

# 料理教室

令和7年7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	60 g 10 g	240 g 40 g	1. 米を研ぎ、雑穀を入れて炊く。
春巻き	春巻きの皮 豚肉 (もも) にら ねぎ 干し椎茸 春雨 塩 醤油 酒 ごま油 生姜汁 揚げ油 レタス トマト オレンジ	2 枚 40 g 20 g 少々 2 g 2.5 g 少々 少々 小さじ 2/3 小さじ 1 少々 15 g 1/4 個 1/4 個	8 枚 160 g 80 g 少々 8 g 10 g 少々 少々 小さじ 2・ 2/3 小さじ 4 少々 60 g 1 個 1 個	1. 干し椎茸と春雨は戻しておく。 2. 豚肉は 3cm 幅に切り、さらに肉の繊維に沿って千切りにする。 3. にらは 2cm 幅に、ねぎはみじん切りにする。 1 の椎茸は千切りに、春雨は刻む。 4. 2 と 3 に調味料 A を混ぜて、個数分に分ける。 春巻きの皮でしっかりと包み、巻き終わりは水溶き小麦粉でとめる。 5. 160℃の揚げ油に入れて、時々返しながらきつね色になるまで揚げる。 6. 皿に春巻き、レタス、トマト (くし切り)、オレンジ (くし切り) を盛り付ける。
ナスとピーマンの炒め物	ナス ピーマン 人参 ねぎ 生姜 にんにく 乾燥唐辛子 油① 油② 酒 砂糖 醤油 酢	40 g 40 g 10 g 1 g 1 g 1 g 0.3 g 4 g 4 g 4 g 4 g 2.5 g 7 g 1.5 g	160 g 160 g 40 g 4 g 4 g 4 g 1.2 g 16 g 16 g 16 g 16 g 10 g 28 g 6 g	1. ナスは一口大、ピーマンはヘタを落として 1cm 幅、人参は縦に細切りにする。 2. ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。 乾燥唐辛子はぬるま湯で戻して種を取り除き、小口切りにする。 3. 酒、砂糖、醤油、酢をよく混ぜ合わせる。 4. フライパンに油①と 2 を入れ、中火にかける。 香りが立ってきたら、さらに油②を加え、1 のナス、ピーマン、人参を加えて炒める。 5. 3 の調味料を入れてよく絡める。
トマトの卵スープ	トマト 卵 乾燥わかめ 固形コンソメ 水 酒	30 g 15 g 1 g 1/4 個 180cc 6 g	120 g 60 g (1 個) 4 g 1 個 720cc 24 g	1. トマトはヘタをとって 1cm 角に切る。 2. 卵は割ってほぐす。 3. わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。 4. 鍋に水と固形コンソメを入れて熱し、コンソメが溶けたらトマトを加える。 5. 溶き卵を流し入れ、3 のわかめを加える。