

	材料	10人分	40人分	目安(円)	
ク リ ー ム シ チ ュ ー ラ イ ス	米				ごはん量 大人120g こども100g
	※米の量は目安です。1合で約300gのご飯が炊けます。	4~5合	16~20合		
	鶏肉又は豚肉	500g	2kg	2,000	
	野菜(野菜は玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しめじな3~4種類、他の野菜でも可)	合せて700g	2800g	1000	
	サラダ油	大さじ2	100cc		お玉1~2杯/ 1人分
	水	1200cc	4800cc		
	シチュールー (ハウスシチューミックス等)	170g	680g	1500	
	牛乳	400cc	1600cc	400	
	塩	適量	適量		
	こしょう	適量	適量		
	水溶き片栗粉	適宜	適宜		
				4,900	

	材料	10人分	40人分	目安(円)	
わ か め ス ー プ	乾燥わかめ	大さじ2(6g)	24g	200	
	ごま	小さじ1	大さじ1~2	30	
	a 顆粒鶏がらスープ (中華スープ)	大さじ2(18g)	70g	100	
	a 水	1,600cc	6400cc		
	ごま油	小さじ2	大さじ2~3 40cc	30	
	塩	適量			
	こしょう	適量			
	しょうゆ	適量			
				360	

	材料	12人分(1鍋)	4鍋分(48名分)	目安(円)	
ポ テ ト オ ム レ ツ	a 卵	6コ(約300g)	24コ	800	フライパン 1枚で 12人分
	a 生クリーム又は牛乳	大さじ2	120cc	100	
	a 塩	小さじ1/4	小さじ1		
	a こしょう	少々	少々		
	じゃがいも又は フライドポテト	1コ(100g)	4コ(400g)	300	
	玉ねぎ	1/4コ(50g)	1コ(200g)	100	
	塩・こしょう	少々	少々		
	油	大さじ2~3	120~180cc	30	
	ケチャップ・青さ粉	適宜	適宜		
				1330	

		6人分/1セット	42人分/7セット	目安(円)	
ジ ャ ム サ ン ド	食パン 8枚切り又はサンド	2枚	14枚	250	
	ホイップクリーム(冷凍)	20g	140g	400	
	ジャム	15g	60g	100	
	フルーツ(缶詰等)など トッピング	10g	70g	100	
				850	

【主食・主菜 クリームシチューライス】	
1	玉ねぎ、肉は食べやすい大きさに切る。 (あればにんじん、キャベツ、しめじなど)
2	野菜、肉を炒め、水を加える。火が通るまで煮る。
3	火が通ったら、火を消し、シチュールーを加える。混ぜてルーを溶かす。
4	牛乳を加えて混ぜ、温める。とろみが足りないようなら水溶き片栗粉で調節する。
5	器にご飯を盛り、シチューをかける。

【汁物 わかめスープ】	
1	aの材料を合わせて煮立て、ごま油・塩・こしょう・しょうゆで味を調える。
2	ごま・わかめを加える。
※	ねぎ・卵・トマトなどいれても可。
※	乾燥わかめの代用で青粉でもOK。

【副菜 ポテトオムレツ(1枚で12等分)】	
1	玉ねぎ、じゃがいも(冷凍フライドポテトでも可)は1cm角切りにする。
2	フライパンに油(大さじ1~)を入れ、①の野菜を炒める。 塩・こしょうを少々ふる。別皿に取り出しておく。
3	卵をしっかりと溶き、残りのaの材料を混ぜ合わせる。
4	フライパンに油(大さじ2~)を熱し、強火で③を大きく混ぜながら焼く。
5	半熟程度になったら形をととのえ、蓋をして弱火にし、約5~8分蒸し焼きにする。
6	卵液が固まり、じゃがいもに火が通ったら取り出す。 放射線状に12等分する。
7	好みでケチャップ・青さ粉を添える。
※	※粗熱とれたほうが、切りやすい。
※	②の野菜の下焼きはじゃがいもに8割程度火が通るまで炒める。沢山焼く場合は、野菜はまとめてしっかり焼いておいた方が、④の蒸し焼き時間を短縮できる。
※	⑤の焼きあがったオムレツの取り出しはどちらが上面になってもOK。焼き目のない方が上面の場合は青さ粉をふるときれい。

【デザート ジャムサンド】	
1	パン又はクラッカーで2枚1組にする。 食パン(耳なし)、にジャムをサンドし、6等分に切る。
2	上面にクリームをしぼり、フルーツを飾る。

クリームシチューライス			
食材		10人分	40人分
ご飯	米		
	※米の量は目安です。1合で約300gのご飯が炊けます。	4～5合	16～20合
シ チ ュ ー 	鶏肉又は豚肉	500g	2kg
	野菜(玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ等3~4種類、他の野菜でも可)	合せて700g	2800g
	サラダ油	大さじ2	約100cc
	水	1200cc	4800cc
	シチュールー (ハウスシチューミックス等)	170g	680g
	牛乳	400cc	1600cc
	塩	適量	適量
	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

