

## シニア料理教室

令和8年1月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
混ぜ込 みごは ん	米 枝豆(冷凍可) 塩昆布 桜えび 大葉 ごま	0.5合 40g 5g 3g 1枚 少々	2合 160g 20g 12g 4枚	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米は通常と同じように炊く。</li> <li>2. 枝豆は塩ゆでし、粗熱をとったらさやから取り出す。塩昆布は食べやすい長さに切り、大葉は粗みじん切りにする。</li> <li>3. ごはんが炊き上がったら、材料を全部入れ、混ぜ合わせる。</li> </ol>
タラの 彩り野 菜あん	タラ 長ネギ にんじん ピーマン えのき 塩コショウ めんつゆ みりん 水 片栗粉 鷹の爪 サラダ油	1切れ 1/8本 1/8本 1/2個 1/8袋 少々 大さじ1 小さじ1 75ml 小さじ1 1/2本 適量	4切れ 1/2本 1/2本 2個 1/2袋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. タラは一口大に切り、塩コショウをまぶす。長ネギ、にんじんは長さ約3cmの千切りにし、ピーマンは薄切りに、えのきは長さ約3cmに切る。鷹の爪は小口切りにする。</li> <li>2. タラは表面の水分を軽くふき、分量外の片栗粉を薄くまぶして、サラダ油を熱したフライパンで焼いていく。中火で両面を3分ずつ焼いたらいったん取り出す。</li> <li>3. フライパンに野菜類とえのきを入れ炒める。全体がなじんだら水とめんつゆ、みりんを加えて煮立てる。煮立ったら水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。</li> <li>4. とろみがついたら鷹の爪を加え、さっと混ぜ合わせる。タラを戻し入れ、あんとからめる。</li> </ol>
かぼち やのそ ぼろ煮	かぼちゃ 豚ひき肉 (または鶏ひき肉) しょうが 砂糖 みりん しょうゆ 片栗粉	1/8個 50g 1/4片 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2	1/2個 200g 1片 大さじ4 大さじ4 大さじ4 小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かぼちゃはところどころ皮をむき、3~4cmくらいの大きさに切る。しょうがはみじん切りにしておく。</li> <li>2. 鍋に油をひき、かぼちゃを炒め、全体に油がまわったらひき肉としょうがを入れ、ひき肉がパラパラになるまで炒める。</li> <li>3. ひき肉に火が通ったら、具が隠れるくらいの水を入れ、沸騰したら中火にして砂糖、みりんを入れ5分くらい煮る(アクは取る)。しょうゆを加え、煮汁が半分になるまで煮て、最後に水溶き片栗粉を加えて軽く混ぜる。</li> </ol>

豚汁	豚肉 にんじん 大根 こんにゃく ごぼう ごま油 だし汁 みそ (しょうが、刻 みネギ、七味唐 辛子、柚子胡 椒)	25 g 適量 200ml 小さじ 1 (お好みで)	100 g 1/2 本 1/4 本 1/2 枚 1/2 本 800ml 小さじ 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は約 3 cm 幅に切る。にんじんと大根はいちょう切りにする。ごぼうは斜めに薄く切り水にさらした後、水気を切る。こんにゃくは短冊切りにしてゆでておく。</li> <li>鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、切った具材を全部加え、よく炒める。</li> <li>だし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。 (アクは取る)</li> <li>火を止め、みそを溶く。お好みで薬味を乗せる。</li> </ol>
----	--	--	---	--