

## ビビンバ

| 材 料          | 分量    |       | 作り方  |  |
|--------------|-------|-------|--|--|
|              | 1人分   | 4人分   |  |  |
| 炊いたごはん       | 1人分   | 4人分   |  |  |
| <b>【焼き肉】</b> |       |       | <b>【焼き肉】</b>   |  |
| 牛肉こま切れ       | 40g   | 160g  | ① ねぎはみじん切りにしておく。   |  |
| しょうゆ         | 3g    | 小2    | ② 熱した鍋にサラダ油をひき、にんにく、しょうが、ねぎを入れ、弱火で炒め、香りだしをする。                    |  |
| 酒            | 1g    | 大1/2  | ③ 次に牛肉を炒める。  |  |
| みりん          | 0.5g  | 小1/2  | ④ 牛肉に火が通ったら、調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。                                 |  |
| さとう          | 0.85g | 小1    |  |  |
| おろしにんにく      | 0.2g  | 少々    |  |  |
| おろし生姜        | 0.2g  | 少々    |  |  |
| サラダ油         | 適宜    | 適宜    |  |  |
| <b>【ナムル】</b> |       |       | <b>【ナムル】</b>   |  |
| ほうれん草        | 20g   | 80g   | ① にんじんは千切りにする。   |  |
| もやし          | 20g   | 80g   | ② 沸騰した湯に、にんじんを入れゆでる。にんじんが八分通り火が通ったら、もやしを加えサッとゆで、水にとって冷やし、水気をしぼる。 |  |
| にんじん         | 10g   | 40g   | ③ ほうれん草も、沸騰した湯の中に入れて、サッとゆで、水にとり、水気をしぼる。                          |  |
| A {          | しょうゆ  | 2g    | 小1と1/3   | ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。<br>⑤ ゆでた野菜を④の調味料とごまをで合わせる。 |
|              | 豆板醤   | 0.08g | 少々   |  |
|              | さとう   | 0.62g | 小さじ2/3   |  |
|              | 塩     | 0.09g | 少々   |  |
|              | ごま油   | 0.3g  | 小さじ1/3   |  |
| 白いりごま        | 1g    | 小さじ1強 |  |  |



## 二色そぼろごはん

| 材 料                      | 分量   |      | 作り方  |
|--------------------------|------|------|--|
|                          | 1人分  | 4人分  |  |
| 炊いたごはん<br><b>【とりそぼろ】</b> |      |      | ① 鍋に、鶏ひき肉とおろし生姜を入れ、酒を振って炒める。鶏肉の色が変わってパラパラになったらOK。<br>② 調味料を加え味付けをする。<br>③ 卵は溶きほぐし、さとうと塩で味付けをする。<br>④ 鍋を熱し、サラダ油をひき③を入れ、菜箸で手早くかき混ぜながら炒り卵を作る。 |
| 鶏ひき肉                     | 30g  | 120g |  |
| おろし生姜                    | 0.3g | 少々   |  |
| しょうゆ                     | 3.6g | 大1弱  |  |
| 酒                        | 1.2g | 小2/3 |  |
| さとう                      | 2.4g | 大1   |  |
| <b>【いい卵】</b>             |      |      |  |
| 卵                        | 15g  | 1こ   |  |
| さとう                      | 1g   | 小1/2 |  |
| 塩                        | 少々   | 少々   |  |
| サラダ油                     | 適宜   | 適宜   |  |



## 牛丼の具

| 材 料    | 分量   |        | 作り方  |
|--------|------|--------|--|
|        | 1人分  | 4人分    |  |
| 牛肉こま切れ | 30g  | 120g   | ① 玉ねぎは半分にとって薄切り、ねぎは1cm、かまぼこはいちょう切り、糸こんにゃくは適当な長さに切る。<br>② 糸こんにゃくは下茹でをする。<br>③ 鍋に分量の水と調味料を煮立たせ、玉ねぎと糸こんにゃくを煮る。<br>④ 次に牛肉を加え、最後にねぎを加え煮る。 |
| 玉ねぎ    | 40g  | 160g   |  |
| ねぎ     | 15g  | 60g    |  |
| かまぼこ   | 10g  | 40g    |  |
| 糸こんにゃく | 25g  | 100g   |  |
| しょうゆ   | 6g   | 大1と1/3 |  |
| さとう    | 2.5g | 大さじ1   |  |
| 酒      | 1g   | 小さじ1   |  |
| みりん    | 1g   | 小さじ1   |  |
| 和風だしの素 | 1g   | 小さじ1   |  |
| 水      | 30cc | 120cc  |  |



