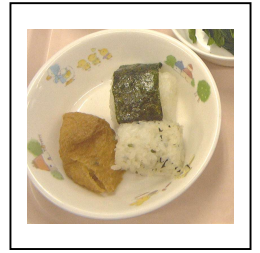


あ

(いなりずし) 12個分

米1合 酢18g 砂糖20g 塩少々 牛蒡10g 人参13g 干しいたけ2g 砂糖4g 醤油5g みりん2g
白ごま2g 味付け稲荷あげ

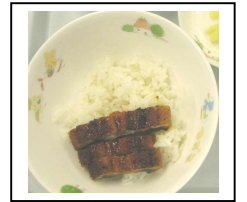
- ① ごぼう、人参は繊維切り、干しいたけはもどして繊維切りにし、調味料で煮る
- ② 米は炊いて、酢、砂糖、塩を合わせて、炊けた米に混ぜる
- ③ ②をご飯に混ぜ、油揚げに入れる



(うな丼) 1人分

米50g 乳カル酵素0.5g うなぎのかば焼き40g

- ①米を炊いて、うなぎのかば焼きをのせる



(えびピラフ) 4人分

米200g 乳カル酵素2g むきえび80g 人参20g ピーマン20g たまねぎ100g 油2g コンソメ3g
中華味3g 塩3g 料理酒3g

- ① 人参、玉葱、ピーマンはみじん切りにして炒め、えびを入れて炒める。
- ② 米を洗い、通常の水の量より少し減らし、調味料を入れて炊く。炊けたら②を混ぜて盛り付ける



(お好み焼き) 4人分

お好み焼粉90g 卵1個 豚もも肉80g きゃべつ120g 人参5g 長いも15g ねぎ5g
水55ml お好みソース適宜

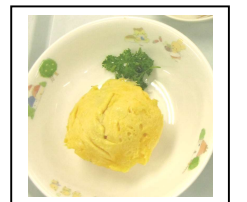
- ①キャベツは短冊切り、人参は繊維切りにし、豚肉と炒める
- ②お好み焼粉に卵、すりおろした長芋、水、①と小口切りの葱を入れて混ぜる
- ③②をホットプレートで焼き、ソースをつける



(オムライス) 4人分

米200g 乳カル酵素2g 鶏もも肉80g 人参20g 玉ねぎ60g 料理酒12g ケチャップ50g
油 塩1g コンソメ4g 卵2個 砂糖2g 塩少々 ケチャップ適宜 パセリ

- ①人参はいちょう切り、たまねぎはみじん切りにする。鶏肉も小さめに切り、炒める
- ②①を洗った米に入れて、料理酒、塩、コンソメを入れて炊き、炊き上がったら、ケチャップを混ぜる
- ③砂糖と塩を入れて卵を薄く焼き、②にのせてケチャップを好みでかける



(親子丼) 4人分

米200g 卵2.5個 鶏もも肉80g しいたけ15g 玉葱120g 人参15g
みりん12g 砂糖8g 醤油15g 料理酒8g だし汁120g かつお節 みつば 8g

- ① ごはんを炊く
- ② 鰹節でだし汁をとる。しいたけはスライス、たまねぎはくし切り、人参は繊維切り、みつばは2cm程度に切る
- ③ だし汁に調味料を入れ、鶏肉としいたけ、玉葱を煮る。具が軟らかく煮詰まったら、溶き卵を落とし、みつばをちらす



か

(かにカール) 4人分

米 200g 乳カル酵素 2g かに缶 70g 白葱 20g 卵 60g 砂糖 1g 中華だし 2g オイスターソース 2g 油

- ① ごはんを固めに炊く
- ② 白身 はみじん切りにして炒める。かに缶も炒めて水分をとばします。卵は砂糖を入れて入り卵にします。
- ③ ②にごはんを入れ、調味料を混ぜる。



(かやくごはん) 1合分

米 150g 乳カル酵素 2g 料理酒 6g 醤油 4g 塩少々 ほたて貝柱缶 20g おろししょうが 1g
醤油 6g 料理酒 6g 油揚げ 8g せんざりごぼう 12g 人参 12g 椎茸 8g 織切こんにゃく 12g

