

## フェーズ3 ~概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ~

### 主食

#### おっきりこみ

おすすめ

材料	1人分	50人分
干しうどん	80g	4kg
大根	20g	1本
にんじん	20g	6本
さといも	20g	25個
長ねぎ	20g	10本
ごぼう	15g	4本
しいたけ	10g	500g
はくさい	30g	1個
だし汁	450ml	22.5L
しょうゆ	小さじ1弱	1カップ
味噌	小さじ1弱	225g



#### ポイントやアレンジ

- ・野菜は手に入るもので、味付けはしょうゆのみでもよいです。油揚げや鶏肉が入るとよりおいしいです。
- ・乾めんを使用する場合は水分を多めに、めん同士がくっつかないように、また使用するめんによっては柔らかくなるまで時間がかかるので注意が必要です。調味料はめんが柔らかくなってから加えるとよいです。
- ・1食で主食と主菜を兼ねるのでおすすめです。

#### 作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切りまたは短冊切り、さといもは半月切り、長ねぎは小口切り、ごぼうはさがき、しいたけは薄切り、はくさいはざく切りにする。
- ②だし汁にかたい野菜から入れ、干しうどんを入れて、よくかき混ぜながら煮る。
- ③めんがやわらかくなったら、調味料を入れて味を調える。



## 主食

### 乾パン入りクランブル

材料	1人分	50人分
乾パン	15g	750g
牛乳	30ml	1.5L
バター	3g	150g
コーンフレーク	20g	1kg
干しぶどう	5g	250g
マシュマロ	15g	750g



#### ポイントやアレンジ

- ・バナナやりんご、ナッツ類、ドライフルーツ等を入れると栄養価が上がります。
- ・食欲の出ないときの朝食や、おやつ（補食）としてもよいです。
- ・サクサクの食感を残したい場合は牛乳の量を減らし、冷蔵庫で冷やし固めるとよいです。

#### 作り方

- ①乾パンを手で割り、牛乳に浸す。（約30分）
- ②フライパンにバターを熱し、①とコーンフレーク、干しぶどうを加える。
- ③火を弱めてマシュマロを加え、焦げないように常に混ぜながら熱する。
- ④小さく切ったクッキングシートの上に、スプーン1杯分をとり、平らにのぼす。
- ⑤固まるまで、常温に置いておく。

※大量調理の場合は、スチームコンベクションオーブンのホテルパンにクッキングシートを敷いて生地を伸ばし、焼く。焼き上がった後、包丁で切り分ける。



## フェーズ3 ~概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ~

### 主菜

#### いわしと大根の煮物

パック

材料	1人分	50人分
いわし缶詰(蒲焼)	50g	2.5kg
大根	50g	2.5kg
しょうが	少々	50g
水	大さじ1	750ml

#### 作り方

- ①大根はいちょう切りにする。
- ②しょうがは千切りまたはすりおろしにする。
- ③高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全て入れ、なるべく空気が入らないようにねじり上げて上の方で結ぶ。
- ④鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、③のポリ袋を入れ、火をつける。
- ⑤沸騰したら中火にし、約15分加熱する。火を止めてフタをして5分蒸らす。



#### ポイントやアレンジ

- ・しょうがはチューブ製品を利用することもできます。

#### トマトソース煮

材料	1人分	50人分
さば缶詰(水煮)	80g	4kg
トマトソース	100g	5kg
たまねぎ	30g	1.5kg
にんじん	10g	500g
粉チーズ	0.5g	25g
青のり	0.3g	15g

#### 作り方

- ①野菜は千切りまたは薄切りにする。
- ②さばは崩さないように鍋にいれ、野菜とトマトソースを加え煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、盛り付けて粉チーズと青のりをふる。



#### ポイントやアレンジ

- ・さば缶詰を他の魚の缶詰に代えてもよいです。
- ・ケチャップやウスターソース、マヨネーズなどを組み合わせたソースで味付けしてもおいしいです。

## 主菜

### キャベツとさば味噌のホイル焼き

材料	1人分	50人分
さば缶詰(味噌煮)	1缶	50缶
キャベツ	80g	4kg
長ねぎ	5cm	5本
ミニトマト	3個	150個

#### 作り方

- ①キャベツは一口大にちぎる。長ねぎは、包丁やキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルを25cm×40cmくらいに切る。軽くくしゃっと丸めて広げる。
- ③アルミホイルにキャベツを敷き、さば缶詰を缶汁ごと入れ、長ねぎとミニトマトをのせ、アルミホイルを四方から包む。
- ④フライパンに1cm程度水を入れ、③を入れフタをして加熱する。沸騰したら弱火で約10分野菜に火が通るまで蒸す。



#### ポイントやアレンジ

- ・バターがある場合は、少し加えると風味とコクが増します。
- ・オーブンやオーブントースターでも作れます。
- ・家にあるお好みの野菜で作ることができます。

### すごもりたまご

材料	1人分	50人分
卵	1個	50個
キャベツ	60g	3kg
にんじん	10g	500g
油	大さじ1/4	150g
しょうゆ	小さじ1/3	100g
塩	少々	30g

