		4cm せん切り ゆがく 塩もみ ゆがく	①春雨はゆがいて4cmに切っておく。 ②もやしと千切りにした人参はゆがき、キュウリは輪切りにして塩もみしておく。 ③合わせ酢を作り、千切りにしたハム・春雨・キュウリを入れ和える。 ④仕上げにごまを入れよくまぜる。 *ひとくちメモ* 酢の物に使われているもやしは緑豆から出来ています。緑色の豆から出来るもやしはビタミンCが多く一年中使えるので便利です。		
ロースハム		80.00g					
にんじん(中)		97.00g	1/2本				
きゅうり		196.00g	2本				
緑豆もやし(生)		100.00g					
いりごま(大さじ)		9.00g	1個				
さとう(大さじ)		18.00g	2個				
酢(大さじ)		45.00g	3個				
淡口しょうゆ(大さじ)		36.00g	2個				
ごま油(大さじ)		12.00g	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	B119	ちびあんまん (二個分)	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				
小麦粉		200.00g	2個		①小麦粉に水・砂糖・ベーキングパウダーを加えて混ぜ耳たぶくらいの軟らかさになるまでよくこねる。(水加減に注意) ②①を二個に分けて円形にのばしあんを中央にのせ包む。 ③クッキングシートを5cm角に切って②のをせ蒸し器で15分中火で蒸す。 *ひとくちメモ* 本格的な肉まんはイーストで発酵した生地を使いますが、今回は簡単にベーキングパウダーでしました。		
水		180.00g					
さとう (大さじ)		18.00g					
ベーキングパウダー		10.00g					
あん (こしあん)		120.00g					

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
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				