

## こぎつねごはん



【こぎつねごはん】	1人分の量 g	作り方
こめ	57.00 g	①こめ～食塩で炊く。
麦	7.00 g	(水は麦の量に合わせ加減する)
水	0.00 g	②だしをとっておく。(市販の
酒	2.00 g	だしの素やだしパックでも良い)
塩	0.15 g	③なべに油を入れとり肉を炒め
油	1.50 g	他の具材・だし汁も加えてしっかり
鶏ひき肉	15.00 g	味をなじませていく。
油揚げ	16.00 g	④炊けたごはんに具をまぜる。
にんじん	5.00 g	* ごはんは、やや固めに炊き、
つきこんにやく	7.00 g	具の汁をくわえてもよい。
こいくちしょうゆ	7.00 g	
みりん	1.00 g	
さとう	3.00 g	
水	10.00 g	
かつおぶし	0.20 g	
グリーンピース (いんげんなど)	3.00 g	
	4.00 g	

\* 数人分をまとめてつくとよいでしょう。

## キムチチャーハン



【キムチチャーハン】	1人分の量 g	作り方
こめ	54.00 g	①こめ～水で炊く。
麦	7.00 g	(水は麦の量に合わせ加減する)
水	0.00 g	
		②なべに油を入れ、肉を炒め
油	1.10 g	他の具材も加えてしっかり味を
ぶた肉 (こま)	30.00 g	なじませていく。
にんじん (みじん)	5.60 g	
キムチ (あらみじん) (具のみ)	8.00 g	
ピーマン (1cm角)	5.00 g	③炊けたごはんに具をまぜる。
食塩	0.25 g	* ごはんは、やや固めに炊き、
こいくちしょうゆ 9L	1.60 g	キムチの汁をくわえてもよい。
白こしょう	0.01 g	
油	0.80 g	④炒り卵、ごまはトッピングに
たまご	18.00 g	する。(お好みで混ぜても良い。)
白いりごま	1.60 g	

\* 数人分をまとめてつくとよいでしょう。

## チンジャオロース丼



【青椒肉絲丼 (チンジャオロースどん)】	1人分の量 g	作り方
こめ	60.00 g	①米と麦を合わせてご飯を炊く。
麦	12.00 g	②ピーマンは個別に炒めておく。
水	0.00 g	③炒め油で下味、でん粉をつけた
酒	2.00 g	豚肉を炒め、取り出しておく。
油	2.00 g	④炒め油でにんにく、生姜を炒め
ぶた肉 (千切り)	48.00 g	たけのこも炒めて調味
しょうゆ	1.80 g	⑤ここへ③の豚肉を戻し、②のピー
酒	0.60 g	マンを加え仕上げる。
かたくり粉	1.44 g	
油	1.40 g	
ピーマン (千切り)	18.00 g	
赤ピーマン (千切り)	5.00 g	
油	1.20 g	
にんにく (みじん切り)	0.60 g	
しょうが (みじん切り)	1.20 g	
たけのこ (水煮) (短冊切り)	18.00 g	
塩	0.12 g	
白こしょう	適量	
酒	1.20 g	
しょうゆ	3.20 g	
トウバンジャン	適量	
さとう	0.60 g	
オイスターソース	1.00 g	

## ひじきごはん



【ひじきごはん】	1人分の量 g	作り方
こめ	56.00 g	①こめ～食塩で炊く。
麦	6.00 g	(水は麦の量に合わせ加減する)
酒	1.00 g	②だしはとっておく。(市販の
水	0.00 g	だしの素やだしパックでも良い)
食塩	0.10 g	③なべに油を入れとり肉を炒め
水	8.00 g	他の具材も加えてしっかり味を
かつおぶし	0.10 g	なじませていく。
油	1.00 g	めひじきを加え油が回ったら
とり肉むね (飯用に細かめコマ)	10.00 g	②のだし汁を加え煮込んでいく。
ほししいたけ (千切り)	0.50 g	煮えてきたら、調味料を入れ、
にんじん (千切り)	5.00 g	油揚げがしっとりと味がしみわたる
めひじき	1.60 g	ようになるまで煮込んでいく。
油揚げ (千切り)	5.00 g	③炊けたごはんに具をまぜる。
酒	0.70 g	* ごはんは、やや固めに炊き、
みりん	1.00 g	具の汁をくわえてもよい。
さとう	1.20 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	

