

## 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。
	豆板醤	0.08g	少々	⑤ ゆでた野菜を④の調味料とごまをで合わせる。
	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 <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。 ② 調味料を加え味付けをする。 ③ 卵は溶きほぐし、さとうと塩で味付けをする。 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。 ② 糸こんにゃくは下茹でをする。 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。 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。 ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、鶏肉は一口大に切る。 ③ 炊飯器に、米と調味料を入れる。目盛りまで水を入れる。 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> ・えび (20~25g) ・かぼちゃ (20g) A { ・小麦粉 ・卵 ・水 ・天ぷら油	1尾 1切 12g 2g 8g 適宜	120g 160g 60g 40g 100g 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。 ※小麦粉を薄くまぶしておくとう衣が付きやすい。 ② Aを混ぜ、衣を作っておく。水は冷水を使うとよい。 ③ 天ぷら油を180℃に熱しておく。 ④ 小鍋に天丼のたれを合わせ、ひと煮立ちさせておく。 ⑤ ①の具材に②の衣をつけて、180℃の油でカラッと揚げる。 ⑥ 器にご飯を盛り、天ぷらをのせて、たれをかける。
<b>【天丼のたれ】</b> ・しょうゆ ・みりん ・さとう ・だし汁	5g 2g 2g 17.5cc	大さじ1強 大さじ1/2 大さじ1弱 70cc	

★天ぷらはお好みで  
 さつまいも、れんこん、大葉、なす、ピーマン etc

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。 ② 豆腐は大き目のさいの目に切り、水をきっておく。 ③ Aの調味料を合わせておく。 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。 ⑤ 次に、豚ひき肉を加えパラパラに炒める。 ⑥ Aの調味料と②の豆腐を加え、ふたをして煮る。 ⑦ 豆腐に火が通ったら、にらを加える。 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。 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。 ② ①のごぼうを酢水に5分位さらす。 ③ 片栗粉とカレー粉は混ぜておく。 ④ ②のごぼうの水気をキッチンペーパーでとる。 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。 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 ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。 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。 ④ 次に豚肉を炒める。 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。 ⑥ キャベツがしんなりしたら、Aの調味料を加える。 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。 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。 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) A { ・ 白ワイン ・ 塩 ・ こしょう B { ・ 玉ねぎ ・ カットトマト ・ ケチャップ ・ バジル粉 ・ とろけるチーズ	1 切 1 g 0.2 g 0.02 g 1.5 g 3.5 g 3.5 g 0.02 g 1.5 g	4 切 4 g 少々 少々 60 g 大さじ1 大さじ1 少々 60 g	① 鮭はAの調味料で下味をつける。 ② たまねぎはみじん切りにする。 ③ オーブンは230℃に予熱しておく。 ④ Bは混ぜておく。 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。 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 ・ しらす干し ・ スライスチーズ	5 g 1 g 1 枚	10 g 4 g 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。 ② ①の上にスライスチーズをおく。 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 ・油揚げ A { しょうゆ さとう みりん 和風だしの素	25g 4g 1.5g 0.5g 0.5g 0.3g	120g 16g 小1 小さじ2/3 小さじ1/3 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。 ② 器にAの調味料を合わせておく。 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、ザツと水けをきる。 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 (もやしでもOK) ・にんじん (ハムでもOK) ・きゅうり A { ・しょうゆ ・さとう ・酢 ・塩 ・ごま油	5g (25g) 10g (10g) 15g 3g 2g 1.5g 0.1g 0.8g	20g (100g) 40g (40g) 60g 小さじ2 小2と2/3 小1強 少々 小1弱	① にんじん、きゅうりは千切りにする。 ② マロニーとにんじんはゆでる。 ③ ボールにAの調味料を合わせる。 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 ・ さとう  ・生クリーム ・牛乳 ・バニラエッセンス  (キャラメリゼ用) ・グラニュー糖	7.5g  2.5g  27g 9g 少々  2.5g	4こ分 13g  130cc 50cc 少々  10g	① オーブン 140℃に予熱をしておく。 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。 ③ 牛乳と生クリームを温めておく。 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。 ⑤ ④の液を耐熱用カップに入れる。 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) 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) ⑧ 焼き上がったたら冷ましておく。 ⑨ 冷めた⑦のブリュレの表面に、グラニュー糖をふる。 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 天ぷら油  A { しょうゆ さとう 水 黒いりごま	60g 適宜 2g 4g 2g 1g	200g 適宜 大1 大2 大1/2 4g	① さつまいもを厚みをそろえて切り、水につけておく。 ② 天ぷら油を160～180℃位にあたためておく。 ③ ①のさつまいもは、ペーパータオルで水気をふく。 ④ さつまいもを素揚げする。 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】 だんごの水の量は加減しましょう。</p> </div>			
			