## チキンライス (オムライス用にもピッタリ)

| 材 料         | 分量     |        | 作り方   |
|-------------|--------|--------|---|
|             | 1人分    | 4人分    |   |
| ・精白米        | 0.5 合  | 2 合    | ① 米は研いでザルに上げておく。<br>② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、鶏肉は一口大に切る。<br>③ 炊飯器に、米と調味料を入れる。目盛りまで水を入れる。<br>④ ③に②とマッシュルームとマーガリン(バター)を加え炊く。 |
| ・鶏肉         | 10 g   | 20 g   |   |
| ・玉ねぎ        | 20 g   | 80 g   |   |
| ・にんじん       | 10 g   | 40 g   |   |
| ・マッシュルーム    | 5 g    | 10 g   |   |
| ・トマトジュース    | 30 cc  | 120 cc |   |
| ・マーガリン又はバター | 1 g    | 4 g    |   |
| ・洋風だしの素     | 1.2 g  | 小さじ1   |   |
| ・塩          | 0.5 g  | 小1/2   |   |
| ・こしょう       | 0.02 g | 少々     |   |



## 天丼の具

| 材 料  | 分量                                |   | 作り方   |
|--|-----------------------------------|---|---|
|  | 1人分                               | 4人分   |   |
| <b>【天ぷら】</b><br>・えび (20~25g)<br>・かぼちゃ (20g)<br>A { ・小麦粉<br>・卵<br>・水<br>・天ぷら油 | 1尾<br>1切<br>12g<br>2g<br>8g<br>適宜 | 120g<br>160g<br>60g<br>40g<br>100g<br>30~40cc | ① えび、かぼちゃは、キッチンペーパーで水気をふいておく。<br>※小麦粉を薄くまぶしておくとう衣が付きやすい。<br>② Aを混ぜ、衣を作っておく。水は冷水を使うとよい。<br>③ 天ぷら油を180℃に熱しておく。<br>④ 小鍋に天丼のたれを合わせ、ひと煮立ちさせておく。<br>⑤ ①の具材に②の衣をつけて、180℃の油でカラッと揚げる。<br>⑥ 器にご飯を盛り、天ぷらをのせて、たれをかける。 |
| ★天ぷらはお好みで<br>さつまいも、れんこん、大葉、なす、ピーマン etc                                       |                                   |   |   |
| <b>【天丼のたれ】</b><br>・しょうゆ<br>・みりん<br>・さとう<br>・だし汁                              | 5g<br>2g<br>2g<br>17.5cc          | 大さじ1強<br>大さじ1/2<br>大さじ1弱<br>70cc              |   |

| 麻婆豆腐         |        |        |  |    |
|--------------|--------|--------|--|----|
| 材 料          | 分量     |        | 作り方  |    |
|              | 1人分    | 4人分    |  |    |
| 豆腐           | 90 g   | 1と1/2丁 | ① ねぎは小口切り、にらは1cmに切る。<br>② 豆腐は大き目のさいの目に切り、水をきっておく。<br>③ Aの調味料を合わせておく。<br>④ フライパンを熱してサラダ油をひき、にんにく生姜、ねぎを炒め、香りだしをする。<br>⑤ 次に、豚ひき肉を加えパラパラに炒める。<br>⑥ Aの調味料と②の豆腐を加え、ふたをして煮る。<br>⑦ 豆腐に火が通ったら、にらを加える。<br>⑧ ⑦が沸騰しているところに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。<br>⑨ 最後にごま油を加える |    |
| 豚ミンチ         | 20 g   | 160g   |  |    |
| にら           | 6 g    | 24 g   |  |    |
| ねぎ           | 10 g   | 40 g   |  |    |
| おろしにんにく      | 0.25 g | 少々     |  |    |
| おろし生姜        | 0.25 g | 少々     |  |    |
| A {          | 豆板醤    | 0.11 g |  | 少々 |
|              | 甜麵醤    | 3.7 g  |  | 小2 |
|              | さとう    | 1.6 g  |  | 小2 |
|              | 酒      | 1.5 g  |  | 小1 |
|              | しょうゆ   | 5.6 g  |  | 大2 |
|              | 中華だしの素 | 0.56 g |  | 小2 |
| 水            | 45 g   | 180 cc |  |    |
| ごま油          | 0.3 g  | 少々     |  |    |
| 片栗粉〈同量の水で溶く〉 | 1.6 g  | 小2     |  |    |
| サラダ油         | 適宜     | 適宜     |  |    |