- ① 油揚げ、ごぼう、人参、椎茸は織切にし、おろししょうが、醤油、料理酒と水で軽く煮る
- ② 米を洗い、炊飯器に入れ、①の煮汁の残りど料理酒、醤油を入れてお米の量の水の量に合わせる
- ③ 煮た食材とホタテを入れて炊く



(カレーうどん) 4人分

うどん 2玉 人参 40g じゃがいも 80g たまねぎ 110g 豚肉 120g 白葱 12g コンソメ少々 油 水 400ml

- ① 人参はいちょう切り、じゃがいもは角切り、玉ねぎはくし切りで肉と炒め、水を入れてルーを入れる
- ② うどんは、ゆでて、①に小口切りの白葱を入れて軟らかくならうどんにかける



(カレーライス) 4人分

米 200g 乳カル酵素 2g 牛肉 80g 玉ねぎ 160g じゃがいも 120g 人参 60g グリンピース 12g
油、コンソメ 1.5g 水 350ml

- ① 玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにし肉と炒め、水とコンソメを入れ、少し煮てカレールーを入れる
- ② 遅めに角切りのじゃがいもを入れて煮る。
- ③ 炊いたご飯に、②とゆでたグリーンピースをのせる



(きつねうどん) 4人分

うどん 2玉、寿司あげ 40g 砂糖 6g しょうゆ 8g かまぼこ 20g ねぎ 12g 卵 1個半
ほうれんそう 80g 水 800 鰹節 15g しょうゆ 9g 薄口醤油 21g みりん 18g 砂糖 3g 塩 4g

- ① 鰹節でだしをとり、醤油、薄口醤油、みりん、砂糖、塩を入れる。
- ② 卵はゆで卵にして切る。ほうれんそうは、ゆでて一口大に切っておく。寿司あげは砂糖、醤油で煮ておく
- ③ うどんをゆでて②のをせ、小口きのねぎとかまぼこをのせて汁を入れる



(きなこあげパン) 4人分

ホットドッグロール 2本 黄な粉 15g 三温糖(砂糖でも可)

- ① きなこと砂糖をまぶす ② パンを揚げて油を少しきり、①をまぶす
- ② 冷めたら、切って残りの黄な粉をまぶす



(きなこもち) 1人分

もち1個 40g 黄な粉4g 砂糖4g 塩少々

- ① もちはホットプレートなどで固めに焼き、お湯にさっと通し、はさみなどで食べやすい大きさにカットする
- ② ①にきなこをかける(軟らかくしすぎると喉に詰めやすいので注意)



(牛丼) 4人分

米200g 牛肉160g しいたけ8g 人参30g 玉ねぎ160g 糸こんにゃく40g ねぎ20g
油1g だし汁50g 砂糖5g 醤油24g 料理酒14g みりん5g

- ① ご飯を炊く
- ② 椎茸、人参、玉葱は繊維切り、糸こんにゃくは長いものは切る。
- ③ だし汁に調味料を入れ、材料を煮る。軟らかくなって煮詰まったらご飯にかけ、小口切りの葱をちらす



(牛肉ごはん) 2合分

米300g 酒小さじ1杯 牛肉90g ごぼう30g つきこんにゃく40g 人参30g 料理酒大さじ1杯
しょうゆ大さじ2杯弱 砂糖小さじ2杯 ごま油小さじ2 塩少々

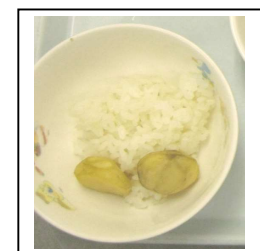
- ① 米はとぐ。ごぼうはささがき、肉とにんじんは繊維切り、つきこんにゃくは長いものは短く切る
- ③ 野菜は調味料(しょうゆ、料理酒)で炒る。塩と酒は入れない
- ④ 米に②に煮汁と酒と塩を炊飯器に入れて、2合のメモリになるまで水をたす。煮た野菜と塩を入れて炊飯器で炊く。



