

グラム表

卵 1個=50g
玉ねぎ 1個 =200g
人参 1個 =150g
大根 1本 =1000g
ゴボウ1本=150g
バター1欠片=10g
しらたき1袋=200g
油大さじ1=15g
キャベツひとたま=1200g

牛乳 100cc (ml) =100g
じゃがいも 1個 =150g
カレールー ー 1欠片 =20g
チョコレート1枚 =50g
お肉1パック=250g
麺1人前=150g
ねぎ1本=200g
ピーマン1個=30g

シチュエーションカード

シチュエーション

彼氏の部屋でのんびり2人の夜ごはん。
今日は彼女が作った晩御飯。
少し不器用な彼女がつくった料理はいびつだが、
ポカポカした気持ちになる。
(2人)

シチュエーション

出張から1年ぶりに帰ってきた父。
幼い2人の子供たちは自分が帰ってきてても
久々すぎてどこかぎこちない様子。
妻を含めて4人で久々の囲む食卓に
涙が出そうになった。(4人)
(通常の20%増で考えてみよう)

シチュエーション

母の日、女でひとつで育ててきてくれた
母のために、日頃の感謝の気持ちを込めて
初めて男子高校生が作る晩御飯(2人)

シチュエーション

クリスマスだったけど遅くまで仕事だったので
せめて心温まる自分へのご褒美自炊。
(1人)

(通常の40%増で考えてみよう)



シチュエーションカード

シチュエーション

一人暮らしは慣れたけどやっぱりちょっと寂しい。
そんな時に地元の友達が家泊まりたい
って言ってくれた。
なのではりきって振舞っちゃおうぞ
(2人)

シチュエーション

久々に高校時代のイツメングループLINEに
招集連絡が。せっかくなので私の中で
ホームパーティ！
みーちゃんら2年ぶり、ぼんさんは1年ぶり、
まおりんは高校卒業以来だなあ
(4人)

(通常の30%減で考えてみよう)

