

# パエリア

|                  |            |
|------------------|------------|
| 材料(2人分)          | 12人分       |
| 米:カップ1           | カップ6       |
| えび・大:2本          | 12本        |
| あさり・殻つき:120g     | 720g       |
| 玉ねぎ:1/4個(50g)    | 1.5個(300g) |
| にんにく・小:1片        | 6片         |
| ピーマン:1個(35g)     | 6個(210g)   |
| カットマト缶:80g       | 480g       |
| サフラン             | 適量         |
| しお:適量            | 適量         |
| A水:カップ1・1/2      | カップ9       |
| オリーブオイル:大さじ1・1/2 | 大さじ9       |



+++++

- (1)米は洗ってザルに上げて水気をきる。
- (2)玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。ピーマンは1cm角に切る。  
あさは砂出しをし、えびは背ワタを取る。
- (3)フライパンにオリーブオイル大さじ1/2、(2)のにんにくを入れて弱火にかけ、  
香りがたったら(2)のえびを加えてサッと炒め取り出す。
- (4)フライパンにオリーブオイル大さじ1を加え、(2)の玉ねぎ・ピーマンを炒め、  
しんなりしたらトマト水煮を加えて1~2分煮詰める。
- (5)Aを加えて煮立て、(1)の米を加えて弱火で3分ほど煮、(3)のえび、  
(2)のあさをのせてフタをし、弱火で15分煮る。フタを取って弱火で水分をとばす。

# チャーハン

|               |              |
|---------------|--------------|
| 材料(2人分)       | 12人分         |
| ご飯:400g       | カップ16(2400g) |
| ロースハム:2枚(40g) | 12枚(240g)    |
| ピーマン:2個(40g)  | 12個(240g)    |
| ねぎ:1/2本(50g)  | 6本(600g)     |
| 卵:2個          | 12個          |
| 塩コショウ:小さじ2    | 大さじ4         |



+++++

- (1)ハム、ピーマンは1cm角に切る。ねぎはタテ4等分に切り、1cm幅に切る。  
卵は溶きほぐす。
- (2)フライパンにごま油を熱し、(1)のねぎを炒める。香りが出たら、(1)の溶き卵を  
加えてかき混ぜ、半熟状になったらご飯を加え、パラパラになるまで炒める。
- (3)(1)のハム・ピーマンを加えてさらに炒め、塩コショウで調味する。

# 焼きそば

|                  |            |
|------------------|------------|
| 材料(2人分)          | 12人分       |
| 豚肉 : 80g         | 480g       |
| チンゲン菜 : 1株(100g) | 6株(600g)   |
| にんじん : 1/3本      | 2本         |
| ピーマン : 1個(35g)   | 6個(210g)   |
| 玉ねぎ : 1/4個(50g)  | 1.5個(300g) |
| 中華蒸しめん : 2玉      | 12玉        |
| オイスターソース         | 適量         |
| Aこしょう : 少々       | 適量         |



+++++

- (1) 豚肉はひと口大に切る。チンゲン菜は長さを2~3等分にし、茎の太い部分はタテに半分に切る。
- (2) にんじんは短冊に切り、ピーマンはタテに細切りする。玉ねぎは細いくし形に切る。蒸しめんはかるくほぐしておく。
- (3) フライパンを熱して油をなじませ、(1)の豚肉・チンゲン菜、(2)の野菜の順に炒め、火が通ってきたら蒸しめんを加えて炒め合わせ、Aで味つけをする。

# お好み焼き

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 材料(4人分)         | 12人分  |
| 豚肉小間切れ          | 600g  |
| 粗びき黒こしょう : 少々   | 適量    |
| キャベツ : 6枚       | 18枚   |
| 青ねぎ : 1本        | 3本    |
| 紅しょうが : 15g     | 45g   |
| 揚げ玉 : 20g       | 60g   |
| 水 : 150ml       | 450ml |
| 卵・Lサイズ : 2個     | 6個    |
| おろし長いも : 120g   | 360g  |
| 小麦粉 : 140g      | 420g  |
| お好み焼きソース : 大さじ6 | 大さじ18 |
| 削り節 : 2パック      | 6パック  |
| 青のり : 小さじ2      | 大さじ2  |



