

シニア料理教室

令和2年 1月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
おにぎ らず	海苔 ご飯 サニーレタス 卵 豚肉 お好みのソース等 サラダ油	1枚 茶碗1杯分 1枚 1個 30g 適量 適量	4枚 4枚 4個 120g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 目玉焼きを作る(両面焼いたほうが挟みやすいです)。 2. 豚肉を焼き、お好みのソース(焼肉・生姜焼き・オイスターソース)等で味をつける。 3. ラップの上に海苔を置き、その上にご飯(半分)→レタス→目玉焼き→豚肉→レタス→ご飯と重ねていく。 4. 海苔をたたみ、ラップで包んでなじませる。なじんだら半分に切る。
あんか け揚げ だし豆 腐	木綿豆腐 片栗粉 サラダ油 しめじ カニカマ 水 鶏がらスープ の素 A 酒 しょうゆ おろししょうが 水溶き片栗粉	100g 適量 適量 30g 25g 100ml 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2 適量	400g 120g 100g 400ml 小さじ2 大さじ4 小さじ4 小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れ、電子レンジで2分ほど加熱し、重しをのせて水切りする。水切りできたら食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。 2. しめじ、カニカマはほぐしておく。 3. フライパンにサラダ油をひいて、全面に焼き色がつくように転がしながら中火で揚げ焼きにする。 4. フライパンから豆腐を取り出し、余分な油をキッチンペーパーでふき取る。3のフライパンに水とAの調味料、しめじ、カニカマを入れ、中火でひと煮立ちさせる。 5. 火を弱め、水溶き片栗粉を回しいれ、とろみがついたら豆腐にかける。
ナスと ピーマ ンの南 蛮漬け	ナス 赤・黄パプリカ ごま油 だし汁 しょうゆ 砂糖 酢 B	1/4本 各1/8個 適量 25ml	1本 各1/2個 100ml 大さじ1.5 大さじ1.5 大さじ1.5	<ol style="list-style-type: none"> 1. ナスとパプリカを適当な大きさに切る。ナスは水にさらしておく。 2. Bの調味料をすべて耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。 3. 水気をよく切ったナスとパプリカをごま油で炒める。 ※蓋をして蒸し焼きにすると早く火が通ります。 4. 野菜が焼けたら熱いうちに2のボウルに入れて、ラップをしてしばらく置いておく。

ミネストローネ	じゃがいも	1/4 個	1 個	<ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいも、玉ねぎは 1 cm角に切る（ブロッコリーの芯を入れても◎）。ブロッコリーは小房に分ける。 2. 鍋にオリーブオイルを熱し、ブロッコリー以外の野菜を加えて炒める。ホールトマトをつぶしながら入れ、水・コンソメを加えて煮立てる。 3. ブロッコリーを加えて、野菜に火が通るまで煮る。塩コショウで味を調える。
	玉ねぎ	1/8 個	1/2 個	
	ブロッコリー	1/8 株	1/2 株	
	オリーブオイル	適量		
	ホールトマト缶	50g	200g	
	水	225ml	900ml	
	コンソメ	1/2 個	2 個	
塩コショウ	少々			