

料理教室

令和8年9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。
豚 肉 し ょう が 焼き	豚もも薄切り肉 玉ねぎ 塩こしょう 片栗粉 サラダ油 ★ { めんつゆ 砂糖 水 おろし生姜 キャベツ トマト きゅうり	70 g 30 g 少々 小さじ 1 少々 大さじ 1/2 小さじ 1/4 小さじ 1/2 1 g 30 g 1/4 個 10 g	280 g 120 g 小さじ 4 大さじ 2 小さじ 1 小さじ 2 4 g 120 g 1 個 40 g	1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておき、軽く塩こしょうした後、片栗粉をまぶしておく。 2. 玉ねぎは薄切りにする。生姜はすりおろす。 3. ★の材料をまぜておく。 4. 添え野菜のキャベツは千切り、きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切る。 5. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。色が変わったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。 6. ★の材料をもう一度混ぜ、フライパンに入れて全体にからめる。タレがなくなるくらいまで炒める。 7. 添え野菜と一緒に盛り付ける。
かん た ん 白 和 え	ほうれん草 こんにゃく 人参 { 木綿豆腐 しょうゆ さとう みりん 白いりごま	50 g 10 g 10 g 40 g 大さじ 1/2 大さじ 1/4 大さじ 1/2 大さじ 1	200 g 40 g 40 g 160 g 大さじ 2 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 4	1. ほうれん草はゆでて、水気をしぼり 3 cm程度に切る。人参も 3 cm程度の千切りに切ってからゆでる。こんにゃくも同じくらいの大きさに切ってさっとゆでる。 2. 和え衣の木綿豆腐と調味料をフードプロセッサーに入れて、混ぜ合わせる。 3. 1 でゆでた野菜と 2 と和える。
味噌汁	かぶ あげ だし汁 味噌 小ねぎ	60 g 5 g 200 cc 大さじ 1/2 3 g	240 g 20 g 800 cc 大さじ 2 12 g	1. かぶは皮をむき、くし型に切る。あげは細かく刻む。小ねぎも細かく切っておく。 2. 鍋にだし汁を入れ、1（小ねぎ以外）を入れて 10～15 分ほど煮る。 3. 味噌を入れて味を調える。
果物	みかん 梨	1/2 個 1/4 個	2 個 1/2 個	