

Recipe

p.1-2 煮物、スープ

p.3-6 焼き物

p.7 蒸し物

p.8-9 揚げ物

p.10-11 炒め物

p.12-15 デザート

p.16 仕入れ先リスト



<注意事項>

- ・調理の際は衛生管理の資料の注意事項を遵守してください。必ず「衛生管理について」の資料をご一読ください。
- ・こちらに記載のレシピ通りに調理をされる場合でも、保健所の判断次第では調理方法を変更していただく場合がございます。
- ・弊会では環境に優しい製品やドリンクの販売も行っております。詳しくは一括購入制度の資料をご参照ください。
- ・画像はすべてイメージです。実際の完成品とは異なる場合がございます。



1. 芋煮

【食材】

里芋、ごぼう、ねぎ、牛肉(カット済み)、酒、みりん、みそ、醤油など、水

【作り方】

1. 材料を全て鍋に入れて煮込む。
2. 調味料を入れて味を調える。
※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、割り箸、調理用水



2. おでん

【食材】

出汁、昆布、大根、こんにゃく、ウズラの卵、ちくわなど、水

【作り方】

1. 鍋に出汁を入れ、具材を入れてよく煮込む。
※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

おでん鍋(菜箸、お玉、穴あきお玉付き)

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、割り箸、調理用水



3. キムチチゲ

【食材】

キムチ、人参、ねぎ、豚肉(カット済み)、豆腐、酒、醤油、塩、鶏がらスープの素、水

【作り方】

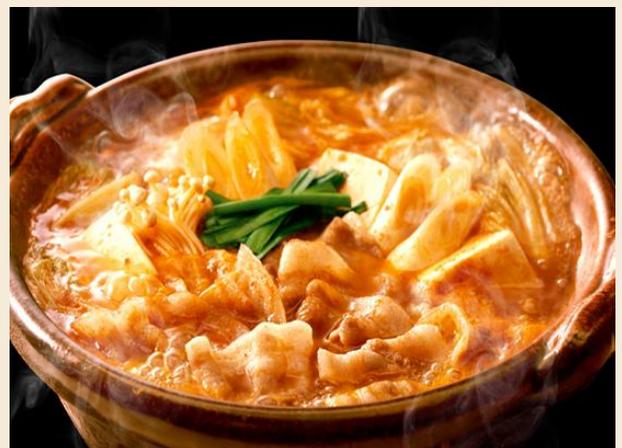
1. 肉、野菜と調味料を鍋に入れて煮込む。
2. キムチを入れ味を調える。
※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、プラスpoon、調理用水



煮物・スープレシピ

4. 玉こんにゃく

【食材】

玉こんにゃく、醤油、からし

【作り方】

1. 玉こんにゃくと醤油を鍋に入れ、火にかける。
煮立ったら弱火にして煮込む。

2. 玉こんにゃくが色づいたら、からしをつける。

※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、プラスプーン



5. 豚汁

【食材】

豚肉(カット済み)、大根、じゃがいも、人参、
みそ、だしの素、水

【作り方】

1. 野菜と豚肉を炒める。

2. だしの素と水を加えて煮込む。

3. ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。

※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)
クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、割り箸、調理用水



6. ムアンバ

【食材】

骨付き鶏もも肉、トマトピューレ、里芋、オク
ラ、鶏がらスープの素、ピーナッツバター、水

【作り方】

1. 材料を鍋に入れ煮込む。

※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、プラスプーン、調理用水



焼き物レシピ

1. いももち

【食材】

じゃがいも、チーズ、塩、片栗粉、マヨネーズ

【作り方】

1. 皮をむいて芽を取ったじゃがいもを茹でる。
2. 柔らかくなったじゃがいもを潰して、チーズ、塩、片栗粉、マヨネーズと混ぜる。
3. 整形して焼く。

【委員会からレンタル可能な器具】

寸銅鍋、鋳物コンロ(特大)、鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸



2. イカ焼き

【食材】

イカ(串付き、冷凍)、醤油、マヨネーズ

【作り方】

1. 鉄板に油を敷いてイカを焼く。
2. 醤油やお好みでマヨネーズで味付けする。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸



3. 牛串

【食材】

牛串(串付き、冷凍)、タレ、塩コショウ

【作り方】

1. 鉄板に油を敷いて牛串を焼く。
2. タレや塩コショウで味を付ける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、紙コップ



焼き物レシピ

4. お好み焼き

【食材】

キャベツ、紅ショウガ、揚げ玉、お好み焼き粉、卵、ソース、マヨネーズ、鰹節、青のり、豚肉(カット済み)、水

【作り方】

1. 豚肉を鉄板で焼く。
2. 千切りキャベツと紅ショウガ、揚げ玉、お好み焼き粉、卵、水を混ぜて生地を作る。
3. 円形にして両面をしっかりと焼く。火が通った豚肉は1回目にひっくり返す前に生地に乗せる。
4. ソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸、調理用水



