　　　　　　　　　　料理教室　　　　　令和７年４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 | 70ｇ  5ｇ | 280ｇ  20ｇ | 1. 米を洗って雑穀を入れて炊く。 |
| キャベツバーグ    　　Ａ  　　B | ひき肉  豆腐  玉ねぎ  人参  キャベツ  　卵  　パン粉  　牛乳  塩こしょう  サラダ油  ウスターソース  お好みソース  ブロッコリー  ミニトマト | 50ｇ  30ｇ  20ｇ  20ｇ  30ｇ  1/4個  大さじ1  大さじ1  少々  適量  大さじ1/2  大さじ1/2  40ｇ  2個 | 200ｇ  120ｇ  80ｇ  80ｇ  120ｇ  1個  大さじ4  大さじ4  大さじ2  大さじ2  160ｇ  8個 | 1. 豆腐は湯通しして固く絞る。 2. 玉ねぎ・人参はみじん切りにして炒め、キャベツは粗みじん切りにして軽く炒める。 3. ボールにひき肉とAの材料を入れてよく混ぜる。 4. 1と2を3のひき肉に加え、粘りが出るまでよく混ぜる。 5. 4を人数分に分け、小判型に整えて油で両面を色よく焼く。 6. Bの調味料を混ぜてソースを作る。 7. ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。 8. 器にハンバーグを盛り、ブロッコリー・ミニトマトを添える。 |
| コーンスープ | じゃがいも  玉ねぎ  コーンクリーム缶  鶏ガラスープの素  水  牛乳  塩  パセリ | 40ｇ  30ｇ  30ｇ  小さじ1/2  120cc  50cc  少々  2ｇ | 160ｇ  120ｇ  120ｇ  小さじ2  480cc  200cc  8ｇ | 1. じゃがいも・玉ねぎは皮をむき、サイコロ切りにする。 2. 1と鶏ガラスープの素・水を入れて材料が柔らかくなるまで煮る。 3. 2を少し冷ましてミキサーにかける。 4. ミキサーにかけたものと牛乳・クリームコーンを加え沸騰しない程度に温める。塩で味を調整して、最後にパセリをちらす。 |
| みたらしだんご  　　Ａ | 米粉  豆腐  　しょうゆ  　みりん  　砂糖  　水  　片栗粉 | 20ｇ  20ｇ  大さじ1/4  大さじ1/4  大さじ1/2  大さじ1/4  小さじ1/4 | 80ｇ  80ｇ  大さじ1  大さじ1  大さじ2  大さじ1  小さじ1 | 1. 米粉と豆腐をまぜ、まとまったら丸める。 2. Aの材料をすべてまぜて、レンジで１分加熱し、混ぜる。 3. 沸騰したお湯に1を入れて浮いてくるまでゆでる。 4. 3に2のみたらしをかける。 |