わかめスープ		
食材	10人分	40人分
乾燥わかめ	大さじ2(6g)	24g
ごま	小さじ1	大さじ1~2
a 顆粒鶏がらスープ (中華スープ)	大さじ2 (18g)	70g
a 水	1,600cc	6,400cc
ごま油	小さじ2	大さじ2~3 (40cc)
塩	適量	適量
こしょう	適量	適量
しょうゆ	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

ポテトオムレツ		
	1鍋分 (12人分)	4鍋分 (48名分)
a 卵	6コ (約300g)	24コ
a 生クリーム又は牛乳	大さじ2	120cc
a 塩	小さじ1/4	小さじ1
a こしょう	少々	少々
じゃがいも又は フライドポテト	1 コ(100g)	4コ(400g)
玉ねぎ	1/4コ(50g)	1コ(200g)
塩・こしょう	少々	少々
油	大さじ2～3	120～180cc
ケチャップ・青さ粉	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

ジャムサンドケーキ		
	1セット (6人分)	7セット (42人分)
食パン 8枚切り又はサンドイッチ用 (フランスパン、クラッカーでも可)	2枚	14枚
ホイップクリーム (加糖・冷凍)	20g	140g
ジャム	15g	60g
カットフルーツ (缶詰等のトッピング)	10g	70g

※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

クリームシチューライス

1	玉ねぎ、肉は食べやすい大きさに切る。 (あればにんじん、キャベツ、しめじなど)
2	野菜、肉を炒め、水を加える。火が通るまで煮る。
3	火が通ったら、火を消し、シチュールーを加える。 混ぜてルーを溶かす。
4	牛乳を加えて混ぜ、温める。とろみが足りないようなら水溶き片栗粉で調節する。
5	器にご飯を盛り、シチューをかける。



※画像は乾煎りしたパン粉をのせています。

わかめスープ

1	aの材料を合わせて煮立て、ごま油・塩・こしょう・しょうゆで味をととのえる。
2	ごま・わかめを加える。
	※ねぎ・卵・トマトなどいれても可。
	※乾燥わかめの代用で青粉でもOK。



ポテトオムレツ（1枚で12等分）

1	玉ねぎ、じゃがいも(冷凍フライドポテトでも可)は1cm角切りにする。
2	フライパンに油（大さじ1～）を入れ、①の野菜を炒める。塩・こしょうを少々ふる。
3	卵をしっかり溶き、残りのaの材料を混ぜ合わせる。
4	フライパンに油(大さじ2～)を熱し、強火で③を大きく混ぜながら焼く。
5	半熟程度になったら形をととのえ、蓋をして弱火にし、約5～8分蒸し焼きにする。
6	卵液が固まり、じゃがいもに火が通ったら取り出す。放射線状に12等分する。
7	好みにケチャップ・青さ粉を添える。
※	②の野菜の下焼きはじゃがいもに8割程度火が通るまで炒める。沢山焼く場合は、野菜はまとめてしっかり焼いておいた方が、④の蒸し焼き時間を短縮できる。
※	⑤の焼きあがったオムレツの取り出しはどちらが上面になってもOK。焼き目のない方が上面の場合は青さ粉をふるときれい。



①1cm角に切る



②しんなりする
まで炒める



③卵と混ぜる



④油をしっかり
温める



④強火



縁から中へ
大きく混ぜる



⑤縁は厚めに
形をととのえる



フタをして
蒸し焼き



⑥皿に返して
取り出す



12等分に切る



⑥裏返さなくてもOK青さ粉ふるとキレイ

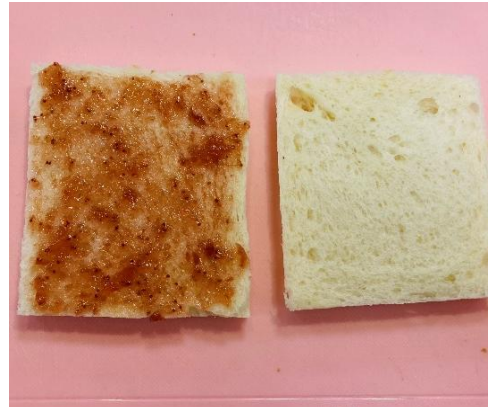
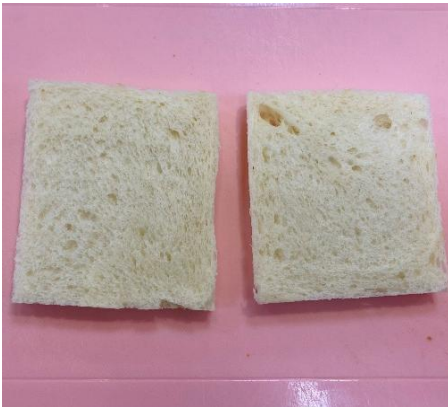


ポテトオムレツの作り方動画はこちら▶



ジャムサンドケーキ

1	パン又はクラッカーで2枚1組にする。 食パン(耳なし)、にジャムをサンドし、6等分に切る。
2	上面にクリームをしぼり、フルーツを飾る。



①ジャムをサンド



6等分



②クリームしぼりトッピング