

カップdeオムライス

材料	1人分g	30人分	
米	80 g	2400 g	各自
ウインナー	2 本	60 本	
カットしめじ	7 g	210 g	2パック
ミックスベジタブル	10 g	300 g	
ケチャップ	大さじ1 杯	450 g	
卵	1 個	30 個	
塩	少々		
ケチャップ	適量	適量	

エネルギー: 513 kcal
たんぱく質: 17.5 g

電子レンジ

包丁

ボール1

さいばし1 紙皿人数分

※ごはんが少ない人は、ケチャップの量を調整してください

作り方

- ① ウインナーは、キッチンバサミでカットしておく。(今日は包丁で切る)
- ② カップにごはん、ウインナー、ミックスベジタブル、しめじ、ケチャップを入れて混ぜる。
- ③ ②をラップをせずに電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ④ ボールに卵を割り入れて、塩と一緒に混ぜ、フライパンで薄焼き卵を作る。
(家で作る時は、②の表面にマヨネーズを塗り、溶き卵をかけてそのままレンジにかける)
- ⑤ 薄焼き卵を④の上にのせ、お好みでケチャップをかける。

とうふとわかめのスープ

材料	1人分g	30人分	
煮干し	3 g	90 g	
昆布	3 g	90 g	
水	180 g	5400 g	
とうふ	30 g	900 g	
乾燥わかめ	0.5 g	15 g	
しょうゆ	3.5 g	105 g	
ごま油	少々	g	

エネルギー: 33 kcal
たんぱく質: 2.5 g

片手鍋1

おたま1

さいばし1

包丁 おわん人数分

作り方

- ① 鍋に水、煮干し(今日は頭とはらわたをとる)、昆布を入れて強火にかける。
- ② 沸騰する手前で昆布を取り出す。沸騰したら中火にして、4～5分たったら煮干しを取り出す。
- ③ 乾燥わかめは3分間水につけてもどしておく。
- ④ 豆腐をさいの目に切って鍋に入れる。
- ⑤ 再び煮立ってきたらもどしたわかめを入れて、しょうゆ、ごま油を入れて味をみる。

夏野菜サラダ

ざいりょう 材料	ひと　り　ぶん 1人分g		にんぶん 30人分	
レタス	20 g		600 g	3玉
きゅうり	20 g		600 g	6本
ミニトマト	3 個		90 個	6パック
〈ドレッシング〉				
ごま油	1 g		30 g	
酢	3 g		90 g	
しょうゆ	3 g		90 g	
さとう	2 g		60 g	

エネルギー: 38 kcal
たんぱく質: 0. 9g

包丁
まな板
ボール1
さいばし1　　紙皿人数分

つく　かた 作り方
① やさい　あら　みずけ　て　た　おお　きゅうり　なな　うすぎ 野菜を洗い、レタスは水気をよくきり、手で食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切りする。
② ちょうみりょう　ま　あ　つく 調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
③ やさい　さら　も 野菜を皿に盛り、ドレッシングをかける。

バナナきなこヨーグルト

ざいりょう 材料	ひと　り　ぶん 1人分g		にんぶん 30人分	
バナナ	2分の1 本		15 本	
プレーンヨーグルト	80 g		2400 g	6パック
きなこ	スプーン1 杯		100 g	

エネルギー: 105 kcal
たんぱく質: 3. 5 g

フォーク1　　深小皿人数分
スプーン人数分

つく　かた 作り方
① うつわ　い 器にヨーグルトを入れる。
② かわ　かたがわ　む　はば　き　うえ　なら バナナの皮を片側だけ剥き、フォークで1cm幅に切り、①の上に並べる。
③ きなこをかける。

1食分栄養価		
エネルギー	689	kcal
たんぱく質	24.4	g