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 | 70ｇ5ｇ | 280ｇ20ｇ | 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 | 50ｇ30ｇ20ｇ20ｇ30ｇ1/4個大さじ1大さじ1少々適量大さじ1/2大さじ1/240ｇ2個 | 200ｇ120ｇ80ｇ80ｇ120ｇ1個大さじ4大さじ4大さじ2大さじ2160ｇ8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 | 40ｇ30ｇ30ｇ小さじ1/2120cc50cc少々2ｇ | 160ｇ120ｇ120ｇ小さじ2480cc200cc8ｇ | 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 | 20ｇ20ｇ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 | 80ｇ80ｇ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。

　　　　　　　　　　　　　 |