

# 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	B150	ボンゴレスパゲッティ	保温	穀類	洋風	その他	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
スパゲッティ (乾)		320.00g	1/4 個	みじん切り	①あさは海水程度の塩水につけ、砂をかせて水でよく洗いザルに上げて水気をきる。 ②鍋に①のあさをいれて白ワイをふり、蓋をして火にかけて殻が開くまで蒸し煮する ③スパゲッティはたっぷりの熱湯に塩を入れゆでる。 ④フライパンにオリーブオイル・にんにくを弱火でゆっくり香りよく炒め、パセリ、②のあさを汁ごと加え炒める。 ④スパゲッティを加え炒め合わせ、塩こしょうで調味する。(塩は味をみて加減する)		
食塩 (小さじ)		適量					
あさり (生)		適量	2個	みじん切り	*ひとくちメモ* 砂だしは塩水(濃度2~3%)につけ、冷暗所に2~3時間おきましょう。		
にんにく (生)		5.00g					
食塩 (小さじ)		1.50g					
こしょう		0.20g					
ぶどう酒 (白)		40.00g					
オリーブ油 (大さじ)		24.00g					
パセリ (生)		5.00g					

# 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	B151	新じゃがと鶏肉のトマト煮	保温	肉	洋風	煮物	主菜
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
鶏もも肉		200.00g	1個	一口大	①鍋にバターを入れ鶏肉を炒める。 ②玉ねぎ・人参を入れよく炒める。 ③塩・こしょうをしてコンソメの素・トマトを入れ煮込む。 ④じゃが芋は切って水にさらした後、ラップに包み電子レンジで600W5~6分加熱する。 ⑤③が半分位まで煮詰まったらじゃが芋を加え、ウスターソースを入れて味を調える。		
トマト (中)		194.00g					
たまねぎ (中)		188.00g	1個	くし型			
にんじん (中)		97.00g	1/2 本	くし型			
じゃがいも (中)		405.00g	3個	イチョウ切			
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個	一口大			
こしょう		0.20g					
ウスターソース (大さじ)		36.00g	2個				
固形コンソメ		10.00g	1個				
バター (大さじ)		12.00g	1個				
					*ひとくちメモ* じゃが芋は先に加熱しておくとも煮崩れしません。味はあまりしみこみませんが、スピーディーに出来ます。		