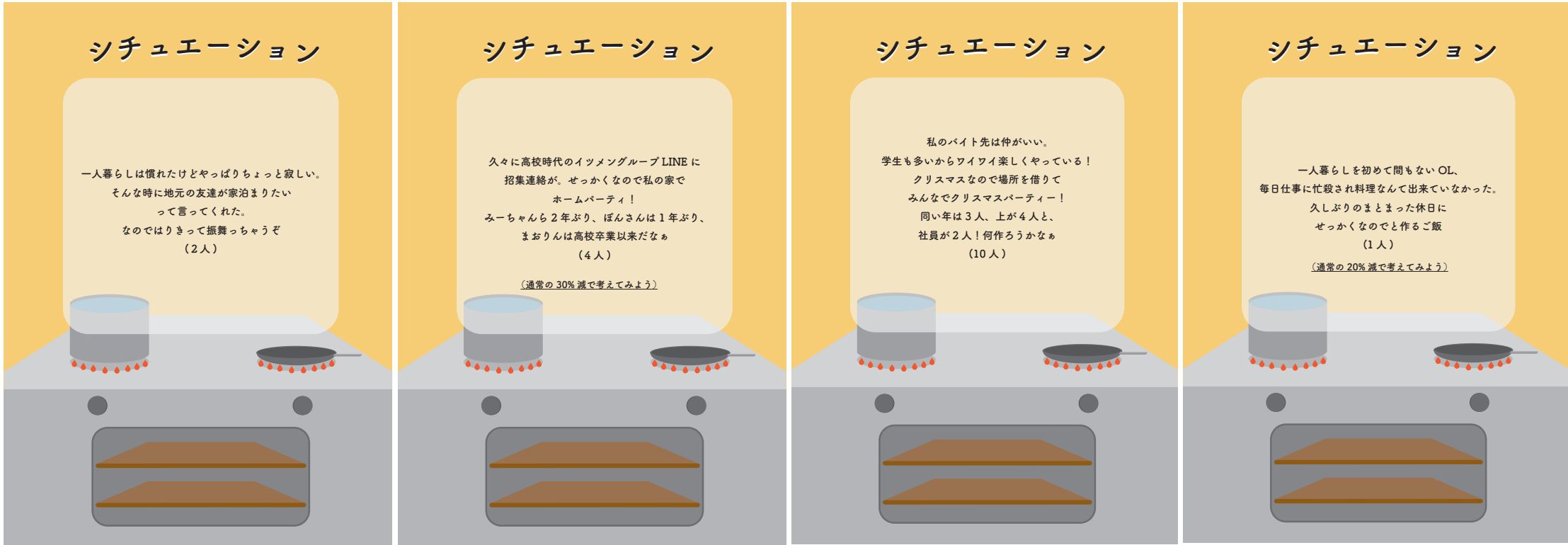
シチュエーション

私のバイト先は仲がいい。
学生も多いからワイワイ楽しくやっている！
クリスマスなので場所を借りて
みんなでクリスマスパーティー！
同い年は3人、上が4人と、
社員が2人！何作ろうかなあ
(10人)

シチュエーション

一人暮らしを初めて間もないOL。
毎日仕事に忙殺され料理なんて出来ていなかった。
久しぶりのまとまった休日に
せっかくなのでと作ご飯
(1人)

(通常の20%減で考えてみよう)



シチュエーションカード

シチュエーション

一人暮らしの大学生、
高校時代の友達が遊びにくるので、
手料理を振る舞う
(2人)

シチュエーション

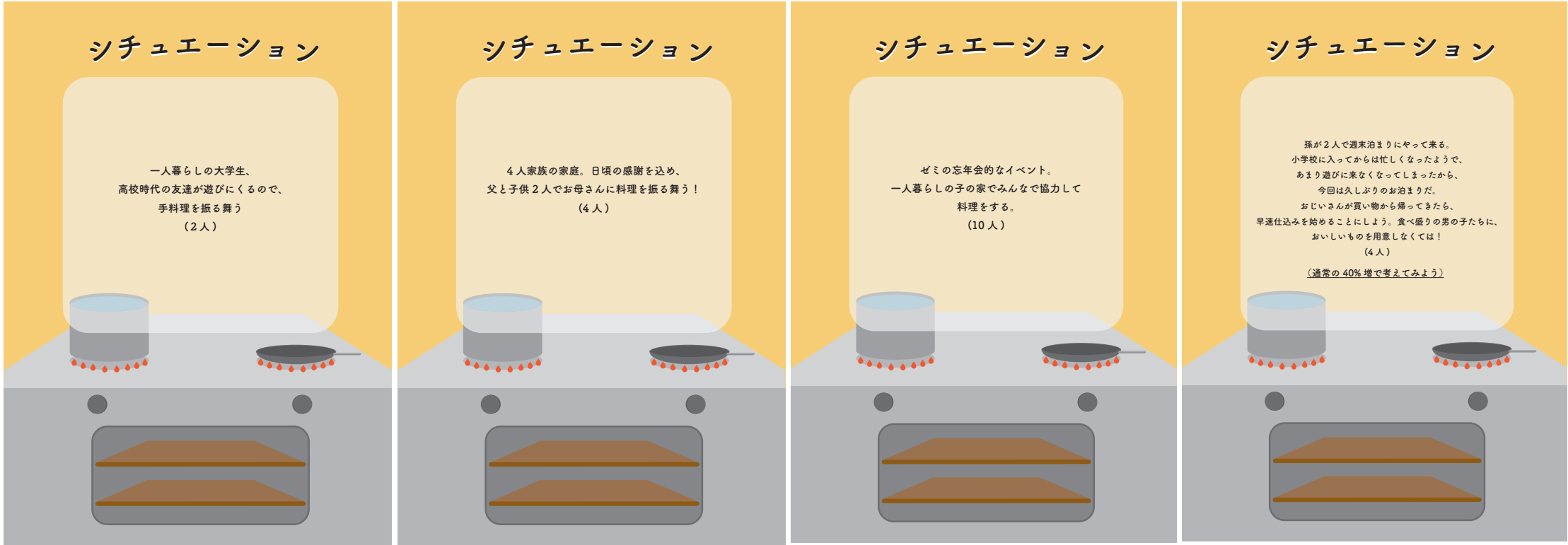
4人家族の家庭。日頃の感謝を込め、
父と子供2人でお母さんに料理を振る舞う！
(4人)