(栗ご飯) 2合分

米2合 乳カル酵素4g むき栗90g 料理酒10g 塩4g 黒ゴマ3g 塩3g

- ① 米を洗い、栗と料理酒と塩を入れて炊く。黒ゴマと塩を混ぜたものを好みでかける



(グラタン) 4人分

マカロニ20g 人参12g 鶏モモ肉160g マッシュルーム缶15g ホワイトソース100g 塩少々
粉チーズ少々 ブロッコリー30g

- ① マカロニはゆでる。いちょう切りの人参、玉葱はくし切り、鶏肉、マッシュルーム缶を炒め、塩を入れ、ホワイトソースとマカロニを混ぜる
- ② ①をアルミカップに入れて粉チーズをかけて焼く。ゆでたブロッコリーを添える



さ

(さけピラフ) 4人分

ごはん200g 乳カル酵素2g 鮭80g たまねぎ80g バター10g 塩3g コンソメ3.5g グリンピース適宜

- ① たまねぎはみじん切りでいためる、コンソメとご飯に入れて炊く
- ② 鮭は焼きほくす、グリンピースはゆでる
- ③ ①が炊き上がったなら、②とバターと塩を入れて混ぜる



(さつまいもごはん) 4人分

米200g 料理酒12g 塩2g さつまいも80g 黒ゴマ少々 塩少々

- ① サツマイモは角切りにする。ごはんは料理酒と塩を混ぜ、サツマイモを上に置いて炊く。
- ② 黒ゴマと塩を混ぜておき、炊き上がった上にかける。サツマイモはあまり混ぜて崩れないように注意する



(皿うどん) 4人分

皿うどん麺 160g 豚肉 80g いか 80g 人参 50g 白菜 320g たけのこ 20g 絹さや 20g うずら卵 40g
ごま油 2g 中華味 3g 醤油 3g 薄口しょうゆ 6g 料理酒 11g みりん 11g 塩少々 片栗粉 5g

- ① ちょう切りのにんじん、角切りの白菜、たけのこは薄くスライスして肉と炒め、調味料を入れる
- ② いか、えびをうずら卵を入れ、ゆでた絹入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、麺にかける



(ざるうどん) 4人分

うどん 200g もみのり少々 水 260ml 鰹節 10g しょうゆ 16g みりん 36g 薄口しょうゆ 12g 塩 1g

- ① 鰹節でだし汁をとり、調味料を入れて麺つゆをつくる
- ② うどんをゆでて、つゆをかけ、好みでのりをかける



(サンドイッチ) 4人分

食パン 12枚切り6枚 マーガリン 20g ツナ 35g マヨネーズ 20g きゅうり 20g ハム 25g
レタス 8g イチゴジャム 24g

- ① 1つはイチゴジャム、あと2組は食パンにマーガリンを塗る。
- ② 1組はきゅうりとツナ、マヨネーズを挟む。もう一組はレタスとハム、マヨネーズを挟む
- ③ 耳を切って1/4に切る



(山菜ごはん)

米 3合 酒 小さじ4杯 しょうゆ大さじ3杯 塩 小さじ1弱 だし昆布 山菜水煮 70g

- ① 米を洗い、山菜は5mmぐらいいきる②調味料あわせ、米、調味料、山菜を入れて、普通ぐらいい水加減して、だし昆布を入れて炊く



(シーフードカレー) 4人分

米 200g 玉ねぎ 180g 人参 60g 油 1g おろしにんにく 2g 白ワイン 2g 水 260ml コンソメ 0.5g
マッシュルームスライス缶 20g ジャがいも 100g シーフードミックス 120g カレールー 60g ウスターソース 3g
ケチャップ 2g グリンピース 12g

- ① ご飯は炊く
- ② 玉ねぎはくし切り、人参はちょう切り、マッシュルームとニンニクを入れ炒め、水コンソメを入れて煮る
- ③ 少し軟らかくなったらじゃがいも角切りにして入れ、ルー、ソース、ケチャップを入れる
- ④ シーフードミックスを入れて、煮えたらご飯にかけ、ゆでたグリンピースをかける



