

シニア料理教室

令和元年 8月

献立名	材 料 名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
とうもろこしご飯	米 とうもろこし 酒 しょうゆ 塩 バター	75g(1/2 合) 1/4 本 大さじ 1/2 大さじ 1/4 5 g	300 g (2 合) 1 本 大さじ 2 大さじ 1 小さじ 1/2 20 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は洗って、2 合の目盛りまで水を入れ、置いておく。 2. とうもろこしは、長さを 1/3 にして実をそぎ落とす。 3. 1 に調味料を混ぜ、とうもろこし(芯ごと)を乗せ、通常通り炊飯する。 4. 炊き上がったら芯を取り、バターを加えて混ぜ合わせる。
塩 鮭 の ジャーマンポテト風	塩鮭 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 カレー粉 オリーブ油 塩 黒コショウ パセリ	1 切れ 小 1 個 1/4 個 大さじ 1/2 少々 適量 小さじ 1/8 少々 適量	4 切れ 小 4 個 1 個 大さじ 2 小さじ 1/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塩鮭は骨を除いて一口大のそぎ切りにする。じゃがいもは 7~8 mm 厚さの半月切りにし、水に 5 分間さらして水気を切る。玉ねぎは繊維に沿って 7~8 mm 幅に切る。 2. じゃがいもはラップをして 500W の電子レンジで 5 分加熱する。 3. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎと加熱したじゃがいもを炒め、取り出す。 4. 鮭に小麦粉とカレー粉をまぶし、両面焼く。3 を戻し入れ、塩・黒コショウをふり、盛り付けたらパセリをふる。
小松菜とえのきのごま和え	小松菜 にんじん えのき すりごま しょうゆ めんつゆ	1/2 株 1/8 本 1/4 袋 大さじ 1/2 小さじ 1/2 大さじ 1/2	2 株 1/2 本 1 袋 大さじ 2 小さじ 2 大さじ 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小松菜は約 4 cm に長さ切る。にんじんは細切りに、えのきは石づきを取り半分に切る。 2. お湯を沸かし、にんじんを先に入れ、小松菜、えのきの順に入れ、20 秒ほど経ったらざるに上げて水で流す。 3. 水気をよくしぼって、しょうゆ、めんつゆ、すりごまを入れ和える。
パプリカのスープ	赤パプリカ 黄パプリカ トマト オリーブ油 固形コンソメ 水 塩コショウ	1/8 個 1/8 個 1/8 個 1/2 個 200ml 少々	1/2 個 1/2 個 1/2 個 小さじ 1 2 個 800ml	<ol style="list-style-type: none"> 1. パプリカはヘタと種を取り、小さめの乱切りにする。トマトは 1 cm 角に切る。 2. 鍋にオリーブ油を熱して、パプリカを炒める。少し焼き色がついたら水、固形コンソメを入れる。 3. ひと煮立ちしたらトマトを加え、塩コショウで味を調える。
フルーツ				季節のフルーツ等お好きなものをお付けください