\* 数人分をまとめてつくるとよいでしょう。



## 揚げパン



【揚げパン】		1人分の量 g	作り方
コッペパン		60.00 g	①コッペパンをカラッと油で揚げる。 190℃くらいの高めの温度で はしで、クルクル回しながら揚げる。
油		5.00 g	
ピュアココア	] ココア	1.20 g	②作っておいた3種類の粉のどれかに まぶす。
さとう		9.00 g	
きな粉	] きな粉	5.00 g	
さとう		5.00 g	
シナモン	] シナモン	0.10 g	
さとう		9.00 g	

数人分をまとめて作るとよいでしょう。

3種類の揚げパンを楽しんでください。

\*揚げパンは、高めの温度でカラッと揚げるのがコツです。  
(低い温度だと油を吸ってしまうので注意してください。)

## ピザトースト



【ピザトースト】		1人分の量 g	作り方
食パン		1.00 枚	①パンにのせるぐを作る。 ・やさいを切っておく。 ・フライパンに、あぶらをしき、 にんにくからいためていく。
油		3.00 g	
にんにく (みじん切り)		0.25 g	・火がとおし、もったりするまで にする。(水分が多い場合は 水ときでんぷんを少しいれる)
たまねぎ (スライス)		32.00 g	
マッシュルーム(水煮缶)		3.00 g	②パンに、ぐをのせ、ピザチーズを 広げてトッピングする。
ベーコン (短冊)	ぐ	3.00 g	
ピーマン (スライス)		3.00 g	③トースター等で6分くらいやく。
トマトケチャップ		2.40 g	
トマトピューレ		6.00 g	
塩		適量	
白こしょう		適量	
		0.00 g	
ピザチーズ		11.00 g	

数人分をまとめて作るとよいでしょう。

## 長崎チャンポン



【長崎チャンポン】		1人分の量 g	作り方
蒸し中華めん	}	130.00 g	*めんは、加熱して軽く油をからめておく。
油		1.00 g	
とり骨(スープ)	}	30.00 g	①だしをとっておく。(粉末のとりがらスープでも可)
にんにく		0.20 g	
水		120.00 g	
ラード		2.00 g	
しょうが(みじん切り)		0.30 g	②鍋にラードを入れ、しょうが、にんにくを香りがたつまで炒める。
にんにく(みじん切り)		0.30 g	
ねぎ(ななめ小口切り)		2.00 g	③②に豚肉、にんじん、キャベツを炒め、もやし、チンゲン菜の茎を加え、さらに炒める。
ぶた肉(こま切り)		23.00 g	
にんじん(短冊切り)		6.50 g	④エビ、いかは、酒をふっておく。
もやし		12.00 g	
キャベツ(短冊切り)		24.00 g	⑤③にスープを加え、熱くなったら④となるとを加える。
塩		1.10 g	
酒		0.30 g	⑥調味料を加減しながら加える。
しょうゆ		1.60 g	
むきエビ	}	7.00 g	⑦ねぎ、チンゲン菜の葉を入れる。
酒		0.50 g	
いか(短冊)		12.00 g	⑧牛乳を加え、最後に味を整える。
酒		1.00 g	
なると(小口切り)		3.00 g	⑨皿にめんをのせ⑧を上よりかける。
チンゲンツァイ(3cmくらい)		8.00 g	
牛乳		11.00 g	*なるとは太ければ、半月切り *葉と茎は別にしておく。 *牛乳の沸騰に注意

## ジャージャー麺



【ジャージャー麺】		1人分の量 g	作り方
蒸し中華めん	}	120.00 g	*めんは、加熱して油をからめておく。
油		3.00 g	
油	}	1.20 g	①だしをとっておく。(粉末のとりがらスープでも可)
にんにく(みじん切り)		0.25 g	
しょうが(みじん切り)		0.35 g	②肉みそを鍋に火をかけ作る。
豚ひき肉		35.00 g	
たまねぎ(みじん切り)		45.00 g	③もやしは洗って、ゆで、さましておく。
八丁みそ		5.75 g	
赤みそ	}	6.00 g	④皿に盛り付け完成。
こいくちしょうゆ		肉みそを作る	
さとう		0.50 g	
みりん		1.80 g	
酒		1.80 g	
トウバンジャン		0.30 g	
とりがら		18.00 g	
水		60.00 g	