シチュエーション

ゼミの忘年会的なイベント。
一人暮らしの子の家でみんなで協力して
料理をする。
(10人)

シチュエーション

孫が2人で週末泊まりにやって来る。
小学校に入ってからは忙しくなったようで、
あまり遊びに来なくなりましたから、
今回は久しぶりのお泊まりだ。
おじいさんが買い物から帰ってきたら、
早速仕込みを始めることにしよう。食べ盛りの男の子たちに、
おいしいものを用意しなくては！
(4人)
(通常の40%増で考えてみよう)



シチュエーションカード

シチュエーション

今日は息子の誕生日だ。
妻と別れてからというもの、息子に寂しい思いをさせないように、家事も仕事も、息子とのふれあいを大事にしてきたが、成長はあっという間だ。
来月から息子は小学校に通い始める。色々不安はあるものの、子どもの成長をすぐ近くで見守れることが、この上ない幸せだ。今日は今までで一番豪華な夕飯にして、誕生日をお祝いしよう。
(2人)

(通常の30%増で考えてみよう)

シチュエーション

あーあ、今日も一日疲れたなあ。大してお客は増えへんし、稼ぎは一人食べるぐらいで貯金も仕送りも出来んし…。
考えてたら腹減ってきたわ。
なんか作って食べてる間に考えよ。
そのうちええネタ思いつくかもしれないな。
ともかく一旦疲れを取らんと。
笑わせるヤツが笑えてくどないすねんって話やしな!
(1人)

(通常の30%減で考えてみよう)

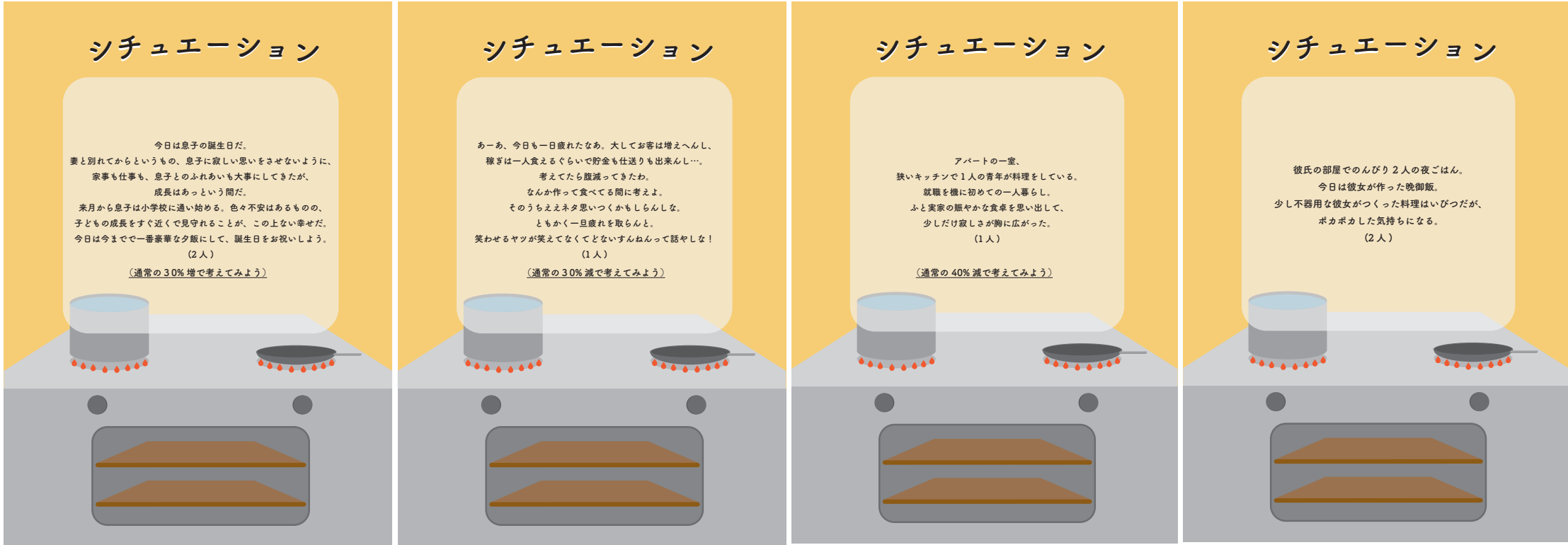
シチュエーション

アパートの一室、
狭いキッチンで1人の青年が料理をしている。
就職を機に初めての一人暮らし。
ふと実家の賑やかな食卓を思い出して、
少しだけ寂しさが胸に広がった。
(1人)