#### 作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、キャベツとにんじんを炒める。しんなりしてきたら、しょうゆと塩を加える。
- ③②をひとまとめにして中央にくぼみを作り、卵を落とす。
- ④フタをして2～3分蒸し焼きにする。



#### ポイントやアレンジ

- ・キャベツを手でちぎり、にんじんをピーラーでスライスすると包丁・まな板を使用しなくてもできます。スチームコンベクションオーブンがあれば、大量調理が簡単にできます。
- ・ソースやマヨネーズなど使えば味に変化が出ます。野菜について、手に入るものを活用しましょう。

## フェーズ3 ～概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ～

### 主菜

#### オープンオムレツ

材料	1人分	50人分
焼き鳥缶詰	1/2 缶	25 缶
卵	1 個	50 個
ピザ用チーズ	10g	500g
トマト	30g	1.5kg
万能ねぎ	3g	150g



#### ポイントやアレンジ

- ・調味料を使わなくても、缶詰の味とチーズのみでおいしいです。
- ・たまねぎ、キャベツなどの野菜をプラスして、ご飯の上のにのせて丼物にしてもよいです。

#### 作り方

- ①トマトは食べやすい大きさに切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにトマトと万能ねぎ以外の材料を入れ、かき混ぜておく。
- ③熱したフライパンに②とトマトを入れ、フタをする。
- ④卵が固まったら、お皿に盛り、万能ねぎを散らしてできあがり。  
※大量調理の場合は、スチームコンベクションオープンのホテルパンに卵液を流し込み、蒸し焼きにする。焼き上がったら、玉子焼きのようにカットして提供。

#### 鶏肉の卵とじ

パック

材料	1人分	50人分
焼き鳥缶詰	1 缶	50 缶
卵	1 個	50 個
たまねぎ	1/4 個	12 個
ねぎ(乾燥)	適宜	1 本



#### ポイントやアレンジ

- ・ご飯の上にかければ、親子丼になります。
- ・日常のおかずの一品としても、十分楽しめます。

#### 作り方

- ①たまねぎは皮をむき、くし切りにする。卵は割りほぐす。
- ②高密度ポリエチレン製ポリ袋にねぎ以外の全ての材料を入れ、よくもんで混ぜ、なるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ③鍋の1/3 まで水を入れてお皿を敷き、②のポリ袋を入れ、30分加熱する。
- ④お好みで、ねぎをかけてできあがり。

## 主菜

### あぶら麩とチンゲン菜の中華炒め

材料	1人分	50人分
あぶら麩	25g	1kg
チンゲン菜	65g	3.25kg
鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	60g
しょうゆ	小さじ 1	300g
ごま油	小さじ 1/2	100g
水	75ml	3.5L
片栗粉	小さじ 1/2	75g



#### ポイントやアレンジ

- ・ 麩を使うことでボリュームのあるおかずができます。
- ・ 小松菜やにんじんなどの野菜を使うと、いづれも栄養価もアップします。

#### 作り方

- ①あぶら麩はぬるま湯で戻しておく。
- ②チンゲン菜は約3cmに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、チンゲン菜を炒める。
- ④③に水、調味料、①のあぶら麩を入れて煮る。
- ⑤最後に水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。



## フェーズ3 ～概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ～

### 副菜

#### レトルトで肉じゃが

パック

材料	1人分	50人分
レトルト牛丼	1パック	24～26 パック
じゃがいも	小1個	4kg
にんじん	1/4本	2kg
砂糖	小さじ1	140g
料理酒	小さじ1	240ml
万能ねぎ	少々	適宜

#### 作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいて厚さ5mmのいちよう切りにする。
- ②高密度ポリエチレン製ポリ袋に牛丼と砂糖、料理酒を入れてもみ混ぜる。ポリ袋になるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ③鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、②のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で約20分加熱する。
- ④盛り付けてお好みで万能ねぎを飾る。



#### ポイントやアレンジ

- ・レトルト牛丼以外に、焼き鳥缶詰、各種魚の缶詰（味噌煮）を使ってもおいしいです。
- ・たまねぎや、きのこをプラスしてもよいです。いずれも材料は薄く切って加熱しやすくします。

#### 乾物酢の物

材料	1人分	50人分
(A)切り干し大根	6g	300g
(A)カットわかめ(乾燥)	2g	100g
(A)水	50ml	2.5L
酢	7.5g	375g
しょうゆ	3g	150g
砂糖	4.5g	225g
おろししょうが	1g	50g
きゅうり	20g	1kg
塩	0.2g	10g

#### 作り方

- ①ポリ袋に(A)を入れて乾物がやわらかくなるまで戻す。(10～20分位)
- ②きゅうりはスライサーで切り、塩を軽く振る。
- ③①と②の水気を軽く絞り、酢、しょうゆ、砂糖、しょうがを入れ、味を調える。



#### ポイントやアレンジ

- ・常温で長期保存がきく乾物を使った酢の物でさっぱりと食べられます。
- ・ごま油をプラスしてもおいしく食べられます。
- ・切り干し大根はハサミで短く切り戻しやすくします。