+++++

- (1) 豚肉は2~3等分に切り、塩、こしょうをする。キャベツは粗く刻み、青ねぎは小口切りにする。
- (2) ボウルに水と「ほんだし」を入れてよく混ぜ、割りほぐした卵、おろし長いもの順に加えて混ぜる。さらに、ふるっておいた小麦粉を加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- (3) (2)にキャベツと青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- (4) フライパンに油大さじ1を熱し(3)の1/4量弱を直径14~15cm大に丸く広げ、紅しょうが、揚げ玉の1/4量を上にふりかける。
- (5) (4)の上に(1)の豚肉の1/4量を全体にのせ、(3)を少量のせて広げ、中火で焼く。
- (6) 焼き目がついたら、裏返し、弱火でフタをして、火が通るまで焼く。残り3枚も同様に焼く。
- (7) 皿に盛り、お好み焼きソースを塗り、削り節と青のりを上に散らす。

# カレーライス

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 材料(4人分)          | 12人分         |
| 豚肉小間切れ: 300g     | 900g         |
| にんじん: 1本         | 3本           |
| じゃがいも: 2個        | 6個           |
| A玉ねぎのみじん切り: 2個分  | 6個           |
| Aにんにくのみじん切り: 1片分 | 4片           |
| 水: カップ3・1/2      | カップ10.5      |
| カレールウ: 100g      | 300g         |
| オイスターソース: 小さじ2   | 大さじ2         |
| ご飯: 800g         | 2400g(カップ16) |
| サラダ油: 大さじ2       | 大さじ6         |

+++++



- (1) 豚肉、にんじん、じゃがいもはひと口大に切る。
- (2) 鍋に油を熱し、Aを入れて弱火でしんなりするまで炒める。分量の水、  
(1)の豚肉・にんじん・じゃがいもを加えて中火にし、煮立ったら弱火にし、  
野菜に火が通るまで煮る。
- (3) いったん火を止め、カレールウを割り入れ、ルウが溶けたら再び弱火にかけ、  
オイスターソースを加えてさらに4～5分煮る。
- (4) 皿にご飯を盛り、(3)をかける。

# 餃子

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 材料(4人分)               | 12人分       |
| キャベツ: 1/3個(300g)      | 1個(900g)   |
| A豚ひき肉: 150g           | 450g       |
| Bしょうゆ: 小さじ1           | 大さじ1       |
| B酒: 小さじ1              | 大さじ1       |
| Bこしょう: 少々             | 適量         |
| Cねぎのみじん切り: 1/2本分(50g) | 1.5本(150g) |
| Cおろししょうが: 小さじ1/2      | 小さじ1.5     |
| Cおろしにんにく: 小さじ1/2      | 小さじ1.5     |
| 塩適量                   | 適量         |
| 餃子の皮: 32枚             | 96枚        |
| 水: 適量                 | 適量         |

+++++



- (1) キャベツは粗みじん切りにして塩をふり、しんなりするまでおく。
- (2) ボウルに豚ひき肉・Aを入れて練り混ぜ、粘りが出たらBを加えて  
さらに混ぜ、C、しっかり水気をしぼった(1)のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。
- (3) (2)の具を32等分し、餃子の皮で包む。
- (4) フライパンに油大さじ1を熱し、(3)の餃子の半量を並べ、  
焼き色がついたら、水カップ1/2を加え、フタをして中火で蒸し焼きにする。
- (5) 水分がなくなったら強火にし、油小さじ1を加え、焼きめがカリッとしたら取り出す。  
残りも同様にして焼く。