**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 | ７０ｇ  ５ｇ | ２８０ｇ  ２０ｇ | 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 | ２５ｇ  ２５ｇ  ２５ｇ  １５ｇ  ２５ｇ  ２５ｇ  ３５ｇ  小さじ１/２  ２００ｍｌ  １２ｇ  ２０ｇ  ５ｇ | １００ｇ  １００ｇ  １００ｇ  ６０ｇ  １００ｇ  １００ｇ  １４０ｇ  小さじ２  ８００ｍｌ  ４８ｇ  ８０ｇ  ２０ｇ | 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 | ２５ｇ  １２．５ｇ  １５ｇ  ５ｇ  適量  適量  小さじ１  小さじ1/2 | １００ｇ  ５０ｇ  ６０ｇ  ２０ｇ  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 | ３０ｇ  ５ｇ  小さじ１/２  小さじ１/２  小さじ１/２  適量  ４０ｇ  1/3個  ３０ｃｃ  ５ｇ | １２０ｇ  ２０ｇ  小さじ２  小さじ２  小さじ２  適量  １６０ｇ  １２０ｇ  １２０ｃｃ  ２０ｇ | 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。 |