

料理教室

令和7年8月

献立名	材 料 名	分 量 (1 人分)	分 量 (4 人分)	作 り 方
ごはん	米	80 g	320 g	1. 米を洗って炊く。
ビビンバ 風肉 そぼろ 井	もやし ピーマン にんじん 鶏がらスープの素 しょうゆ 酢 ごま油 すりごま にんにく 合いびき肉 水 砂糖 しょうゆ みりん しょうが コチュジャン 卵 キムチ	50 g 20 g 20 g 小さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1/2 大さじ 1/4 大さじ 1/2 小さじ 1/8 50 g 25 cc 大さじ 1/4 大さじ 1/4 大さじ 1/4 小さじ 1/8 小さじ 1/2 1 個 20 g	200 g 80 g 80 g 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 2 大さじ 1 大さじ 2 小さじ 1/2 200 g 100 cc 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1/2 小さじ 2 4 個 80 g	1. もやしは洗って水気を切り、ピーマン、にんじんは 4～5 cmほどの千切りにする。 2. 鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れて 2 分くらい茹で、ざるに上げて水気を切る。 3. A を混ぜ合わせてたれを作り、2 に和えてナムルを完成させる。 4. フライパンに B の材料を入れて煮立て、合いびき肉を加えてよくかきまぜながら中火で煮る。 5. 煮汁が 1/3 程度になってきたらコチュジャンを加え、煮汁が少し残る程度まで煮詰める。 6. 温泉卵をつくる。 7. 器にご飯を盛り、その上にナムル、ひき肉そぼろ、温泉卵、キムチをのせて仕上げる。
わかめ スープ	乾燥ワカメ 鶏がらスープの素 水 しょうゆ ごま油 ごま ねぎ	2 g 小さじ 1/2 200 cc 大さじ 1/8 1 g 2 g	8 g 小さじ 2 800 cc 大さじ 1/2 小さじ 1/4 4 g 8 g	1. 乾燥ワカメは水で戻しておく。 2. ねぎは小口切りにする。 3. 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて沸かし、スープを作る。しょうゆで味をととのえる。 4. ワカメを入れてひと煮立ちさせ、ごま油を入れる。 5. ねぎ、ごまを散らす。
春雨サ ラダ	春雨 きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ 塩こしょう	15 g 30 g 10 g 10 g 小さじ 2/3	60 g 120 g 40 g 40 g 大さじ 3 少々	1. きゅうりとハムは、3～4 cmくらいの千切りにする。 2. 春雨は 5 分ほどゆで、水切りする。長い場合は食べやすい長さに切る。 3. 1 と 2、コーンをマヨネーズ、塩こしょうであえ味をととのえる。
果物	梨	1/4 個	1 個	1. 食べやすい大きさのくし切りにする。