## 副菜

### 春雨サラダ

パック

材料	1人分	50人分
春雨	10g	500g
にんじん	10g	500g
スイートコーン缶詰	10g	500g
カットわかめ(乾燥)	0.5g	25g
ごま油	2g	100g
しょうゆ	小さじ1	300g
砂糖	小さじ1	150g
酢	小さじ1	250g



#### ポイントやアレンジ

- ・春雨は食べやすい長さに切りましょう。

#### 作り方

- ①春雨は、はさみで半分に切り、にんじんは細切りにする。
- ②材料を高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れ、材料が浸るくらいの水を入れる。ポリ袋になるべく空気が入らないようねじり上げて上の方で結ぶ。
- ③鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、②のポリ袋を入れ、2分加熱し、鍋から取り出して袋のまま冷ます。＊加熱時間は使用する春雨によって調整する。

### ミックスビーンズサラダ

パック

材料	1人分	50人分
ゆで野菜(かぼちゃ)	50～60g	2.5～3kg
ミックスビーンズ	12g	600g
ツナ缶詰	15g	750g
めんつゆ(二倍濃縮)	4.5g	200g
すりごま	1.5g	70g
マヨネーズ	6g	300g



#### ポイントやアレンジ

- ・ゆで野菜は、かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、いんげんなどを使うとよいです。冷凍野菜でもできます。
- ・葉物野菜を使うときは、かさが減るので少し多めに用意した方がよいです。

#### 作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま1.5cm角に切り、高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れ、なるべく空気が入らないようにねじり上げて上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で約15分加熱する。
- ③加熱した①、汁をかるく切ったツナ、ミックスビーンズをめんつゆ、すりごま、マヨネーズで和える。



## フェーズ3 ~概ね1・2週間から1・2ヶ月までのレシピ~

### 副菜

#### よかつぺ汁(具だくさん汁)

材料	1人分	50人分
大根	15g	750g
にんじん	15g	750g
ごぼう	15g	750g
じゃがいも	15g	750g
厚揚げ	30g	1.5kg
干しいたけ	5g	250g
塩こんぶ	1g	50g
味噌	10g	500g
水	150ml	7.5L



#### ポイントやアレンジ

- ・家にある根菜類など何でも入れて、具だくさんにすることで、塩分を控えることができます。
- ・厚揚げは、たんぱく質が多く、豆腐よりも日持ちがします。
- ・だしの代わりに塩こんぶをそのまま加えています。

#### 作り方

- ①材料は食べやすい大きさに切る。
- ②干しいたけは戻し、うす切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③味噌以外の材料と②の戻し汁を鍋に入れて煮る。
- ④根菜がやわらかくなったら、味噌を加え、味を調える。

#### わかめとキャベツのスープ煮

材料	1人分	50人分
カットわかめ(乾燥)	4g	200g
キャベツ	3枚	150枚
固形コンソメ	1/2個	25個
水	200ml	10L



#### ポイントやアレンジ

- ・キャベツの代わりに、白菜、もやし、小松菜等でもよいです。

#### 作り方

- ①キャベツは、手でちぎる。
- ②鍋に、水、①、わかめ、固形コンソメを入れて火にかけ、キャベツがやわらかくなるまで加熱する。

(参考) おやつ 食欲のないときのために

さつまいも入り蒸しパン

パック

材料	1人分	50人分
さつまいも	25g	1.25kg
ホットケーキミックス	50g	2.5kg
牛乳	50ml	2.5L

作り方

- ①さつまいもは、薄いいちょう切りにし水に浸す。
- ②高密度ポリエチレン製ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③②のポリ袋に①のさつまいもを加えて混ぜ合わせて、中の空気を少し残して口を結ぶ。
- ④鍋の1/3 まで水を入れてお皿を敷いた鍋に③のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で20分加熱する。



ポイントやアレンジ

- ・チーズやハム、万能ねぎを入れてもおいしいです。
- ・食欲のない時でも食べやすいです。

かぼちゃ入り水ようかん

パック

材料	1人分	50人分
ようかん	30g	1.5kg
水	50ml	2～2.2L
かぼちゃ(皮付き)	50g	2.5kg

作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま1cm角のさいの目に切り、高密度ポリエチレン製ポリ袋に入れて空気を抜いて口を上の方で結ぶ。
- ②鍋の1/3 まで水を入れてお皿を敷き、①のポリ袋を入れ、沸騰したお湯で約10分加熱する。
- ③ようかんを小鍋に入れ、フォークでつぶす。水を加えて粒がなくなるまで煮る。火を止めて①のかぼちゃを加えて混ぜる。
- ④粗熱がとれたら100ml位入る容器に③を流し入れ、固まるまで冷ます。



ポイントやアレンジ

- ・温かいままでお汁粉としてもおいしいです。常温(25℃以下)で固まります。かぼちゃの代わりにさつまいもを使ってもよいです。
- ・大量調理の際は、ようかんをあらかじめフードプロセッサー等で細かくしてください。