

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 40 g 5 g 3 g 1 枚 少々	2 合 160 g 20 g 12 g 4 枚 少々	1. 米は通常と同じように炊く。 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。 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。
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 大さじ 4 小さじ 4 300ml 小さじ 4 2 本	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 3 cmの千切りにし、ピーマンは薄切りに、えのきは長さ約 3 cmに切る。鷹の爪は小口切りにする。 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。 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。 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、あんとかからめる。
かぼち ゃのそ 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 50 g 1/4 片 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1/2	1/2 個 200 g 1 片 大さじ 4 大さじ 4 大さじ 4 小さじ 2	1. かぼちゃはところどころ皮をむき、3～4 cm 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。 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。 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。

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	1. 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。 2. 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。 3. だし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。 (アクは取る) 4. 火を止め、みそを溶く。お好みで薬味を乗せる。
----	--	--	---	---