

料理教室

令和7年9月

献立名	材 料 名	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
さつま いもご はん	米 酒 塩 薄口しょうゆ さつまいも 黒ゴマ	60 g 小さじ 1/2 少々 大さじ 1/4 35 g 適量	240 g 小さじ 2 小さじ 1/2 大さじ 1 140 g 適量	1. 米を洗っておく。 2. さつまいもは皮付きのまま 2cm 角に切る。 3. 炊飯器に米、水、塩、薄口しょうゆ、酒を入れ、混ぜる。 4. 米の上にさつまいもを乗せて炊く。 5. 炊き上がったら器に盛り、黒ゴマをふる。
鯖のピ カタ	鯖 塩 ピーマン しめじ にんじん 卵 しょうゆ 小麦粉 オリーブ油 付け合わせ オレンジ パセリ レタス	60 g 少々 20 g 5 g 5 g 1/4 個 小さじ 1/4 適量 大さじ 1/2 1/4 個 少々 15 g	240 g 少々 80 g 20 g 20 g 1 個 小さじ 1 適量 大さじ 2 1 個 少々 60 g	1. 鯖は 2~3cm 幅のそぎ切りにし、塩を少々ふり、5~6 分置く。 2. ピーマンは種を取り、みじん切りにする。 3. しめじ、にんじんはみじん切りにする。 4. ボウルに卵を割りほぐし、2 と 3 を加える。さらに、しょうゆをよく混ぜて衣を作る。 5. 鯖に小麦粉を振り、4 にくぐらせる。 6. フライパンでオリーブ油を熱し 6 を入れ、ふたをして中火で両面をこんがり焼く。 7. 皿に盛りつけ、くし切りにしたオレンジ、パセリ、レタスを添える。
ラタト ウイユ	ナス 玉ねぎ トマト ピーマン アスパラ かぼちゃ パプリカ (赤) ニンニク オリーブ油 コンソメ 塩こしょう 水	30g 20g 50g 15g 15g 50g 20g 1g 大さじ 1/4 小さじ 1/2 少々 25cc	120g 80g 200g 60g 60g 200g 80g 4g 大さじ 1 小さじ 2 少々 100cc	1. ナスは 1cm 幅の半月切りにし、水にさらす。玉ねぎ、トマト、パプリカ (赤) はざく切りに、アスパラは 3cm 幅に、かぼちゃは 2~3cm 角に切る。 2. 鍋に半分量のオリーブ油を熱し、ニンニクを炒める。香りが立ったら、たまねを加えて炒める。残りのオリーブ油を加えて、ナス、ピーマン、パプリカ、アスパラを加えて炒める。 3. かぼちゃ、トマト、水、コンソメを加えて、時々かき混ぜながら煮込む。 4. 塩こしょうで味を調える。
塩昆布 和え	きゅうり 塩昆布	30 g 1 g	120 g 4 g	1. きゅうりを千切りにする。 2. 塩昆布と和える。