5. はしまき

【食材】

キャベツ、ねぎ、揚げ玉、紅ショウガ、青のり、お好み焼き粉、ソース、マヨネーズ、水

【作り方】

1. お好み焼き粉を水で溶き、キャベツ、ねぎ、揚げ玉、紅ショウガを加えて混ぜる。
2. 生地を薄く広げて焼く。
3. 焼きあがったら箸に巻き、ソース、マヨネーズ、青のりをかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、割り箸、調理用水



6. クナーファ

【食材】

カダイフ、モッツアレラチーズ、クリームチーズ、バター、砂糖、水、レモン水、ピスタチオ

【作り方】

1. 小さなフライパンにバターを熱してカダイフとバターの生地を敷き、その上にモッツアレラチーズとクリームチーズを均等に敷き詰める。
2. 5~7分加熱したら裏返し、砂糖、水、レモン水でできたシロップをかけ、ピスタチオをかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、プラスpoon、調理用水



7. チジミ

【食材】

小麦粉、キムチ、ニラ、水

【作り方】

1. 小麦粉を水に溶いて生地を作り、キムチとニラを入れて混ぜる。
2. 鉄板に薄く広げて両面を焼く。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器、割り箸、調理用水



8. ケバブ

【食材】

肉(カット済み)、キャベツ、玉ねぎ、ピタパン、チリソース

【作り方】

1. 肉と野菜を炒める。
2. ピタパンに挟み、チリソースで味を付ける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器、割り箸



9. モダン焼き

【食材】

キャベツ、紅ショウガ、揚げ玉、お好み焼き粉、卵、焼きそば、人参、もやし、焼きそばソース、マヨネーズ、ソース、鰹節、青のり、

【作り方】

1. お好み焼きと焼きそばを作る。
2. お好み焼きと焼きそばを重ね、上からソース、マヨネーズ、鰹節、青のりをかける。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器、割り箸



10. ホットドッグ

【食材】

パン、ソーセージ、ケチャップ、マスタード

【作り方】

1. パンとソーセージを焼く。
2. パンにソーセージを挟み、ケチャップやマスタードをかけて味付けする。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器



11. 焼き鳥

【食材】

焼き鳥 (冷凍)、タレ、
※塩焼き鳥は串に刺されているものを使用してください

【作り方】

1. 焼き鳥を焼く。
2. タレや塩で味付けする。

【委員会からレンタル可能な器具】

焼き鳥機、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器



12. 焼きトウモロコシ

【食材】

トウモロコシ、醤油

【作り方】

1. トウモロコシに醤油を塗る。
2. 醤油を塗り足しつつ、トウモロコシを焼く。

【委員会からレンタル可能な器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器



蒸し物レシピ

1. じゃがバター

【食材】

じゃがいも、バター、塩コショウ

【作り方】

1. じゃがいもの皮を剥き、芽を取って蒸し器で蒸す。
2. じゃがいもにバターを乗せ、塩コショウで味を調える。

【委員会からレンタル可能な器具】

角蒸し器、鋳物コンロ (特大)

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、トレー型容器など、割り箸



2. 蒸しまんじゅう

【食材】

まんじゅう(既製品)

【作り方】

1. 蒸し器にクッキングシートを敷く。
2. まんじゅうを蒸す。

【委員会からレンタル可能な器具】

角蒸し器、鋳物コンロ (特大)

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器



揚げ物レシピ

1. 唐揚げ

【食材】

唐揚げ(冷蔵)

【作り方】

1. 冷凍の唐揚げを揚げる
2. お好みで味付けをする。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器・割り箸



2. アメリカンドッグ

【食材】

アメリカンドッグ (既製品、冷凍)、ケチャップ

【作り方】

1. アメリカンドッグを冷蔵庫かクーラーボックスの中で解凍する。
2. 油で揚げ、ケチャップを付ける。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器



3. 串カツ

【食材】

串カツ (串付き、加熱済み冷凍) タレ

【作り方】

1. 串カツを油で揚げる。
2. タレで味を付ける。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、トレー型容器



4. さつまスティック

【食材】

さつまいも(カット済み)、砂糖

【作り方】

1. 棒状にカットされたさつまいもを油で揚げる。
2. 揚がったら熱いうちに砂糖をまぶす。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器・どんぶり型容器・割り箸



5. ピロシキ

【食材】

ピロシキ(衣が付いた半既製品)

【作り方】

1. 油を熱して、きつね色になるまで揚げる。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器・トレー型容器・プラフォーク



6. フライドポテト

【食材】

ポテト(冷凍)、塩

【作り方】

1. ポテトを油で揚げる。
2. 熱いうちに塩を振りかける。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器・紙コップ



炒め物レシピ

1. パッタイ

【食材】

麺、鶏肉(カット済み)、卵、厚揚げ、ニラ、もやし、シーフードミックス(冷凍)、ナンブラー、醤油

【作り方】

1. 鶏肉、卵、厚揚げ、ニラ、もやし、シーフードミックスを油で炒める。
2. 火が通ったら麺を加えてさらに炒め、調味料で味を調える。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

鉄板焼き

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器・割り箸



2. オムそば

【食材】

卵、焼きそば、豚肉(カット済み)、キャベツ、人参、もやし、青のり、紅ショウガ焼きそばソース

【作り方】

1. 焼きそばを作る。
2. 薄焼き卵を作り、焼きそばの上に乗せる。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器・割り箸