| ごぼうチップスカレー風味 |      |        |  |
|--------------|------|--------|--|
| 材 料          | 分量   |        | 作り方  |
|              | 1人分  | 4人分    |  |
| ごぼう          | 15g  | 2/3 本  | ① ごぼうは5~7cmの長さの斜め切りにする。<br>② ①のごぼうを酢水に5分位さらす。<br>③ 片栗粉とカレー粉は混ぜておく。<br>④ ②のごぼうの水気をキッチンペーパーでとる。<br>⑤ ポリ袋に片栗粉とカレー粉と塩を合わせ、④のごぼうをまぶす。<br>⑥ 170℃の天ぷら油で、きつね色になるまで揚げる。 |
| 〔 水          |      | 200 cc |  |
|              | 酢    | 小1/2   |  |
| 〔 片栗粉        | 2.5g | 大1     |  |
|              | カレー粉 | 0.25g  |  |
| 天ぷら油         | 適宜   | 適宜     |  |
| 塩、こしょう       | 少々   | 少々     |  |



| ホイコウロウ   |       |       |  |
|----------|-------|-------|--|
| 材 料      | 分量    |       | 作り方  |
|          | 1人分   | 4人分   |  |
| 豚肉スライス   | 20 g  | 80 g  | ① キャベツは2 cm角、ピーマンは1 cm角に切る<br>② Aの調味料を混ぜ合わせておく。<br>③ フライパンを熱しサラダ油をひき、にんにくで香だしをする。<br>④ 次に豚肉を炒める。<br>⑤ 豚肉に火が通ったら、ピーマン、キャベツを順に加え炒める。<br>⑥ キャベツがしんなりしたら、Aの調味料を加える。<br>⑦ 最後にごま油を加える。 |
| キャベツ     | 40 g  | 160 g |  |
| ピーマン     | 5 g   | 20 g  |  |
| にんにく     | 0.2 g | 少々    |  |
| サラダ油     | 0.5 g | 適宜    |  |
| 赤みそ      | 3 g   | 小2    |  |
| さとう      | 2 g   | 大1    |  |
| A { しょうゆ | 0.9 g | 小1/2  |  |
| 酒        | 1.5 g | 小1    |  |
| 豆板醤      | 0.1 g | 少々    |  |
| 片栗粉      | 0.5 g | 少々    |  |
| ごま油      | 0.1 g | 小1    |  |

| けんちん汁  |        |        |   |
|--------|--------|--------|---|
| 材 料    | 分量     |        | 作り方   |
|        | 1人分    | 4人分    |   |
| 大根     | 20 g   | 80 g   | ① 角切り昆布は水に浸けて戻す。大根とにんじんは3 mmのいちよう切り、ごぼうは2 ミリの斜めスライス、こんにゃくは1 cm幅の短冊切りにし下茹でをする。豆腐はサイの目切り、油揚げは5 mmの短冊切り、ねぎは小口切りにする。<br>② だし汁に角切り昆布（戻し汁）を加え、大根、ごぼう、にんじんと固い野菜から順に煮る。灰汁は丁寧にする。<br>③ 野菜に火が通ったら、こんにゃく、油揚げ、豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、調味料を加えて味を調べ、最後にねぎを加える。 |
| にんじん   | 10 g   | 40 g   |   |
| ごぼう    | 10 g   | 40 g   |   |
| こんにゃく  | 10 g   | 40 g   |   |
| 豆腐     | 20 g   | 1/5丁   |   |
| 油揚げ    | 3 g    | 12 g   |   |
| 角切り昆布  | 0.5 g  | 2 g    |   |
| ねぎ     | 5 g    | 20 g   |   |
| 薄口しょうゆ | 4 g    | 大1強    |   |
| 塩      | 0.25g  | 小1/3   |   |
| かつおだし汁 | 125 cc | 500 cc |   |

