

料理教室

令和8年2月

献立名	材 料 名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
ごはん	米 雑穀または麦	70 g 5 g	280 g 20 g	1. 米を洗って雑穀(麦)を入れて炊く。
鶏むね肉のピカタ(卵衣焼き)	鶏むね肉 酒 塩こしょう 粉チーズ A 卵 パセリ サラダ油 レタス ミニトマト	40 g × 2 切 大さじ 1/2 少々 大さじ 1 卵 1/2 個 2 g 大さじ 1 20 g 2 個	40 g × 8 切 大さじ 2 大さじ 4 2 個 8 g 大さじ 4 80 g 8 個	1. 鶏むね肉は酒をまぶし、塩こしょうを少々ふる。 2. パセリはみじん切りにしておく。 3. 1に粉チーズ、混ぜ合わせたAを順にからめる。 4. フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面に焼き色をつけ、中まで火を通す。レタスとミニトマトとともに器に盛る。 (グリーンアスパラガスやにら、にんじん等の春野菜を同様にピカタ(卵衣焼き)にされても美味しいです!)
大豆ときゅうりの昆布和え	大豆(水煮) きゅうり 塩昆布 白ごま 桜エビ	20 g 40 g 3 g 小さじ 1/4 1 g	80 g 160 g 12 g 小さじ 1 4 g	1. きゅうりは小さめの乱切りにする。 2. 白ごまは炒る。 3. 材料をすべて混ぜ合わせ、よくなじませる。
きのこの豆乳味噌汁	油揚げ ぶなしめじ えのきだけ 玉ねぎ A 和風だし しょうが 水 B 豆乳 味噌 ねぎ	10 g 20 g 20 g 30 g 小さじ 1/4 小さじ 1/4 100cc 100cc 大さじ 1 2 g	40 g 80 g 80 g 120 g 小さじ 1 小さじ 1 400cc 400cc 大さじ 4 8 g	1. きのこ類は石づきを切ってほぐしておく。 2. 玉ねぎは薄切りにする。 3. 油揚げは1センチ角程度に切る。 4. ねぎは小口切りにする。 5. しょうがはすりおろす。 6. 鍋にAを入れてかけ、煮立ったら具材を入れ、再び煮立ったら弱火にして3分ほど煮込み、Bを加えて混ぜる。味噌は味を見ながら加減してください。 7. 沸騰してきたら火を止め、器に盛ってねぎをちらす。
おから蒸しパン	おから 溶き卵 さとう ベーキングパウダー アルミカップ(6号)	25 g 1/2 個 大さじ 1/2 1 g 2 枚	100 g 2 個 大さじ 2 4 g 8 枚	1. ボウルにすべての材料を入れて泡立て器で混ぜ合わせる。 2. アルミカップに入れて、10分ほど蒸し器で加熱する。 (にんじん等の野菜をすりおろして混ぜてもよいですよ)