**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 | 60ｇ10ｇ | 240ｇ40ｇ | 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50ｇ20ｇ4ｃｃ5ｇ0.25ｇ50ｇ50ｃｃ4ｃｃ4ｃｃ4ｃｃ1.5ｇ | ４枚200ｇ80ｇ16ｃｃ20ｇ1ｇ200ｇ200ｃｃ16ｃｃ16ｃｃ16ｃｃ6ｇ | 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 | 40ｇ15ｇ小さじ1/2小さじ1/22.5ｇ大さじ1/2少々 | 160ｇ60ｇ小さじ2小さじ210ｇ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 | 50ｇ50ｇ7.5ｇ大さじ1/2大さじ1適宜 | 200ｇ200ｇ30ｇ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 | 10ｇ25ｇ10ｇ小さじ1/4150ｃｃ1/4個少々 | 40ｇ100ｇ40ｇ小さじ1600ｃｃ1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。
 |