

料理教室

令和7年11月

献立名	材 料 名	分 量 (1 人分)	分 量 (4 人分)	作 り 方
ごはん	米 雑穀	70 g 5 g	280 g 20 g	1. 米を洗って雑穀を入れて炊く。
野 菜 た っ ぷ り ぎ ょ う ざ	豚ひき肉 キャベツ 長ねぎ にら ぎょうざの皮 A おろし 生姜 ごま油 しょうゆ (つけだれ) B しょうゆ 酢 ラー油 サラダ油、ごま油	50 g 60 g 5 g 10 g 8 枚 小さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1 小さじ 1 少々	200 g 240 g 20 g 40 g 32 枚 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 4 小さじ 4 少々	1. 野菜は洗って水気をペーパータオルなどでふきとり、キャベツ・長ねぎ・にらはすべてみじん切りにする。 2. ボウルに豚ひき肉、1 の野菜、A の調味料を加えてよく混ぜる。 3. ぎょうざの皮に具をのせ、縁に水をつけてひだを寄せながら包む。 4. フライパンを熱して油をひき、ぎょうざを並べて中火で焼く。ぎょうざの縁が半透明になったら水を注ぎ、蓋をして3～4 分蒸し焼きにする。 5. 蓋をとり、強火にして水分をとばし、ごま油を鍋肌からまわし入れ、少しパチパチと音がしてきたら火を止める。
わ か め の 中 華 サ ラ ダ	乾燥わかめ にんじん きゅうり レタス A しょうゆ 酢 砂糖 ラー油 すりごま おろし生姜	3 g 10 g 30 g 20 g 大さじ 1/2 大さじ 1/2 大さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1 小さじ 1/2	12 g 40 g 120 g 80 g 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 1 小さじ 1 小さじ 4 小さじ 2	1. わかめは水でもどしておく。 2. にんじん、きゅうりはせん切りにし、塩少々をして2～3 分おき、軽く絞る。レタスは5mm 幅の細切りにする。 3. A のドレッシングの材料を合わせる 4. 水気をしぼったわかめ、2 を混ぜ、ドレッシングとあわせる。
大 根 と 絹 さ や の ス ー プ	大根 絹さや ベーコン 鶏ガラスープ の素 水 しょうゆ 塩・こしょう	30 g 10 g 5 g 小さじ 1/4 150 cc 少々 少々	120 g 40 g 20 g 小さじ 1 600 cc	1. 大根はせん切りに、絹さやは筋をとる。ベーコンも細かい短冊入りにする。 2. 鍋に水と鶏ガラスープの素、大根・ベーコンを入れてふたをし、7～8 分煮る。絹さや、しょうゆ、塩、こしょうを加えて味を調え、ひと煮立ちさせる。