

料理教室

令和8年4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。
キャベツバー	ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ A 卵 パン粉 牛乳 塩こしょう サラダ油 B ウスターソース お好みソース ブロッコリー ミニトマト	50 g 30 g 20 g 20 g 30 g 1/4 個 大さじ 1 大さじ 1 少々 適量 大さじ 1/2 大さじ 1/2 40 g 2 個	200 g 120 g 80 g 80 g 120 g 1 個 大さじ 4 大さじ 4 大さじ 2 大さじ 2 160 g 8 個	1. 豆腐は湯通しして固く絞る。 2. 玉ねぎ・人参はみじん切りにして炒め、キャベツは粗みじん切りにして軽く炒める。 3. ボールにひき肉とAの材料を入れてよく混ぜる。 4. 1と2を3のひき肉に加え、粘りが出るまでよく混ぜる。 5. 4を人数分に分け、小判型に整えて油で両面を色よく焼く。 6. Bの調味料を混ぜてソースを作る。 7. ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。 8. 器にハンバーグを盛り、ブロッコリー・ミニトマトを添える。
コーンスープ	じゃがいも 玉ねぎ コーンクリーム缶 鶏ガラスープの素 水 牛乳 塩 パセリ	40 g 30 g 30 g 小さじ 1/2 120cc 50cc 少々 2 g	160 g 120 g 120 g 小さじ 2 480cc 200cc 8 g	1. じゃがいも・玉ねぎは皮をむき、サイコロ切りにする。 2. 1と鶏ガラスープの素・水を入れて材料が柔らかくなるまで煮る。 3. 2を少し冷ましてミキサーにかける。 4. ミキサーにかけたものと牛乳・クリームコーンを加え沸騰しない程度に温める。塩で味を調整して、最後にパセリをちらす。
みたらしだんご	米粉 豆腐 A しょうゆ みりん 砂糖 水 片栗粉	20 g 20 g 大さじ 1/4 大さじ 1/4 大さじ 1/2 大さじ 1/4 小さじ 1/4	80 g 80 g 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 1 小さじ 1	1. 米粉と豆腐をまぜ、まとまったら丸める。 2. Aの材料をすべてまぜて、レンジで1分加熱し、混ぜる。 3. 沸騰したお湯に1を入れて浮いてくるまでゆでる。 4. 3に2のみたらしをかける。