

シニア料理教室

令和元年 10月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
トマト パスタ	パスタ おろしにんにく 鷹の爪 ウインナー オリーブオイル 白だし 昆布茶(あれば) トマトジュース 塩 こしょう パセリ	1束 小さじ1/2 お好みで 2本 適量 小さじ1 小さじ1/2 200ml 適量 適量	4束 小さじ2 8本 小さじ4 小さじ2 800ml 	<ol style="list-style-type: none"> ウインナーを斜め切りにする。パスタを表示のゆで時間より1分短めにゆでる。 フライパンにオリーブオイルを敷き、にんにく、鷹の爪を入れて火にかける。フツフツとしてきたらウインナーを入れ炒める。 トマトジュース、白だし、昆布茶を入れ煮詰め、塩で味を調べ、ゆであがったパスタを加える。 ソースと絡めるようによく混ぜ、最後にこしょうをふる。 <p>※ソースが煮詰まったらパスタのゆで汁を加えてください ソースを多めに作り、コロッケのソースにしても◎</p>
チーズ 入り里 芋コロ ッケ	里芋 玉ねぎ コンソメ 塩コショウ とろけるチーズ ■小麦粉 ■卵 パン粉 サラダ油	大きめ1個 少々 7.5g 大さじ1/2 適量 適量	大きめ4個 1/2個 小さじ1 30g 大さじ2 1個	<ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れ、500Wで2分半加熱する。里芋の皮をむいて一口大に切り、塩もみしてしばらく置く。 里芋を水洗いし、鍋に水(200ml)とコンソメと共に加えて火にかける。煮立ったら弱火にして蓋をして20分蒸し煮する。里芋が柔らかくなったら蓋を開けて火を強め水分を飛ばす。 水分がほとんど飛んだらマッシャーで粗めに潰し、玉ねぎを加え塩コショウで味を調える。 チーズを包み込み丸く成型する。■を混ぜ合わせた液にくぐらせ、パン粉をまぶす。 約170℃の油で転がしながらキツネ色になるまで揚げる。
ポパイ エッグ	ほうれん草 ベーコン サラダ油 塩コショウ 卵 お好みのソース	1/2株 1枚 小さじ1/2 少々 1個 適量	2株 4枚 小さじ2 4個	<ol style="list-style-type: none"> ほうれん草を茎と葉に分け、食べやすい長さに切る。ベーコンも食べやすい長さに切る。 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを軽く炒め、ほうれん草の茎、葉の順で加えて塩コショウで味を調える。 ココットの縁に沿って2を入れ、真ん中に卵を割り入れる。黄身に爪楊枝で2~3か所穴をあけ、電子レンジで2~3分、卵が好みの硬さになるまで加熱する。お好みでしょうゆ・マヨネーズ・チリソース等かける。 <p>※電子レンジを使用せず、フライパンで調理してもOK</p>

<p>パンプ キンケ ーキ</p>	<p>かぼちゃ 牛乳 卵 薄力粉 バター 砂糖</p>	<p>15 cm丸形 250 g 200ml 2 個 30 g 50 g 70 g (お好 みで増減)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. かぼちゃの皮と種とわたを取り、適当な大きさに切ってラップに包み、やわらかくなるまで加熱する。 2. 1を潰し、裏ごし、冷ましておく。 3. ボウルに2のかぼちゃ、溶き卵、砂糖、牛乳、溶かしたバターを入れて泡だて器でしっかり混ぜる。 4. 3にふるった薄力粉を入れて混ぜる。 5. クッキングシートを敷いた型に4の生地を入れ、170℃に予熱したオーブンで約45分焼く。
---------------------------	---	---	--	--