

シニア料理教室

令和元年 11月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
炊き込 みご飯	米 鶏もも肉 れんこん しょうゆ みりん 塩 青のり	75g(0.5合) 50g 30g 少々	2合 200g 120g 大さじ2 大さじ1 小さじ1/2	1. 米を洗っておく。鶏肉は一口大に切る。れんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。 2. ボウルに鶏肉とれんこんを入れ、しょうゆ、みりんを加えて揉み、置いておく。 3. 炊飯器に米を入れ、水1と3/4カップ、塩を加えてさっと混ぜる。れんこんと鶏肉をつけ汁ごと加えて普通に炊く。 4. 炊き上がったら器に盛り、青のりをふる。 (バターを加えると風味がプラスされます)
みぞれ あなか け豆腐 ハンバ ーグ	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ カイワレ大根 A おろししょうが しょうゆ 砂糖 塩コショウ ごま油 酒 B 大根おろし 水 しょうゆ みりん 酢 砂糖 片栗粉	100g 75g 1/4個 1/4パック 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 少々 適量 大さじ1/2 100g 25ml 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/4 小さじ1/4 小さじ1/2	400g 300g 1個 1パック 小さじ2 小さじ2 小さじ1 大さじ2 400g 100ml 大さじ4 大さじ2 大さじ1 小さじ1 小さじ2	1. 大根をすりおろして(水分は絞らず)Bの調味料とよく混ぜ合わせておく。玉ねぎをみじん切りにする。カイワレ大根を3cm幅に切っておく。 2. ボウルに鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、Aの調味料を加えて粘りが出るまでよく捏ねる。 3. ハンバーグの種を好みの形に成型する。フライパンにごま油を熱し、中火で両面焼いていく。 4. 焼き色がついてきたら酒を回し入れ、蓋をして中火で5分ほど蒸し焼きにする。焼きあがったら器に盛る。 5. 肉汁が残ったフライパンにBを入れ、かき混ぜながら加熱し、とろみが出てきたら4にかける。切っておいたカイワレ大根をのせたら完成。 ※お好きな具材(れんこん、ひじき、桜えび等)を加えて味の変化をお楽しみください
ブロッ コリー のごま 和え	ブロッコリー ミニトマト A すりごま しょうゆ マヨネーズ 砂糖 塩	1/4株 3個 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/4 ひとつまみ	1株 12個 大さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1	1. ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトは半分切る。 2. 鍋にお湯をたっぷり沸かし、塩をひとつまみ入れてブロッコリーを好みの固さにゆでる。ざるに上げ、しっかりと水気を切る。 3. Aの調味料を混ぜ、ブロッコリーとミニトマトと和える。

かきた ま ス ー プ	もやし	20 g	80 g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小ねぎを切っておく。 2. 鍋に分量のお湯を沸かし、水洗いしたもやしを入れて火を通す。 3. 鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、塩コショウで味を調える。 4. 溶き卵を回し入れ浮いてきたら火を止める。 5. 器に注ぎ、小ねぎを散らす。
	卵	1/2 個	2 個	
	水	200ml	800ml	
	鶏がらスープの素	小さじ 1/2	小さじ 2	
	しょうゆ	小さじ 1/4	小さじ 1	
	塩コショウ	少々		
小ねぎ	適量			