

シニア料理教室

令和7年5月

献立名	材 料 名	分量 (1 人分)	分量 (4 人分)	作 り 方
ピー ス ごはん	米 水 酒 塩 グリーンピース	75 g 113ml 大さじ 1/2 20 g	300 g 450ml 大さじ 2 小さじ 1/2 80 g	1. 米は洗って水気をきり、分量の水を加え 30 分～1 時間置く。 2. グリーンピースは洗って水気をきる。 3. 1 に酒、塩、グリーンピースを加えて軽く混ぜ、普通に炊く。
鰯 と 野 菜 の は ち み つ 黒 酢 あ ん	A アジ(3 枚おろし) 酒 塩コショウ 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) 片栗粉 サラダ油 黒酢 酒 だししょうゆ はちみつ いりごま	約 80 g 小さじ 1 少々 1/8 個 1/2 個 1/4 個 適量 適量 大さじ 3/4 大さじ 1/2 大さじ 1/2 大さじ 3/4 大さじ 1/2	約 320 g 小さじ 4 1/2 個 2 個 1 個 大さじ 3 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 3 大さじ 2	1. 3 枚におろしたアジは小骨をとり、一口大のそぎ切りにする。下味の酒と塩コショウをまぶしておく。(アジ以外にもカレイやタラ、鶏肉でも美味しくいただけます) 2. 玉ねぎは約 1 cm 幅に、ピーマン・パプリカは細切りにする。 3. A の調味料を合わせておく。(黒酢あん) 4. 1 のアジに片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼く。こんがりと両面焼いたら取り出しておく。 5. フライパンに残った油で 2 の野菜を炒める。しんなりとしたらアジを戻し入れ、3 の黒酢あんを加え、とろみがつくまで煮からめる。
わ さ び ド レ ッ シ ン グ サラダ	B トマト きゅうり レタス わさび めんつゆ (ストレート) 酢 ごま油	20 g 20 g 20 g 小さじ 1/2 大さじ 1/2 小さじ 1/4 小さじ 1/2	80 g 80 g 80 g 小さじ 2 大さじ 2 小さじ 1 小さじ 2	1. B のドレッシングの材料を混ぜる。 (わさびの量はお好みで調整してください) 2. トマトはくし形に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。 3. レタスを一口大にちぎりお皿に盛る。トマトときゅうりも盛る。 4. 食べる前にドレッシングをかける。
千 切 り 野 菜 の す ま し 汁	切り干し大根 しいたけ にんじん 絹さや だし汁 酒 薄口しょうゆ 塩	5 g 5 g 10 g 4 g (2 枚) 200ml 小さじ 1/2 小さじ 1/4 少々	20 g 20 g 40 g 16 g 800ml 小さじ 2 小さじ 1	1. 切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気をきり、約 5 cm の長さに切る。しいたけは薄切りにし、にんじんは千切りにする。絹さやはスジを取り、斜め千切りにする。 2. 鍋にだし汁と切り干し大根、しいたけ、にんじん、絹さやを入れて中火にかける。 3. 火が通ったら酒、薄口しょうゆ、塩で味を調える。

季節の フルーツ ヨー グルト	いちごや甘夏等 プレーンヨー グルト	適量 80 g	320 g	1. フルーツを食べやすい大きさに切る。 2. 器にヨーグルトを入れ、フルーツをのせる。
--------------------------	--------------------------	------------	-------	---