**シニア料理教室　（免疫力強化レシピ）**　令和　７年　１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 | 米雑穀又は麦 | ７０ｇ５ｇ | ２８０ｇ２０ｇ | 1. 米を洗って雑穀（麦）を入れて炊く。
 |
| 酒粕入り豚汁 | 豚しゃぶ里芋大根人参ごぼうしめじこんにゃくサラダ油出し汁味噌酒粕ねぎ | ２５ｇ２５ｇ２５ｇ１５ｇ２５ｇ２５ｇ３５ｇ小さじ１/２２００ｍｌ１２ｇ２０ｇ５ｇ | １００ｇ１００ｇ１００ｇ６０ｇ１００ｇ１００ｇ１４０ｇ小さじ２８００ｍｌ４８ｇ８０ｇ２０ｇ | 1. 里芋は一口大に切る。大根・人参はいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。しめじは小房に分ける。こんにゃくは１.５ｃｍ角薄切りにする。
2. 豚肉は一口大に切る。
3. 鍋に油を熱し、１の材料を炒める。
4. 出し汁を加えて再び煮立ったら、２を加えて再び煮立たせアクを取りながら弱火で２０分煮る。
5. 煮汁（適量）をボウルにとり酒粕・味噌を溶かし鍋に戻す。ひと煮立ちさせて火を止め、小口切りにした葱を加える。
 |
| キムチチヂミ | キムチニラ小麦粉片栗粉水ごま油＊つけだれ濃口醤油酢 | ２５ｇ１２．５ｇ１５ｇ５ｇ適量適量小さじ１小さじ1/2 | １００ｇ５０ｇ６０ｇ２０ｇ適量適量小さじ４小さじ２ | 1. キムチは小さく刻む。ニラは、２～３ｃｍの幅に切る。
2. ボウルに小麦粉・片栗粉入れ、1を入れる。キムチの汁も入れる。かたいようであれば水を適量いれ、ゆるくする。
3. ごま油をフライパンに入れ、熱くなったら２を薄めにひき、中火で両面焼く。フライ返しで押さえつけながら焼く。焼けたら食べやすい大きさに切る。
4. つけだれを作り、つけて食べる。
 |
| 生わかめと生姜炒め南瓜プリン | 生わかめ生姜ごま油濃口醤油みりん白ごま南瓜卵牛乳砂糖 | ３０ｇ５ｇ小さじ１/２小さじ１/２小さじ１/２適量４０ｇ1/3個３０ｃｃ５ｇ | １２０ｇ２０ｇ小さじ２小さじ２小さじ２適量１６０ｇ１２０ｇ１２０ｃｃ２０ｇ | 1. 生わかめを4ｃｍ程に切る。
2. 生姜は千切りにする。
3. 熱したフライパンに、2を入れ香りたったら、1を入れ強火でさっと炒め、みりん・濃口醤油いれ強火で炒め汁気がなくなったら器に盛り付け、白ごまかざる。

1.　南瓜の皮とワタを除き、コロコロにカットし耐熱皿にのせ軽くラップし、６００ｗ・約４分加熱する。1. １の南瓜をつぶしてなめらかにし、裏ごしする。
2. ２に砂糖・卵いれて泡だて器で混ぜたら、牛乳を少しずつ入れながら混ぜる。
3. フライパンにペーパータオルを２枚おき、ココットを４個のせ、３を流し込む。
4. 熱湯をフライパン外側から、ココットの１/３の高さまで流し湯せん状態で蓋をして弱火で、約１５～２０分蒸す。
5. 中心に竹串を刺して液体がつかなければ取り出す。
 |