(しめじごはん) 2合分

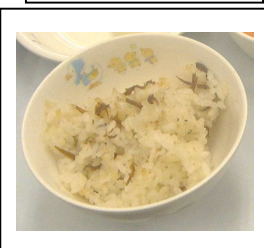
(材料) 米 2合 乳カル酵素 3g しめじ 60g 人参 15g 油揚げ 7g ごぼう 10g 貝柱缶 30g 塩 3g
醤油 15g 料理酒 22g みりん 8g

- ② 2合分の水から、調味料分を減らす。

- ① ①に調味料を入れて、縦切りの人参と油揚げ、ささがきごぼう、貝柱を入れてご飯を炊く



(じゃこめし) 2合分



(そうめん) 4人分

(材料) そうめん(乾) 100g 卵 1/4個 きゅうり 20g うなぎが場焼き 80g 水 260ml 鰹節 10g
しょうゆ 15g 薄口しょうゆ 10g みりん 36g 塩 1g

- ①鰹節でだしをとり、調味料を入れて冷やしておく
- ②錦糸卵を焼き、きゅうりは輪切り、そうめんはゆでる
- ③②にきゅうり、卵、ウナギをのせて麺つゆをかける



(三色丼) 4人分

(材料) 米 200g 乳カル酵素 2g 豚ミンチ 150g 油 2g 砂糖 8g 醤油 11g みりん 3g
卵 100g 油 2g 砂糖 5g 塩少々 ほうれんそう 110g 砂糖 2g 醤油 6g

- ①米を炊く
- ②豚肉は炒めて味をつける。卵は調味料を入れて炒める。ほうれんそう長さを短めに切りゆでて味をつける
- ③ご飯の上にもりつける



た

(チキンライス) 2合分

(材料) 米 2合 乳カル酵素 3g 鶏モモ肉 150g 人参 30g グリンピース 20g 玉ねぎ 120g
料理酒 25g ケチャップ 70g 油 塩 2g コンソメ 5g

- ①鶏肉、いちょう切りの人参、みじん切りの玉葱を炒めて、料理酒、塩、コンソメとご飯に入れて炊く。
- ②①が炊き上がったらケチャップを混ぜて、ゆでたグリンピースを飾る



(ちゃんぽん) 4人分

(材料) 中華そば 360g 豚肉 60g いか 40g えび 40g かまぼこ 30g 白菜 200g 人参 20g
たけのこ 20g きくらげ(乾) 1g 油 1g 薄口しょうゆ

- ①豚肉、角切り白菜、いちょう切り人参、かまぼこもいちょう切り、たけのこは薄くスライス、水戻ししたきくらげは縦切にする。
- ②①を炒め、味付けする。いか、えびも入れ、ゆでためんこ、具とスープを入れる



(中華そば) 4人分

中華そば 2~3袋 焼き豚 40g もやし 40g メンマ 40g 卵 60g ねぎ少々 中華味 3g 中華スープ 8g しょうゆ 6g 料理酒 8g おろししょうが 0.5g
おろしにんにく 1.5g 水 720g

- ① 水に調味料を入れて煮る。
- ② もやしはゆでる 卵はゆで卵にする 葱は小口切りにする
- ③ 麺はゆでて、具を飾り、汁を入れる



ツナの炊き込みごはん 2合分

米 300g 料理酒 18g しょうゆ 27g 塩 1g シーチキン 50g 人参 30g グリンピース 12g

- ① 米は洗って、水を 45ml 減らし調味料を入れて、縦切りの人参を入れて炊く。
- ② グリンピースはゆでる
- ③ ツナは、フライパンでいって水分をとばしカリッとさせる
- ④ 炊けたご飯に、ツナを入れて混ぜ、グリンピースを飾る



な

(七草ふりかけ) 4人分

七草 8g 大根葉 12g 塩少々

- ①七草と大根葉は、みじん切りにし、ゆで、水をかけて冷まし絞る。
- ②広げて電子レンジにかけて乾燥させる。
- ③②をフライパンに入れ、塩をかけて細火で水分をさらにとばし、からからになったらごはんにかける



