

シニア料理教室

令和8年7月

献立名	材料名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作り方
鶏牛蒡の 混ぜご飯	米 鶏もも肉 牛蒡 人参 ごま油 酒 砂糖 みりん 醤油	75 g 20 g 20 g 20 g 大さじ 1/4 大さじ 1/4 大さじ 1/4 大さじ 1/4 大さじ 1/2	300 g 80 g 80 g 80 g 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2	1. ご飯を炊く。 2. 鶏ももは小間切れにする。 3. 牛蒡は縦に 4～6 分割し、短めのさがきにし、水でさっと洗って水気を切っておく。 4. 人参は 2cm の長さに千切りする。 5. フライパンでごま油を熱し、鶏肉を炒め、3 と 4 を加える。よく炒めたら、A を入れる。 6. ボウルにご飯と 5 を入れ、混ぜ合わせる。
すりおろしじゃがいものお焼き	豚ひき肉 醤油 にんにく じゃがいも にら 小麦粉 サラダ油 レタス ミニトマト ごま油 醤油 酢 ラー油	75 g 大さじ 1/2 1/2 かけ 100 g 約 40 g 大さじ 1 大さじ 1 75 g 2 個 大さじ 1/2 大さじ 1/2 大さじ 1/2	300 g 大さじ 2 2 かけ 400 g 1.5 束 大さじ 4 大さじ 4 300 g 8 個 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 2 数滴	1. にんにくはすりおろす。 2. 豚ひき肉、醤油、1 を混ぜる。 3. じゃがいもは皮を剥いてすりおろす。 4. にらは洗って、5mm 長さに切る。 5. 1 にじゃがいも、にら、小麦粉を入れ混ぜ合わせる。※固さを見ながら小麦粉の量を調整する。 6. 熱したフライパンにサラダ油を敷き、5 を焼く。スプーン等で平たくのばして両面をしっかりと焼く。(1人あたり 3 個) 7. レタスを洗って一口大にちぎり、お皿に広げ 6 を上に置く。 8. ミニトマトを洗って、ヘタを取って横に切り、7 の周りに置く。 9. A を混ぜ合わせ、食べる前にかける。
じゃがいもサラダ	じゃがいも タマネギ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ レモン汁 塩コショウ	60 g 15 g 10 g 1/4 本 1/2 枚 大さじ 1 大さじ 1/2	240 g 60 g 40 g 1 本 2 枚 大さじ 4 大さじ 2 少々	1. じゃがいもは包丁で一回り切れ目を入れ、竹串が通るくらいまで茹でる。湯を捨て、熱いうちに皮を剥き、荒くつぶす。 2. タマネギは皮を剥いて、縦に薄切りにする。人参はいちょう切りにし、耐熱容器に入れて小さじ 1 の水を入れて、ラップをかけて電子レンジで 600w・2 分間加熱する。 3. きゅうりは 2mm の輪切りにし、塩で揉んで絞る。 4. ハムは短冊切りにする。 5. 1～4 を A で和えて、器に盛る。

なすの味 噌汁	なす 人参 油揚げ 小ねぎ かつおだし汁 味噌	50 g 10 g 1/4 枚 175cc 小さじ 2 強	200 g 40 g 1 枚 適量 700cc 大さじ 3	1. なすはヘタを落とし、縦に 2 等分し、5mm の厚さで半月切りにする。水にさらしてすぐに水を切る。 2. 人参はいちょう切りにする。 3. 油揚げは湯通しをし、1cm 角に切る。 4. 小ねぎは小口切りにする。 5. かつおだし汁に 1～3 を入れ、人参が柔らかくなるまで煮る。 6. 5 に味噌を入れて調味し、4 をひと混ぜして器に盛る。
ココア う いろう	【ココア味】 米粉 砂糖 ココアパウダー 水	12.5 g 5 g 小さじ 1/4 25cc	50 g 20 g 小さじ 1 100cc	1. ボウルに米粉、砂糖、ココアパウダーを入れ、泡立て器で混ぜ、水を加えてよく混ぜる。 2. 1 を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで 600w・3 分間加熱する。火が通ってない場合は、様子を見ながら 10 秒ずつ追加で加熱する。 3. 粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。 4. 冷えたら人数分に切り分ける。 ※包丁やまな板は水で濡らしておくとしりやすい。