

## シニア料理教室

令和2年 2月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
雑穀ご 飯	米 雑穀または麦	70g 5g	280g 20g	1. 米を洗って雑穀(麦)を入れて炊く。
ぶりの 照り焼 き	ぶりの切り身 サラダ油 A しょうゆ みりん 酒 砂糖 大根おろし等	1切れ 適量 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2	4切れ 大さじ4 大さじ4 大さじ4 大さじ2	1. Aの調味料を合わせて、よく混ぜておく。 2. フライパンに油を熱し、ぶりを皮の方から焼き、焼き色がついたら裏返す。 3. 両面に焼き色がついたら蓋をし、2、3分ほど蒸し焼きにする。 4. 混ぜ合わせたAを全体にかけ、汁気が少なくなると照りが出るまで焼く。 5. 大根おろし等のお好きな付け合わせを添える。
トマト の卵と じ	トマト 卵 サラダ油 B 酢 しょうゆ みりん 塩コショウ	1/2個 1/2個 適量 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 少々	2個 2個 小さじ2 小さじ2 小さじ2	1. トマトは一口大の大きさに切る。 2. ボウルに卵を割りほぐし、塩コショウを混ぜ合わせる。 3. フライパンに油を熱し、切ったトマトを1～2分炒め、Bを絡める。 4. 2を流し入れ、ざっくりかき混ぜて半熟状態になったら火を止める。
けんち ん汁	木綿豆腐 ごぼう 大根 にんじん 生しいたけ ごま油 だし汁 塩 薄口醤油 小ねぎ	50g 10g 20g 10g 5g 適量 200ml 少々 適量	200g 40g 80g 40g 20g 800ml 大さじ2	1. 豆腐は布巾で水気を絞る。 2. ごぼう、大根、にんじんは短冊切りにし、ごぼうは水につけてアクを取り、水気を切る。 3. 生しいたけは薄く切る。 4. 鍋にごま油を熱し、2・3を炒める。豆腐も入れて炒め、だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、火を弱めて野菜が柔らかくなるまで煮る。 5. 塩、薄口しょうゆで調味し器に盛り小ねぎを散らす。

抹茶マフィン	無塩バター 砂糖 卵 ホットケーキ ミックス 抹茶 牛乳		<5 個分> 60g 80g 1 個 150g  大さじ 1 70ml	1. バターを電子レンジで溶かし、砂糖と卵を入れてよく混ぜ合わせる。 2. ホットケーキミックス・抹茶を加え、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、なめらかにする。 3. 型に入れて 170℃に予熱したオーブンで約 20 分焼く。 ※ホワイトチョコやゆであずきを入れても美味しくいただけます。 ※抹茶を抜いてプレーンマフィンにしても OK
--------	--	--	--	--