料理教室

令和８年１０月

献立名	材　料　名	分　量 （1 人分）	分　量 （4 人分）	作　り　方
雑穀ごはん	米 雑穀	70ｇ 5ｇ	280ｇ 20ｇ	1. 米を洗って雑穀を入れて炊く。
豆腐ハンバーグの彩り野菜あんかけ	【豆腐ハンバーグ】			
	豆腐 玉ねぎ ひき肉 卵 パン粉 塩こしょう サラダ油	50ｇ 15ｇ 50ｇ 1/4 個 3ｇ 少々 適量	200ｇ 60ｇ 200ｇ 1 個 12ｇ 少々 適量	1. 豆腐を皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで 600W・2～3 分加熱する。キッチンペーパーにのせて冷ましながら水気を切る。 2. 豆腐ハンバーグ用の玉ねぎはみじん切りにする。 3. ボウルにひき肉、卵、パン粉、塩こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。 4. 3 に 1 と 2 を加えて、さらに混ぜる。 5. 4 を人数分に分け、小判型に整えてサラダ油を敷いたフライパンで焼く。
	【彩り野菜あん】★			
	人参 ピーマン 玉ねぎ コーン（缶） えのき サラダ油 A 砂糖 A 濃口しょうゆ A みりん A だし汁 片栗粉	5ｇ 5ｇ 5ｇ 5ｇ 5ｇ 2ｇ 1ｇ 5ｇ 1ｇ 40ｇ 1.5ｇ	20ｇ 20ｇ 20ｇ 20ｇ 20ｇ 8ｇ 4ｇ 20ｇ 4ｇ 160ｇ 6ｇ	1. 人参、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。コーンは水気を切っておく。えのきは 2～3cm の長さに切る。 2. A をカップにあわせておく。 3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、1 の野菜を火が通るまで炒める。 4. 3 に 2 を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を入れて、1 分程煮詰める。 5. 豆腐ハンバーグにあんをかけて完成。
卵寄蒸し★	卵 玉ねぎ 人参 インゲン さつま揚げ 砂糖 薄口しょうゆ	1/2 個 15ｇ 3ｇ 2ｇ 5ｇ 2ｇ 2.5ｇ	2 個 60ｇ 12ｇ 8ｇ 20ｇ 8ｇ 10ｇ	1. 玉ねぎと人参はみじん切りにしておく。インゲンは茹でて、細切りにする。さつま揚げもみじん切りにする。 2. 玉ねぎと人参は電子レンジで 600W・1 分加熱する。 3. 卵を割り、溶きほぐし、調味料を入れてよく混ぜる。 4. 3 に 1 のインゲンとさつま揚げを入れてよく混ぜる。 5. 耐熱バットに流し込み、電子レンジで 600W・2 分間加熱し、数本の菜箸でよく混ぜる。これを固まるまで 3 回程度繰り返す。 6. 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさにカットする。

たたきごぼう★	ごぼう ごま 酢 砂糖 薄口しょうゆ だし汁	25ｇ 0.5ｇ 3ｇ 1.5ｇ 2.5ｇ 2ｇ	100ｇ 2ｇ 12ｇ 6ｇ 10ｇ 8ｇ	1. ごぼうは皮をそぎ落とし、鍋に入る長さに切り、水にさらす。 2. 鍋にごぼうがかぶるくらいの水を入れて、中火で熱し、柔らかくなるまで10分程茹で、粗熱を取って水気を切る。 3. ごぼうにヒビが入るくらいまで麺棒でたたき、4cmに切る。 4. ボウルに調味料を入れ、ごぼうをあえて完成。
小松菜ときくらげのナムル★	小松菜 乾燥きくらげ 生にんにく 食塩 ごま油 ミニトマト	40ｇ 0.8ｇ 0.5ｇ 0.35ｇ 3ｇ 1個（10ｇ）	160ｇ 3.2ｇ 2ｇ 1.4ｇ 12ｇ 4個（40ｇ）	1. きくらげは水に戻しておく。 2. にんにくはみじん切りにして、調味料と混ぜておく。 3. 鍋にお湯を沸かし、きくらげを茹でてザルに上げ、5～6mm幅に切る。 4. 小松菜を茹でて水気をしぼり、3cmの長さに切る。 5. 2にきくらげと小松菜を入れてよく和える。
紅茶ゼリー★	紅茶浸出液 ゼラチン 砂糖	30mL 0.5ｇ 2.5ｇ	120mL 2ｇ 10ｇ	1. 粉ゼラチンを大さじ1の水でふやかす。 2. 鍋でお湯を沸かし、紅茶パックを煮出す。 3. 紅茶の色が出たら、砂糖を入れてよく溶かし、1のふやかしたゼラチンを入れる。 4. 鍋肌がプツプツしてきたら加熱を止め、カップに流し、冷やし固める。

★のレシピ（彩りあん、卵寄蒸し、たたきごぼう、小松菜ときくらげのナムル、紅茶ゼリー）は、
健診センターコスモ様、ヘルシーランド様、あさぎり町で共同開発したものです。