(通常の40%減で考えてみよう)

シチュエーション

彼氏の部屋でのんびり2人の夜ごはん。
今日は彼女が作った晩御飯。
少し不器用な彼女がつくった料理はいびつだが、
ポカポカした気持ちになる。
(2人)



切り取ってください
料理カ～ド

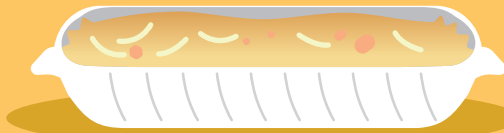
ガトーショコラ



材料

1. チョコレート
2. 無塩バター
3. 薄力粉
4. 砂糖
5. 卵

グラタン



材料

1. 鶏もも肉
2. 玉ねぎ
3. バター
4. 牛乳
5. マカロニ

オムライス



材料

1. ご飯
2. 卵
3. 鶏肉
4. 玉ねぎ
5. ピーマン

料理力〜ト答え

切り取ってください

オムライス 答え

- | | | | |
|--------|---------|---------|--------|
| (一人前) | ① 150g | ④ 30g | ⑤ 30g |
| (二人前) | ① 300g | ② 200g | ③ 50g |
| (三人前) | ① 450g | ② 300g | ③ 75g |
| (四人前) | ① 600g | ② 400g | ③ 100g |
| (五人前) | ① 750g | ② 500g | ③ 125g |
| (十人前) | ① 1500g | ② 1000g | ③ 250g |
| (二十人前) | ① 3000g | ② 2000g | ③ 500g |

サラダ 答え

- | | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| (一人前) | ① 75g | ④ 200g | ⑤ 25g |
| (二人前) | ① 150g | ② 400g | ③ 50g |
| (三人前) | ① 225g | ② 600g | ③ 75g |
| (四人前) | ① 300g | ② 800g | ③ 100g |
| (五人前) | ① 375g | ② 1000g | ③ 125g |
| (十人前) | ① 750g | ② 2000g | ③ 250g |

ポトフ 答え

- | | | | |
|--------|--------|--------|---------|
| (一人前) | ① 25g | ④ 10g | ⑤ 25g |
| (二人前) | ① 50g | ② 20g | ③ 5g |
| (三人前) | ① 75g | ② 30g | ③ 7.5g |
| (四人前) | ① 100g | ② 40g | ③ 10g |
| (五人前) | ① 125g | ② 50g | ③ 12.5g |
| (十人前) | ① 250g | ② 100g | ③ 25g |
| (二十人前) | ① 500g | ② 200g | ③ 50g |

切り取ってください
料理カ～ド

カレーライス



材料

1. 肉
2. ジャガイモ
3. にんじん
4. 玉ねぎ
5. カレールー

豚汁



材料

1. 豚バラ肉
2. ジャガイモ
3. にんじん
4. 大根
5. ごぼう

焼きそば



材料

1. 豚バラ肉
2. キャベツ
3. にんじん
4. 焼きそば麺
5. ソース

料理力～ト答え

切り取ってください

焼きそば

答え

- | | |
|-------|---------|
| (一人前) | ① 40g |
| (二人前) | ② 30g |
| (三人前) | ③ 20g |
| (四人前) | ④ 150g |
| (五人前) | ⑤ 50g |
| (一人前) | ① 160g |
| (二人前) | ② 120g |
| (三人前) | ③ 80g |
| (四人前) | ④ 600g |
| (五人前) | ⑤ 200g |
| (一人前) | ① 80g |
| (二人前) | ② 60g |
| (三人前) | ③ 40g |
| (四人前) | ④ 300g |
| (五人前) | ⑤ 100g |
| (一人前) | ① 400g |
| (二人前) | ② 300g |
| (三人前) | ③ 200g |
| (四人前) | ④ 1500g |
| (五人前) | ⑤ 500g |