| 鮭のトマトチーズ焼き   |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 材 料  | 分量  |  | 作り方  |
|  | 1人分   | 4人分  |  |
| ・ 鮭 (40 g)<br>A { ・ 白ワイン<br>・ 塩<br>・ こしょう<br>B { ・ 玉ねぎ<br>・ カットトマト<br>・ ケチャップ<br>・ バジル粉<br>・ とろけるチーズ | 1 切<br>1 g<br>0.2 g<br>0.02 g<br>1 5 g<br>3.5 g<br>3.5 g<br>0.02 g<br>1 5 g | 4 切<br>4 g<br>少々<br>少々<br>6 0 g<br>大さじ 1<br>大さじ 1<br>少々<br>6 0 g | ① 鮭はAの調味料で下味をつける。<br>② たまねぎはみじん切りにする。<br>③ オーブンは230℃に予熱しておく。<br>④ Bは混ぜておく。<br>⑤ アルミカップに①を置き、④のソース、とろけるチーズの順にかける。<br>⑥ オーブンで15分位焼く。 |
|  |   |  |    |

| 枝豆チーズせんべい                       |                   |                     |   |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|---|
| 材 料                             | 分量                |                     | 作り方   |
|                                 | 1人分               | 4人分                 |   |
| ・ 枝豆むき身<br>・ しらす干し<br>・ スライスチーズ | 5 g<br>1 g<br>1 枚 | 1 0 g<br>4 g<br>4 枚 | ① クッキングシートに枝豆のむき身としらす干しを置く。<br>② ①の上にスライスチーズをおく。<br>③ 電子レンジ500wで1~2分加熱する。             |
|                                 |                   |                     |  |

## 青菜と油揚げの煮びたし

| 材 料  | 分量  |   | 作り方   |
|--|---|---|---|
|  | 1人分                                       | 4人分   |   |
| ・小松菜<br>・油揚げ<br>A { しょうゆ<br>さとう<br>みりん<br>和風だしの素   | 25g<br>4g<br>1.5g<br>0.5g<br>0.5g<br>0.3g | 120g<br>16g<br>小1<br>小さじ2/3<br>小さじ1/3<br>小さじ1/4 | ① 小松菜はよく洗い、2cmくらいの長さ、油揚げは短冊に切る。<br>② 器にAの調味料を合わせておく。<br>③ 耐熱皿に小松菜と油揚げをおき、ラップをして電子レンジ500Wで1分加熱し、ザッと水けをきる。<br>④ ③の温かいうちに②の調味料を混ぜる |
| <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">                         ★ほうれん草、水菜でもOK!                     </div> |   |   |   |

## バンサンスー

| 材 料   | 分量   |  | 作り方  |
|---|--|--|--|
|   | 1人分  | 4人分  |  |
| ・マロニー<br>(もやしでもOK)<br>・にんじん<br>(ハムでもOK)<br>・きゅうり<br>A { ・しょうゆ<br>・さとう<br>・酢<br>・塩<br>・ごま油 | 5g<br>(25g)<br>10g<br>(10g)<br>15g<br>3g<br>2g<br>1.5g<br>0.1g<br>0.8g | 20g<br>(100g)<br>40g<br>(40g)<br>60g<br>小さじ2<br>小2と2/3<br>小1強<br>少々<br>小1弱 | ① にんじん、きゅうりは千切りにする。<br>② マロニーとにんじんはゆでる。<br>③ ボールにAの調味料を合わせる。<br>④ ③に②と①のきゅうりを加えあえる。  |
|   |  |  |  |