# 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	B152	キャベツサラダ	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				
キャベツ (生)		200.00g		せん切り せん切り 輪切り	①ボールに油・酢・こしょう・しょうゆ・ごまを入れよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ②野菜はすべてせん切りにして水にさらしてから、水を切る。 ③①と②をあわせる。  *ひとくちメモ* キャベツを保存するときは、芯をえぐるようにして、成長点を切って冷蔵庫で保存すると長持ちします。		
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
きゅうり		98.00g	1本				
サラダ油 (大さじ)		36.00g	3個				
酢 (大さじ)		30.00g	2個				
濃口しょうゆ (大さじ)		36.00g	2個				
こしょう		0.20g					
いりごま (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	B153	炊飯器で作るカステラ	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		102.00g	2個	材料 (炊飯器5合炊き) 卵Lサイズ2コ・砂糖70g・強力粉70g・はちみつ大さじ1・湯大さじ1 *「作り方」 ①内釜にサラダ油を薄くぬり、強力粉をはたいておく。 ②大きいボールに卵と砂糖を加え、湯煎にあてながら、ハンドミキサーで泡立てる。卵が七分通り泡立ったら湯・蜂蜜を加えて混ぜ、湯煎から外し、更に生地が白っぽくなるまでしっかり泡立てる。強力粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜあわせる。 ③内釜に流しいれ空気を抜いて普通に炊く。 ④スイッチが切れたら取り出して少し冷まし、ラップで包みしっとりさせる。			
さとう (大さじ)		70.00g					
強力粉 (1等)		70.00g					
はちみつ		20.00g					
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	B154	きのこカルボナーラ	保温	穀類	洋風	その他	主食
食品名		分量		調理指示	作り方		
		g数	個数				
スパゲッティ (乾)		280.00g		調味料 A  調味料 A 調味料 A 調味料 A 調味料 A 調味料 A	①調味料 A はよく混ぜておく。 ②オリーブ油でベーコンをよく炒め、きのこを加え水分がなくなるまでよく炒める。 ③湯がいたスパゲッティを②に加える。 ④①に③を加えよく混ぜて出来上がり。  *ひとくちメモ* カルボナーラはクリームやチーズを使うのでカロリーがとて高くなります。パスタの量を減らしきのこを入れてエネルギーダウン！		
えのきたけ (一袋)		85.00g	1袋				
しめじ (1パック)		90.00g	1パック				
エリンギ (生)		100.00g					
卵 (黄身)		80.00g	4個				
ベーコン		50.00g					
クリーム (乳脂)		50.00g					
牛乳 (大さじ)		50.00g					
パルメザンチーズ		40.00g					
食塩 (小さじ)		1.00g	1/6 個				
こしょう		0.20g					
オリーブ油 (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	B155	手作りソーセージと野菜のスープ	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				
豚 ひき肉 (生)		200.00g		調味料 A 調味料 A 調味料 A 調味料 A 調味料 A 調味料 A さいの目 さいの目 さいの目 さいの目  少々	①調味料 A をすり鉢に入れなめらかなにするまですりこぎであたる。 ②一人1本のソーセージ形にしてアルミホイルに包み蒸し器で15分蒸す。 ③スープに切った野菜を入れ、蒸し上がったソーセージを加え5分煮込む。 ④塩・こしょうで味を調べて出来上がり。  *ひとくちメモ* ソーセージを作るときミンチ肉がなめらかにするとおいしくなります。フードプロセッサ一だと楽に出来ます。		
食塩 (小さじ)		1.50g	1/4 個				
こしょう		0.50g					
にんにく		5.00g					
パン粉 (大さじ)		12.00g	4個				
牛乳 (大さじ)		22.50g	1+1/2 個				
ナツメグ (粉)		2.00g					
キャベツ (生)		200.00g					
たまねぎ (中)		94.00g	1/2 個				
にんじん (中)		97.00g	1/2 本				
ピーマン		68.00g	2個				
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					

# 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	B156	トマトのサラダ	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				
トマト (中)		388.00g	2個	乱切り みじん切り	①調味料Aでドレッシングを作りみじん切りした玉ねぎを加える。 ②乱切りしたトマトを①につけておく。(約10分) ④皿に盛り付けてマヨネーズを飾る。  *ひとくちメモ* トマトの赤い色は、リコピンという色素です。リコピンは、ガンや動脈硬化症などの予防に効果が高いと注目されている成分です。		
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					
オリーブ油 (大さじ)		24.00g	2個				
酢 (大さじ)		30.00g	2個				
さとう (大さじ)		4.50g	1/2 個				
マヨネーズ (大さじ)		24.00g	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	B157	シフォンケーキ (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				
卵 (黄身)		60.00g	3個	材料B 材料A 材料A	①卵黄に砂糖1/2量加えもったりするまでハンドミキサーで泡立て、水を加えて混ぜ、次に油を少しずつ加えて混ぜる。 ②①に材料Aを一度にふり入れゴムベラですっかりと混ぜる。 ③別のボウルに材料Bを入れ少し泡立て、砂糖1/3を加える。残りの砂糖を2回に分けて加えツノが立つまで泡立てる。 ④③のメレンゲ1/3量を②に加えゴムべらで混ぜ、残りのメレンゲを加え、きれいに混ぜる。 ⑤④の生地を高い位置からシフォン型に流し入れ180℃のオーブンで50分焼き、焼き上がった型を逆さにして完全に冷ましてから型からきれいにはがす。		
さとう (大さじ)		80.00g					
水 (大さじ)		75.00g					
サラダ油 (大さじ)		60.00g					
卵 (しろみ)		120.00g	4個				
こむぎこ (大さじ)		90.00g					
ベーキングパウダー		5.00g					