

## シニア料理教室

令和8年6月

献立名	材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
じゃがいもとアスパラの Pasta	じゃがいも アスパラガス 玉ねぎ スパゲティ ベーコン オリーブ油 調整豆乳 醤油 こしょう 粉チーズ	40 g 1 本 50 g 75 g 1 枚 適量 50cc 小さじ 1 強 少々 適量	160 g 3 本 200 g 300 g 4 枚 適量 200cc 大さじ 1.5 少々 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. じゃがいもは洗って、皮をむく。縦 4 等分にして 3mm 幅の斜め切りにする。水少々とともにボウルに入れ、ラップをして電子レンジで 600w・3 分間加熱する。</li> <li>2. アスパラガスは、根元の固い部分の皮をむいて、じゃがいもと同じ長さに切る。ボウルに入れラップをして電子レンジで 600w・3 分間加熱する。</li> <li>3. 玉ねぎは縦 2 等分にし、繊維に沿って薄切りにし、ボウルに入れてラップをして、電子レンジで 600w・2 分間加熱する。</li> <li>4. スパゲティは袋の時間より短めにゆで、湯切りをする。</li> <li>5. ベーコンは 5mm 幅に切っておく。</li> <li>6. フライパンでオリーブ油を熱し、5 を炒め、1、2、3 を加えて炒める。豆乳を加えて煮立たせて、4 を加える。</li> <li>7. 醤油とこしょうで味を調べ、器に盛り、粉チーズをかける。</li> </ol>
ズッキーニとナスのグラタン	ズッキーニ なす サラダ油 味噌 砂糖 みりん マヨネーズ ミニトマト パン粉 とろけるチーズ 刻みパセリ	50 g 50 g 大さじ 1/2 小さじ 1 強 小さじ 1 強 小さじ 1 強 大さじ 1.5 2 個 適量 適量 適量	200 g 200 g 大さじ 2 大さじ 1.5 大さじ 1.5 大さじ 1.5 大さじ 6 8 個 適量 適量 適量	<p>オーブンを 180℃に予熱する。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ズッキーニとなすは 5mm 幅の輪切りにする。</li> <li>2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、1 がしんなりするまで炒め、味噌、砂糖、みりんを入れて炒める。さらにマヨネーズを入れて炒める。</li> <li>3. オーブンの鉄板にオーブンシートを敷き、2 を広げる。</li> <li>4. ミニトマトはヘタを取り、横に切る。</li> <li>5. 3 にパン粉を適量振り、とろけるチーズとミニトマトを乗せ、180℃のオーブンで 15～20 分加熱する。</li> <li>6. 人数分に切り分けて皿に盛り、刻みパセリを散らす。</li> </ol>

ゆで卵 のサラ ダ	卵 きゅうり 人参 パセリ アボカド 〔 醤油 みりん 酢 ごま油 砂糖 生姜（みじん切り）	1 個 1/4 本 10 g 適量 1/4 個 大さじ 1/4 小さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1/2 小さじ 1/4 小さじ 1/2	3 個 1 本 40 g 適量 1 個 大さじ 1 小さじ 2 小さじ 2 小さじ 2 小さじ 1 小さじ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に卵を入れ、かぶる位の水を入れ、火にかける。沸騰したら中火にし、7分程度茹でて、水にとり殻をむく。縦4等分にする。</li> <li>きゅうりは洗ってヘタを落とし、7mm角に切り、水にさっとつけて水気を切っておく。</li> <li>人参は薄く輪切りにし、水にさっとつけて水気を切っておく。</li> <li>パセリはみじん切りにする。</li> <li>アボカドは皮を剥いて5mm角に切る。</li> <li>Aを混ぜ合わせる。</li> <li>1～5を皿に盛り、6をかける。</li> </ol>
簡単わ らび餅	わらび粉 砂糖 水① 黒砂糖 水② きな粉	50 g 12.5 g 150cc 25 g 25cc 適量	100 g 50 g 600cc 100 g 100cc 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>ボウルにわらび粉と砂糖を入れよく混ぜあわせる。水①を3～4回に分けて加えてよく混ぜ、ざるで濾す。</li> <li>1を鍋に移し、弱火～中火で木べらでこねるように混ぜる。焦げないように注意し、透明な塊になるまで混ぜる。</li> <li>ボウルに水を張り、2をスプーンで適当な大きさにすくって入れる。冷めたらざるに取り、器に盛る。</li> <li>鍋に黒砂糖と水②を入れ、中火でとろみがつくまで煮詰める。(20分くらい)</li> <li>3の上に4をかけ、きな粉をかける。</li> </ol>