

シニア料理教室

令和8年5月

献立名	材 料 名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
雑穀ご飯	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。
にんじんの肉巻き	豚もも肉(薄切) にんじん えのき 片栗粉 サラダ油 A 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 酢	80 g 1/4 袋 大さじ 1/2 適量 大さじ 1/4 大さじ 1/2 大さじ 1/4 大さじ 1/2	320 g 1/2 本 1 袋 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 1/2	1. にんじんは肉の幅と同じ長さの千切りにする。えのきは石づきを切り、長さを半分にする。 2. 豚肉を広げ、にんじん、えのきをのせしっかり巻く。巻き終わったら片栗粉を薄くまぶす。 3. フライパンにサラダ油を熱し、2の巻き終わりを下にして転がしながら全体に焼き色がつくように焼く。 4. 焼き色がついたら A の調味料を加え、全体にからめるように炒め、最後に酢を加えて混ぜる。斜め半分に切り、器に盛る。
キャベツの辛子和え	キャベツ ミニトマト 油揚げ しょうゆ からし	1 枚 3 個 1/2 枚 大さじ 1/2 小さじ 1/6	4 枚 12 個 2 枚 大さじ 2 小さじ 2/3	1. キャベツの葉は洗って手で食べやすい大きさにちぎる。油揚げは一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。 2. フライパンで油揚げを炒め、キャベツ、ミニトマトを加え加熱する。 3. ボウルにしょうゆと辛子を混ぜ、2と和える。
サツマイモのみそ汁	サツマイモ 玉ねぎ しめじ だし汁 みそ	50 g 25 g 10 g 150ml 小さじ 1	200 g 100 g 40 g 600ml 小さじ 4	1. サツマイモは皮付きのまま 1 cm幅の輪切りにし、玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを切り落としほぐす。 2. 鍋にだし汁とサツマイモを入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて玉ねぎ、しめじを加え、サツマイモに火が通るまで煮る。 3. 火を止めてみそを溶かす。
アップルパイ風	餃子の皮 りんご 砂糖 レモン汁 溶かしバター	4 枚 1/3 個 大さじ 1/2 小さじ 1/2 適量	16 枚 1 個と 1/3 個 大さじ 2 小さじ 2	1. りんごは薄くスライスする。砂糖とレモン汁を加えて全体になじむように混ぜ、ラップをして電子レンジで約 3 分加熱する。(500W) 2. ラップを外し再び約 2 分加熱後、軽くつぶす。 3. 餃子の皮に溶かしバターを塗り、その上にもう一枚皮を重ねる。2をのせ、縁に水をつけ半分に折り、フォークで押さえる。 4. 表面に薄く溶かしバターを塗り、オーブントースターで約 5 分、裏返して約 2 分焼き色がつくまで加熱する。