

煮込みハンバーグ	材料	10人分	40人分	価格目安 (40人分)	
	ハンバーグ(冷凍)	10コ	40コ	2,500	ミートボールの場合は3コ/1人、
	野菜(玉ねぎ・しめじ等、他の野菜でも可)	合せて500g	2kg	1,000	
	サラダ油	大きじ2	100cc		お玉1杯/1人分
	水	1L	4L		
	シチュールー(ハヤシ又はビーフ)	50g	200g	300	
	こしょう	適量	適量		
	水溶き片栗粉	適宜	適宜		
				3,800	

煮込みハンバーグ	
1	野菜を油で炒め、水、ハンバーグを加えて煮る。
2	鍋が沸いたら、ハンバーグに火が通るまで煮る。
3	火が通ったら一度ハンバーグを取り出す。
4	鍋は消火し、ルーを入れて溶かす。
5	ハンバーグを鍋にもどす。再度、火にかける。ソースがハンバーグに絡みにくい場合は、水溶き片栗粉でとろみを足す。

煮青菜の	材料	10人分	40人分	価格目安	
	青菜(小松菜等)	250g (1袋)	1kg	500	
	油揚げ	1/2枚	2枚	80	
	めんつゆ 2倍希釈	大きじ3	60cc		
	ごま油	小さじ1	大きじ1		
	水	大きじ2	180cc		
	塩	適量	適量		
					580

青菜の煮浸し	
1	青菜は塩茹でして水にとり、しぼる。
2	食べやすい長さ(4cm程度)に切る。
3	油揚げはフライパンで両面焼き、短冊に切る。
4	めんつゆ・ごま油・水を合わせた汁に青菜、油揚げをつける。

コーンバター	材料	10人分	40人分	価格目安	
	a ホールコーン(冷凍)	200g	800g	500	
	a マーガリン	20g	60g	100	
	a コンソメ	小さじ1/2	小さじ2		
	a 砂糖	小さじ1/2	小さじ2		
	a 水	大きじ1~2	約100cc		
	塩	適量	適量		
	こしょう	適量	適量		
				600	

コーンバター	
1	鍋にaの材料を入れる。
2	コーンに火が通り、水気が少なくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。

マシュマロサンド	材料	10人分	40人分	価格目安(円)	
	ホットケーキミックス	150g	600g	300	
	卵	1コ	4コ	130	
	牛乳	100cc	400cc	130	
	マシュマロ	5コ	20コ	200	
	チョコレート	1枚(40~50g)	4枚	400	
	サラダ油	適量	適量		
				1160	

マシュマロサンド	
1	マシュマロは半分にする。チョコレートは作る個数に割る。
2	卵、牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
3	油をひいたフライパン、又はホットプレートで②の生地を(大きじ1杯 直径6cm程度)丸く流して焼く。表面に気泡が出てきたら裏返して軽く焼く。
4	生地が2枚1組になるようにする。ホットプレートの上で生地の中間側にチョコ、マシュマロをのせ、もう1枚の生地ですاندし軽く押さえる。※皿に取り出してから余熱でマシュマロが落ちてくるので、ずっと押さえていなくても大丈夫です。

煮込みハンバーグ

材料	10人分	40人分
ハンバーグ(冷凍)	10コ	40コ
野菜(玉ねぎ・しめじ等、他の野菜でも可)	合せて 500g	2kg
サラダ油	大さじ2	100cc
水	1L	4L
シチュールー	50g	200g
こしょう	適量	適量
水溶き片栗粉	適宜	適宜



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいても構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください

青菜の煮浸し		
材料	10人分	40人分
青菜(小松菜等)	250g (1袋)	1kg
油揚げ	1/2枚	2枚
めんつゆ 2倍希釈	大さじ3	60cc
ごま油	小さじ1	大さじ1
水	大さじ2	180cc
塩	適量	適量



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいて構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください

コーンバター

材料	10人分	40人分
ホールコーン(冷凍)	200g	800g
マーガリン	20g	60g
コンソメ	小さじ1/2	小さじ2
砂糖	小さじ1/2	小さじ2
水	大さじ1~2	約100cc
塩	適量	適量
こしょう	適量	適量



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいても構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください

※作る単位を増やす場合、マーガリン、コンソメの量は減らして調理し味をみながら加減して下さい

マシュマロサンド		
材料	10人分	40人分
ホットケーキミックス	150g	600g
卵	1コ	4コ
牛乳	100cc	400cc
マシュマロ	5コ	20コ
チョコレート	1枚(40~50g)	4枚
サラダ油	適量	適量



※材料は、お手元にあるものや季節に応じて自由に変更していただいて構いません。調味料の分量も、味をみながらお好みに合わせて調整してください

煮込みハンバーグ

1	野菜を油で炒め、水、ハンバーグを加えて煮る。
2	鍋が沸いたら、ハンバーグに火が通るまで煮る。 (ふたしてもOK)
3	火が通ったら一度ハンバーグを取り出す。
4	鍋は消火し、ルーを入れて溶かす。
5	ハンバーグを鍋にもどす。再度、火にかける。 ソースがハンバーグに絡みにくい場合は、 水溶き片栗粉でとろみを足す。



①野菜を炒める



②火が通るまで煮る



③ハンバーグをとり出し
ルーをとかす



④ハンバーグをもどす



青菜の煮浸し

1	青菜は塩茹でして水にとり、しぼる。
2	食べやすい長さ(4cm程度)に切る。
3	油揚げはフライパンで両面焼き、短冊に切る。
4	めんつゆ・ごま油・水を合わせた汁に青菜、油揚げをつける。



①②塩茹でして
から切る



③両面焼き、短冊に切る



④和える



コーンバター

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 | 鍋にaの材料を入れる。 |
| 2 | コーンに火が通り、水気が少なくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。 |



①鍋にaの材料を合わせる



②煮る。

塩こしょうで味をととのえる



マシュマロサンド	
1	マシュマロは半分に切る。 チョコレートは作る個数に割る。
2	卵、牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
3	フライパン(弱火)又はホットプレート(160℃)で、 ②の生地を丸く焼く(大きじ1、直径6cm程度)。 気泡が出てきたら裏返して軽く焼く。
4	生地を2枚1組にする。生地の中面側にチョコ、 マシュマロをのせ、もう1枚の生地でサンドし 軽く押さえてから皿に取り出す。 ※皿に出してから余熱でマシュマロが 落ち着くので、軽く押さえればOK。



②弱火(160℃)で丸く焼く⇒表面に気泡ができたなら裏返す



④チョコ・半分に切ったマシュマロ・生地の順に重ねる。
軽く押さえてから皿に取り出す。

マシュマロサンドの作り方動画はこちら▶

