

料理教室

令和8年3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. 米は洗って雑穀を入れて炊く。 |
| 豚肉の オレンジ 煮 | 豚肉 100%オレンジ ジュース めんつゆ にんにく サラダ油 | 60 g × 2 100 cc 大さじ 1/2 1 片 | 60 g × 8 400 cc 大さじ 2 4 片 適宜 | 1. にんにくは皮をむき、つぶす。 2. フライパンに油を敷いて、強火で豚肉の表面に焦げ目がつくまで焼く。 3. 2にオレンジジュース、めんつゆ、にんにくを入れ、中火～弱火で20分程度煮る。 4. 汁が少なくなって、トロミが出てきたら肉に絡めながら煮詰め仕上げる。 |
| 菜の花 サラダ | 乾燥ひじき 菜の花 ちりめんじゃこ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 | 1 g 50 g 5 g 小さじ 1/4 小さじ 1/4 小さじ 1/2 小さじ 1/4 | 4 g 200 g 20 g 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 2 小さじ 1 | 1. ひじきは水でもどした後、さっと湯通しする。 2. 菜の花は根元を切り落とし、沸騰させてお湯でゆでて冷ます。 3. 1と2、ちりめんじゃこ、調味料を混ぜ合わせる。 |
| 生姜入 りコン ソメス ープ | 玉ねぎ 生姜 人参 水 コンソメの素 オリーブオイル 塩こしょう パセリ | 50 g 2 g 5 g 150 cc 小さじ 1/2 小さじ 1/4 | 200 g 8 g 20 g 600 cc 小さじ 2 小さじ 1 少々 少々 | 1. 玉ねぎは薄切り、人参と生姜はみじん切りにする。 2. 玉ねぎをオリーブオイルでよく炒める。 3. 2を取り出し、人参と生姜を入れて炒め、水とコンソメの素を加えて加熱する。玉ねぎを戻して、塩こしょうで味を調える。 4. 刻んだパセリをちらす。 |
| 抹茶プ リン | 粉ゼラチン 水 豆乳 生クリーム 抹茶 砂糖 いちご | 2.5 g 大さじ 1 50 cc 25 cc 大さじ 1/4 大さじ 1/2 1 個 | 10 g 大さじ 4 200 cc 100 cc 大さじ 1 大さじ 2 4 個 | 1. 粉ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかす。 2. 小鍋に豆乳、生クリーム、抹茶を溶かす。弱火にかけて沸騰しないようにしながら砂糖を入れて溶かして、1を加えてよく溶かす。 3. カップに2を入れて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。 4. いちごをのせて盛りつける。 |

エネルギー：823 kcal、食塩相当量：1.9g