## クリームブリュレ

| 材 料   | 分量  |  | 作り方  |
|---|---|--|--|
|   | 1人分   | 4人分  |  |
| A・卵黄<br>・さとう<br><br>・生クリーム<br>・牛乳<br>・バニラエッセンス<br><br>(キャラメリゼ用)<br>・グラニュー糖          | 7.5g<br><br>2.5g<br><br>27g<br>9g<br>少々<br><br>2.5g | 4こ分<br>13g<br><br>130cc<br>50cc<br>少々<br><br>10g | ① オーブン 140℃に予熱をしておく。<br>② ボールにAの卵黄と砂糖を合わせ、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜ合わせる。<br>③ 牛乳と生クリームを温めておく。<br>④ ②に③を加え、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。<br>⑤ ④の液を耐熱用カップに入れる。<br>⑥ 天板に④のカップを並べ、カップの1/4の高さまで湯を入れる。(湯せんにする)<br>⑦ 140℃のオーブンで 15 分位焼く。(竹串を刺してみても液が出てこなければOK)<br>⑧ 焼き上がったたら冷ましておく。<br>⑨ 冷めた⑦のブリュレの表面に、グラニュー糖をふる。<br>⑩ ガスバーナーやトースターやグリルで、グラニュー糖を溶かし焦げ目をつける。 |
|  |   |  |  |

## 大学いも

| 材 料   | 分量                                |                                      | 作り方   |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|---|
|   | 1人分                               | 4人分                                  |   |
| さつまいも<br>天ぷら油<br><br>A { しょうゆ<br>さとう<br>水<br>黒いりごま                                  | 60g<br>適宜<br>2g<br>4g<br>2g<br>1g | 200g<br>適宜<br>大1<br>大2<br>大1/2<br>4g | ① さつまいもを厚みをそろえて切り、水につけておく。<br>② 天ぷら油を160～180℃位にあたためておく。<br>③ ①のさつまいもは、ペーパータオルで水気をふく。<br>④ さつまいもを素揚げする。<br>⑤ 鍋にAの調味料を合わせひと煮立させ、揚げたさつまいもをからめ、最後に黒いりごまをふる。 |
|  |                                   |                                      |   |

## みたらしだんご

| 材 料   | 分量  |   | 作り方  |
|---|---|---|--|
|   | 1人分   | 4人分   |  |
| A   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉粉 20g</li> <li>・水 20~25g</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>100g</li> <li>80~100cc</li> </ul>                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 鍋に湯を沸かす。ボールに氷水を用意する。</li> <li>② ボールに白玉粉を入れ、Aの水を少しずつ加えこねる。</li> <li>③ ②の生地がひとかたまりになり、耳たぶ位のかたさになったらOKです。</li> <li>④ ③のだんごの生地を12こに分けて丸め、火の通りやすいように、平らにしてまん中は、指でくぼみをつける。</li> <li>⑤ ①の沸騰した湯の中に④のだんごを入れる。</li> <li>⑥ だんごが浮いてきたら、穴あきお玉ですくい、氷水の入ったボールに入れた後、引き上げ水気をきる。</li> <li>⑦ 鍋にBを合わせ煮立たせる。</li> <li>⑧ Cの片栗粉を同量の水で溶き、⑦の沸騰(ア)したところに加え、とろみをつける。</li> <li>⑨ だんごにたれをかける。</li> </ol> |
| B   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆ 3.6g</li> <li>・さとう 3.3g</li> <li>・みりん 1.8g</li> <li>・水 10cc</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>大さじ1</li> <li>大2弱</li> <li>大1/2</li> <li>50cc</li> </ul> |  |
| C   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・片栗粉 0.7g</li> <li>・水 0.7g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>小1強</li> <li>小1強</li> </ul>                              |  |
| <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>【注意】<br/>だんごの水の量は加減しましょう。</p> </div> |   |   |  |
|    |   |   |  |