

シニア料理教室

令和8年8月

献立名	材料名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作り方
わかめごはん	米 水 A { 酒 みりん 塩 わかめ(乾燥)	50 g 60 g 2 g 2 g 0.2 g 0.7 g	200 g 240 g 8 g 8 g 0.8 g 2.8 g	1. 米を研ぎ、分量の水に 30 分ほど浸水する。 2. Aを入れてよく混ぜ、炊飯する。 3. わかめは水で戻し、みじん切りにする。 4. ごはんが炊き上がったら、3 を混ぜ込み、10 分蒸らす。
サバのピカタ	サバ 塩 ピーマン しめじ にんじん 卵 しょうゆ 薄力粉 オリーブ油 ◎付け合わせ オレンジ パセリ レタス	60 g 少々 20 g 5 g 5 g 1/4 個 小さじ 1/4 適量 大さじ 1/2 1/4 個 少々 15 g	240 g 少々 80 g 20 g 20 g 1 個 小さじ 1 適量 大さじ 2 1 個 少々 60 g	1. サバは 2～3cm 幅のそぎ切りにし、塩をふり、5～6 分おく。 2. ピーマンは種を取り、みじん切りにする。 3. しめじ、にんじんをみじん切りにする。 4. ボウルに卵を割りほぐし、2 と 3、しょうゆを加え、よく混ぜて衣を作る。 5. サバに薄力粉を振り、4 にくぐらせる。 6. オリーブ油を熱したフライパンに 5 を入れ、ふたをして中火で両面をこんがり焼いて盛り付ける。 7. くし切りにしたオレンジ、パセリ、レタスを添える。
ラタトゥイユ	ナス たまねぎ トマト ピーマン パプリカ(赤) かぼちゃ アスパラ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩こしょう 水	30 g 20 g 50 g 15 g 20 g 50 g 15 g 1 g 大さじ 1/4 小さじ 1/2 少々 25cc	120 g 80 g 200 g 60 g 80 g 200 g 60 g 4 g 大さじ 1 小さじ 2 少々 100cc	1. ナスは 1cm ほどの厚さの半月切りにし、水にさらす。たまねぎ、トマト、ピーマン、パプリカはざく切りにする。かぼちゃは 2～3cm の角切りにする。アスパラは 3cm くらいに切る。にんにくはみじん切りにする。 2. 鍋に分量の半分のオリーブ油を熱して、にんにくを炒める。香りがたったら、たまねぎを加えて炒める。残りのオリーブ油を加えて、ナス、ピーマン、パプリカ、アスパラを加えて炒める。 3. かぼちゃ、トマト、水、コンソメを加えて、時々かき混ぜながら煮込む。 4. 塩こしょうで味を調えて仕上げる。

きゅうり の塩こぶ 和え	きゅうり 塩こんぶ	30 g 1 g	120 g 4 g	1. きゅうりを千切りにする。 2. 塩こんぶと和える。
--------------------	--------------	-------------	--------------	---------------------------------