(菜飯) 2合分

米 300g 乳カル酵素 3g 菜飯ふりかけ 6g

- ①ご飯を炊き、ふりかけを混ぜる



(肉うどん) 4人分

うどん 400g 牛肉 80g 砂糖 4g しょうゆ 8g だし汁 かまぼこ 20g ほうれんそう 80g ねぎ 8g

卵 1個 だし汁 600ml 塩少々 醤油 9g 薄口しょうゆ 24g みりん 20g 砂糖 2g

- ①卵はゆで卵にする、ほうれんそうは切ってゆでる。蒲鉾はスライスする。葱は小口切りにする。
- ②牛肉は調味料で煮る。鰹節でだしをとり調味料を入れてつゆを作る
- ③麺をゆでて、具をのせ、つゆを入れる



(にんにくチャー) 2合分

米 300g にんにく 4g たまねぎ 40g 焼き豚 40g ピーマン 8g レッドピーマン 8g 油適宜 塩 小さじ1/2 酒小さじ1杯 しょうゆ小さじ1杯強

- ①ごはんを固めに炊きます
- ②たまねぎ、焼き豚、ピーマン、レッドピーマン、にんにくはみじん切りにします。
- ③フライパンに油をひき、にんにく、ピーマンを炒めます
- ④焼き豚、ピーマン、レッドピーマンも炒め、塩以外の調味料入れます
- ⑤ ④をごはんと混ぜ、塩で味を調整する



(天ぷらうどん) 4人分

うどん 400g むきえび 4尾 塩少々 天ぷら粉 30g 油 かまぼこ 20g わかめ(乾) 2g ねぎ 10g

だし汁 600ml 塩 3g 醤油 5g 薄口しょうゆ 20g みりん 20g 砂糖 3g

- ①えびは、天ぷら粉で揚げる。蒲鉾はスライスする。葱は小口切りにする。わかめは水でもどす
- ② 鰹節でだしをとり調味料を入れてつゆを作る
- ③ 麺をゆでて、具をのせ、つゆを入れる。天ぷらは別に盛る



は

(ハヤシライス) 4人分

米 200g 乳カル酵素 2g 牛肉 180g 玉ねぎ 280g 人参 40g 油 ハヤシルウ 70g 水 320ml

グリーンピース

- ①ご飯を炊く。牛肉、玉葱を炒め、人参、水を入れて煮る。少し柔らかくなったらルウをいれて煮込む
- ②ご飯に、①をかけ、ゆでたグリーンピースをのせる



(ピ-フン) 4人分

ピ-フン100g ごま油4g 豚肉50g きゃべつ40g たまねぎ50g 人参20g ピ-フン20g もやし40g
しいたけ5g 油 しょうゆ20g 砂糖2g 塩2g 中華だし2g

- ① 具をいためる。ピ-フンをゆでる
- ② ①に調味料を合わせたものを混ぜる



(フレンチトースト) 1枚分

6枚きり 1枚 たまご1/4 牛乳大さじ2杯 さとう 小さじ1杯弱 ①バター (作り方)

- ① パンは1/4に切る
- ② 砂糖、卵、牛乳を混ぜる
- ③ フライパンにバターをぬり
- ③ ②にパンをつけて焼く
- ④ 硬さは液につける時間で好みに調整してください



(ホットケーキ) 4人分

ホットケーキミックス120g 低脂肪乳92g 卵28g 油 バター 蜂蜜

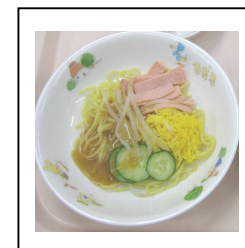
- ① ホットケーキミックスと卵と牛乳を混ぜる
- ②①を焼き、好みてバターや蜂蜜をつける



(冷やし中華) 4人前

中華そば200g きゅうり60g もやし60g ハム30g 卵30g 砂糖10g 酢8g レモン果汁2g ごま油2g 白湯120ml ねりごま8g 料理酒8g

- ①調味料はあえる
- ②きゅうりは輪切り、もやしはゆでて冷やす。卵は薄焼き卵を作る。ハムは縦切りにする。中華麺もゆでて冷やす
- ③麺の上に具をのせ、たれをかける