豚汁

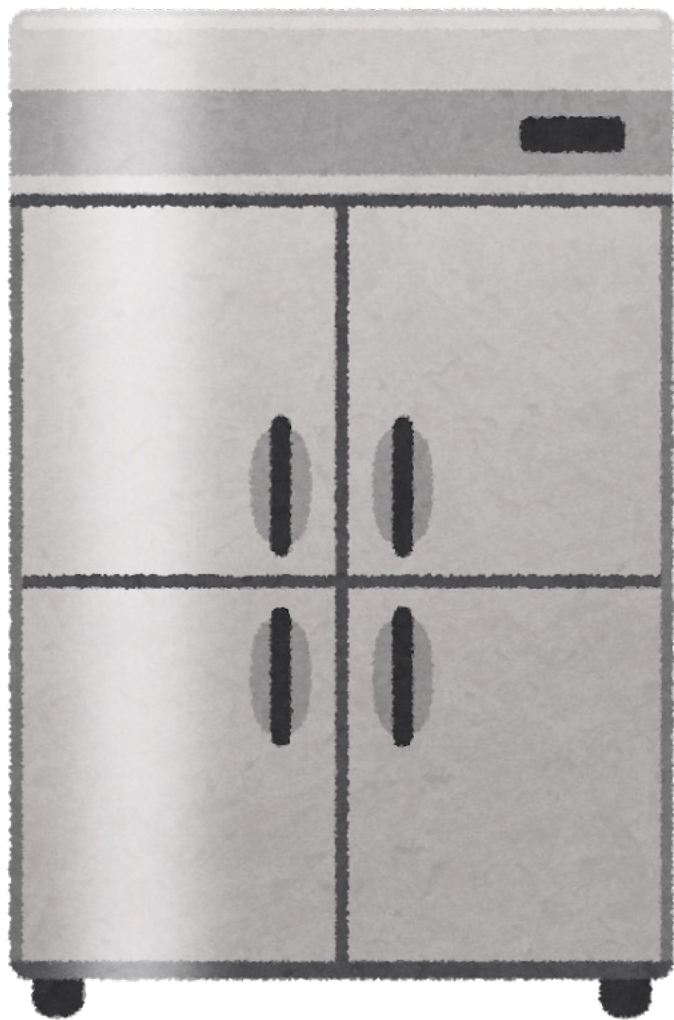
答え

- | | |
|-------|--------|
| (一人前) | ① 20g |
| (二人前) | ② 37g |
| (三人前) | ③ 25g |
| (四人前) | ④ 25g |
| (五人前) | ⑤ 20g |
| (一人前) | ① 80g |
| (二人前) | ② 148g |
| (三人前) | ③ 100g |
| (四人前) | ④ 100g |
| (五人前) | ⑤ 80g |
| (一人前) | ① 40g |
| (二人前) | ② 74g |
| (三人前) | ③ 50g |
| (四人前) | ④ 50g |
| (五人前) | ⑤ 40g |
| (一人前) | ① 200g |
| (二人前) | ② 370g |
| (三人前) | ③ 250g |
| (四人前) | ④ 250g |
| (五人前) | ⑤ 200g |

カレー

答え

- | | |
|-------|---------|
| (一人前) | ① 50g |
| (二人前) | ② 75g |
| (三人前) | ③ 50g |
| (四人前) | ④ 100g |
| (五人前) | ⑤ 20g |
| (一人前) | ① 200g |
| (二人前) | ② 300g |
| (三人前) | ③ 200g |
| (四人前) | ④ 400g |
| (五人前) | ⑤ 80g |
| (一人前) | ① 100g |
| (二人前) | ② 150g |
| (三人前) | ③ 100g |
| (四人前) | ④ 200g |
| (五人前) | ⑤ 40g |
| (一人前) | ① 500g |
| (二人前) | ② 750g |
| (三人前) | ③ 500g |
| (四人前) | ④ 1000g |
| (五人前) | ⑤ 200g |



冷蔵庫



ゴミ箱