

シニア料理教室

令和元年 6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。
ふわふわ鶏団子のトマト煮	鶏ひき肉 はんぺん オクラ A 砂糖 しょうゆ おろししょうが 片栗粉 玉ねぎ オリーブ油 B 固形コンソメ トマトジュース ウスターソース ケチャップ 塩コショウ	50 g 30 g 3本 小さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1 1/4 個 適量 1/4 個 100ml 大さじ 1/4 大さじ 3/4 少々	200 g 120 g 12本 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 4 1 個 1 個 400ml 大さじ 1 大さじ 3 1 個	1. オクラを粗みじん切りにする。 2. 玉ねぎは薄切りにする。 3. ボウルに鶏ひき肉、はんぺん、1のオクラ、Aの調味料を入れ、はんぺんをつぶしながら粘りが出るまでこねる。 (はんぺんは少しつぶが残っていても良い) 4. 鍋にお湯を沸かし、一口大に丸めた肉団子を入れ、火を通す。 5. 別の鍋にオリーブ油と玉ねぎを入れ炒める。 6. Bの調味料も加え、煮立ったら4の肉団子を加え、蓋をして時々混ぜながら 20分ほど煮込む。
いんげんの春雨サラダ	さやいんげん 春雨 A マヨネーズ レモン汁 しょうゆ 塩	40 g 10 g 大さじ 1 小さじ 1/4 小さじ 1/2 少々	160 g 40 g 大さじ 4 小さじ 1 小さじ 2	1. さやいんげんは筋を取り、熱湯に入れてゆでる。ざるに上げ、熱いうちに分量外の塩をふって冷まし(余分な水気が取れ、甘みがまします)斜めに切る。 2. 春雨は熱湯に入れ、火を通し、水気を切って食べやすい長さに切る。 3. ボウルにAの調味料を混ぜ、さやいんげん、春雨とあえる。
ワカメスープ	乾燥ワカメ 卵 えのき 水 中華スープの素 塩 酒 ごま油	大さじ 1/2 1/2 個 1/8 袋 150ml 小さじ 1/4 少々 大さじ 1/2 小さじ 1/4	大さじ 2 2 個 1/2 袋 600ml 小さじ 1 大さじ 2 小さじ 1	1. ワカメは水で戻し、水気をしぼって、長い場合は切る。卵は溶きほぐしておく。 2. えのきは水洗いして石づきを切り落とし、長さを半分にする。 3. 鍋に水、中華スープの素、塩、酒を入れ、沸騰したらえのきを加える。 4. えのきがしんなりしたらワカメを加え、溶き卵も回しいれる。 5. 卵がふんわり浮いてきたら、ごま油を入れる。
(果物)				☆季節の果物を適宜つけてください。