3. プルコギ

【食材】

牛肉(カット済み)、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、ごま油、醤油、砂糖、酒

【作り方】

1. 牛肉をごま油で炒め、色が変わったら野菜を加えて炒める。
2. 火が通ったら調味料で味を調える。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器、トレー型容器・割り箸



炒め物レシピ

4. 焼きそば

【食材】

焼きそば、豚肉(カット済み)、キャベツ、人参、もやし、青のり、紅ショウガ、焼きそばソース

【作り方】

1. 熱した鉄板に豚肉を入れて炒め、色が変わってきたら野菜を加えて更に炒める。
2. 火が通ったら麺を入れ、火が通ったらソースで味付けする。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器・割り箸



1. 揚げアイス

【食材】

シューアイス(既製品)、小麦粉、コーンフレーク

【作り方】

1. 小麦粉を水に溶いて衣を作り、シューアイスにまとわせる。
2. 砕いたコーンフレークを周りにつける。
3. これを油で揚げる。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器



2. 大判焼き

【食材】

ホットケーキミックス、卵、水、あんこ

【作り方】

1. ホットケーキミックス、卵、水を混ぜて生地を作る。
2. 油を引いた大判焼き機に生地を入れて焼き、焦げ目がついてきたらあんこを入れ閉じる。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

鉄板焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器、調理用水



3. おしるこ

【食材】

白玉(既製品、冷凍)、あんこ、水

【作り方】

1. あんこと水を鍋に入れて温める。
 2. 白玉を鍋に入れて煮る。
- ※常に加熱しよくかき混ぜること

【委員会からレンタル可能なガス器具】

鋳物コンロ大・寸銅鍋

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器・ボウル・プラスチック、調理用水



4. サーターアンダギー

【食材】

卵、ホットケーキミックス、砂糖

【作り方】

1. 3つの材料を混ぜて生地を作る。
2. やや小さ目に丸め、熱した油に入れて揚げる。
3. 表面に亀裂が入り、濃いきつね色になったら油から取り出す。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器



5. 大学いも

【食材】

サツマイモ、蜜、黒ゴマ

【作り方】

1. 焼き色が付くまでサツマイモを油で揚げる。
2. 揚げたサツマイモに蜜をからめ、黒ゴマを振りかける。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器・トレイ型容器



6. スモア

【食材】

クラッカー、マシュマロ、チョコレート

【作り方】

1. マシュマロを炙る。
2. 炙ったマシュマロをチョコレートと一緒にクラッカーで挟む。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

焼き鳥器

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器・トレイ型容器



7. たい焼き

【食材】

たい焼き粉、卵、はちみつ、水、あんこ、カスタードクリームなど

【作り方】

1. たい焼き粉、卵、はちみつ、水を混ぜて生地を作る。
2. 生地が固まってきたら中身を入れ、閉じる。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

たい焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器、調理用水



8. チュロス

【食材】

チュロス (既製品、冷凍)、シナモンシュガー

【作り方】

1. 熱した油でチュロスを揚げ、きつね色になったら取り出す。
2. シナモンシュガーをまぶす。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

トレイ型容器

9. フライドオレオ

【食材】

オレオ、卵、ホットケーキミックス、牛乳、チョコソースなど

【作り方】

1. 卵、ホットケーキミックス、牛乳を混ぜて生地を作る。
2. オレオに生地をまわらせて油で揚げ、薄いきつね色になったら取り出す。
3. チョコレートソース等で味付ける。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

卓上フライヤー

【委員会から購入可能な製品】

どんぶり型容器・トレイ型容器



10. ベビーカステラ

【食材】

ホットケーキミックス、砂糖、はちみつ、水

【作り方】

1. 材料を混ぜて生地を作る。
2. たこ焼き機に油を敷いて生地を流し入れる。
3. 膨らんできたらひっくり返して形を整え、中まで火が通るまで待つ。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

たこ焼き機

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、調理用水



11. ワッフル

【食材】

卵、豆腐、牛乳、ホットケーキミックス、砂糖

【作り方】

1. 材料を混ぜて生地を作る。
2. 油を敷いたワッフル焼き機に挟んで焼く。

【委員会からレンタル可能なガス器具】

ワッフル機、鋳物コンロ大、クーラーボックス

【委員会から購入可能な製品】

トレー型容器、調理用水



仕入れ先リスト

西友 国立店

<https://www.seiyu.co.jp/>

業務スーパー 府中本町店、小平点、国立弁天通り店

<https://www.seiyu.co.jp/>

オーケー 立川富士見町点、国分寺店、立川若葉町点

<https://www.seiyu.co.jp/>

コストコホールセール 多摩境倉庫点

<https://www.seiyu.co.jp/>

ロピア 府中フレスポ店

<https://www.seiyu.co.jp/>

場所はマップを参考にしてください

<https://www.google.com/maps/d/u/2/edit?mid=1ghY-TZI9drlz4PSJHtA-pKflkCcbJ8A&usp=sharing>