

シニア料理教室

平成31年 4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	70 g 5 g	280 g 20 g	1. 米を洗って雑穀(麦)を入れて炊く。
豚肉と たけの この炒 め物	豚肉 <調味料> 酒 砂糖 しょうゆ おろしにんにく たけのこ(ゆ で) アスパラガス サラダ油	70 g 大さじ 3/4 大さじ 1/2 大さじ 3/4 小さじ 1/2 50 g 1 本	280 g 大さじ 3 大さじ 2 大さじ 3 小さじ 2 200 g 4 本 適宜	1. <調味料>を混ぜ、豚肉とからめておく。 2. たけのこは厚さ 3~4 mmのひとくち大に切る。 3. アスパラガスは根元とハカマの部分を取り落とし、幅 3 cmの斜め切りにする。 4. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、たけのことアスパラガスを加えて炒め合わせる。
もやし のごま 和え	もやし にんじん <調味料> 砂糖 しょうゆ すりごま	大さじ 1/4 大さじ 1/2 大さじ 1/2	1 袋 1/2 本 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 2	1. <調味料>を混ぜておく。 2. にんじんを千切りにする。 3. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらもやしとにんじんを入れ、ゆがいてザルにあげる。 (または、電子レンジで加熱する) 4. 水気を切って1と和える。
春キャ ベツの スープ	春キャベツ たまねぎ トマト しょうが 水 固形コンソメ 塩・こしょう	30 g 25 g 30 g 5 g 150ml 1/4 個 少々	120 g 100 g 120 g 20 g 600ml 1 個	1. キャベツはひとくち大のザク切りに、たまねぎは薄切りにする。トマトは 1 cm角に切り、しょうがは千切りにする。 2. 鍋に水と野菜、しょうが、固形コンソメを入れて煮込む。 3. 野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで味を調える。
オレンジゼリー	100% オレンジジュース 砂糖 粉ゼラチン ※水・お湯	125ml 小さじ 1 2.5 g	500ml 小さじ 4 10 g	1. ※ゼラチンを水またはお湯で溶かしておく。 (※使用されるゼラチンの使用方法をご確認ください) 2. オレンジジュースを鍋に入れて、弱火で加熱する。温まってきたら砂糖を加えて混ぜる。 3. 沸騰する前に火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。鍋を冷水につけて混ぜながら冷ます。 4. 器にそそぎ、ラップをして冷蔵庫で 2 時間ほど冷やし固める。

