**料理教室**　　　　　　　令和6年　11月

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 献立名 | 材　料　名 | 分量（1人分） | 分量（4人分） | 作　り　方 |
| 雑穀ごはん | 米  雑穀または麦 | 60ｇ  10ｇ | 240ｇ  40ｇ | 1. 米を洗って雑穀(麦)を入れて炊く。 |
| 油揚げ包みの含め煮 | すし揚げ  鶏ミンチ  れんこん  酒  生姜　　　　Ａ  塩  水菜  だし汁  酒  しょうゆ　　Ｂ  みりん  砂糖 | １枚  50ｇ  20ｇ  4ｃｃ  5ｇ  0.25ｇ  50ｇ  50ｃｃ  4ｃｃ  4ｃｃ  4ｃｃ  1.5ｇ | ４枚  200ｇ  80ｇ  16ｃｃ  20ｇ  1ｇ  200ｇ  200ｃｃ  16ｃｃ  16ｃｃ  16ｃｃ  6ｇ | 1. すし揚げは半分に切り、中を開いておく 2. れんこんの半分はすりおろし、残り半分は粗みじん切りにする。 3. 2.と鶏ミンチ、Ａを混ぜ合わせ、すし揚げに詰める。 4. 水菜は4ｃｍくらいに切る。 5. Ｂを火にかけ、煮立ったら2.を並べ入れ煮含める。 6. 器に油揚げ包みと水菜を盛り付ける。 |
| きんぴら | ごぼう  大豆水煮  オリーブ油  しょうゆ  はちみつ　　Ⅽ  酒  黒こしょう | 40ｇ  15ｇ  小さじ1/2  小さじ1/2  2.5ｇ  大さじ1/2  少々 | 160ｇ  60ｇ  小さじ2  小さじ2  10ｇ  大さじ2  少々 | 1. ごぼうは5ｃｍ長さの千切りにし、水にさらす。 2. オリーブ油でごぼう、大豆を炒める。 3. ごぼうがしんなりしてきたらＣを加え、汁気がなくなるまで炒め、仕上げに黒こしょうをふる。 |
| ヨーグルトサラダ | かぼちゃ  さつまいも  レーズン  マヨネーズ  ヨーグルト  （無糖） Ｄ  塩・こしょう | 50ｇ  50ｇ  7.5ｇ  大さじ1/2  大さじ1  適宜 | 200ｇ  200ｇ  30ｇ  大さじ2  大さじ4  適宜 | 1. かぼちゃは皮をむいて1ｃｍ角に切る。さつまいもは表面を洗って皮つきのまま1ｃｍ角に切る。 2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらさつまいもを入れて５分、さらにかぼちゃも加えてやわらかくなるまで煮る。 3. 2.とレーズン、Ｄ調味料を混ぜ合わせる。 |
| ねぎのスープ | 長ねぎ  玉ねぎ  生姜  オリーブ油  水  コンソメ  こしょう | 10ｇ  25ｇ  10ｇ  小さじ1/4  150ｃｃ  1/4個  少々 | 40ｇ  100ｇ  40ｇ  小さじ1  600ｃｃ  1個  少々 | 1. 長ねぎは小口切り、玉ねぎと生姜はみじん切りにする。 2. オリーブ油で1.を炒め、とろとろになったら、水、コンソメを加えて煮る。 3. こしょうで味を調える |
| 献立名 | 材　料　名 | 分量（1人分） | 分量（4人分） | 作　り　方 |
| アップルパイ風 | 餃子の皮  りんご  砂糖  レモン汁  溶かしバター | ４枚  1/3個  大さじ1/2  小さじ1/2  適量 | 16枚  １個と1/3個大さじ2  小さじ2 | 1. りんごは薄くスライスする。砂糖とレモン汁を加えて全体になじむように混ぜ、ラップをして電子レンジで約３分加熱する（500ｗ） 2. ラップを外し再び約２分加熱後、軽くつぶす。 3. 餃子の皮に溶かしバターを塗り、その上にもう一枚皮を重ねる。2.を乗せ、縁に水をつけ半分に折り、フォークで押さえる 4. 表面に薄く溶かしたバターを塗り、オーブントースターで約５分、裏返して約２分焼き色がつくまで加熱する。 |