吹き寄せごはん 2合分

米300g とりもも肉30g 油揚げ8g 人参15g しめじ60g だし汁390 塩3 しょうゆ15g
料理酒22g みりん8g 絹さや15g

- ① 米はとぐ。油揚げは短い縦切り、人参は縦切り、しめじは石鎚をとる。
- ② 米をだし汁、調味料につけて材料をのせて炊飯器で炊く。絹さやはゆでて斜めの縦切りにし、炊いたご飯にのせる



ま

まつたけご飯 2合分

米300g 乳カル酵素3g 松茸30g 人参20g 醤油18g 塩2g 料理酒12g

- ①松茸は汚れを拭いて、スライスする。人参は縦切りにする
- ②洗ったご飯に調味料分の水分を減らした水を入れて、調味料と食材を入れて炊く



(豆ごはん) 4人分

米200g 乳カル酵素2g ぶんどろ40g 料理酒4g 塩3.6g

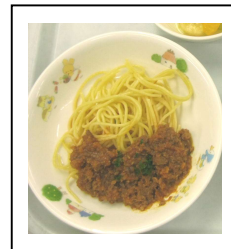
- ①米は洗って、材料と通常の水の量を入れて炊く



(ミートスパゲティー) 4人分

スパゲティー(乾) 140g 牛ミンチ 120g 人参 20g 玉ねぎ 160g ピーマン 8g マッシュルーム缶 20g
オリーブオイル 4g ケチャップ 85g トマトピューレ 9g コンソメ 3g みりん 6g お好みソース 5g
水 70ml パセリ少々

- ① 人参、玉葱、ピーマン、マッシュルームはみじん切りにし、ミンチと炒めてから水と調味料で煮る。
- ② スパゲティーはゆでて、オリーブオイルをかけ混ぜる。麺にソースをかけてみじん切りのばせりをかける



(蒸しパン) 4人分

ホットケーキミックス 96g 牛乳 80cc 卵 1/2個 三温糖(砂糖) 小さじ2

- ① 材料を混ぜて、アルミカップ等に 1/2 程度入れて蒸す(蒸し器のないときは、鍋に水をすこし入れ、ざるを入れてそこに
① をいれふたをして蒸す)



や

(焼きうどん) 4人分

うどん 1玉半 豚肉 90g 玉葱 120g 人参 30g もやし 60g きゃべつ 90g ねぎ 30g 油 6g 魚粉 3g
お好みソース 120g

- ① 人参は縦切り、きゃべつは角切り、玉葱は細くし切りにする
- ② 具を炒め、柔らかくなったら調味料を入れて炒め、麺を入れて混ぜ合わせる



(焼きそば) 4人分

焼きそば用麺 200g 豚 60g 玉葱 80g 人参 20g もやし 40g きゃべつ 60g ねぎ 20g 油 4g 魚粉 3g
お好みソース 80g

- ① 人参は縦切り、きゃべつは角切り、玉葱は細くし切りにする
- ② 具を炒め、麺を入れて調味料を入れて混ぜ合わせ、小口切りのねぎをちらす。



(山吹ごはん) 4人分

こめ 200g 塩 小さじ 1/2 だし昆布少々 薄口しょうゆ 小さじ 1/2 卵 1/2個 塩少々 砂糖 小さじ 1杯弱 きぬさや 8g

- ① ご飯は、塩と薄口しょうゆ、だし昆布を入れて炊く。
- ② 卵は、塩、砂糖を入れて混ぜておき、炊き上がったらすぐに、炊飯器の中でご飯の上に卵を広く薄く流す。
- ④ 少し蒸らしてかたまったら、混ぜる。きぬさやはゆでて、斜めに千切りにし、ごはんに散らす。



わ

(わかめご飯) 2合分

米 300g 乳カル酵素 3g 菜飯ふりかけ 6g

- ① ご飯を炊き、ふりかけを混ぜる

