



中村潤子先生 迎久美子先生

高齢者のための 簡単料理教室

平成24年12月18日(火)開催

- ### 献立表
- ☆里芋ごはん
 - ☆魚(サケ)のホイル焼き
 - ☆中華風スープ
 - ☆小松菜のじゃこ炒め
 - ☆とろとろプリン

9:40~10:00 講義



10:00~ 調理室に移動して、いよいよ調理開始!!



お疲れさま~

みんなで一緒に、楽しく、おいしいお料理ができあがりました♡ いただきま〜す♪

また参加したいとの嬉しい声も多く、皆さん満足して帰って行かれました。参加してくださった皆さん、お疲れ様でした。
中村潤子先生、迎久美子先生、楽しい時間を本当にありがとうございました。



★ 里芋ごはん

米	120g
里芋	60g
油揚げ	4g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2/3
塩	小さじ1/6

- ①米はといでザルにあげておく。
- ②里芋は皮をとり、一口大に切ってぬめりをとっておく。
- ③油揚げは熱湯をかけ、千切りにする。
- ④炊飯器にお米を入れ分量の水と調味料、油揚げ、里芋を入れ、炊く。

新南陽総合福祉センター 12月18日

★ 小松菜のじゃこ炒め

小松菜	120g
白ねぎ	30g
ちりめんじゃこ	6g
すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ2/3
塩・こしょう	少々

- ①小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。ねぎは2cmの長さに切って太めの千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、じゃこを加えて中火でかりかりになるまで炒め、ねぎを加えてさらに1分炒める。
- ③②に小松菜の茎の部分を加えて炒め、色鮮やかになったら葉の部分も加え、塩、こしょうで味をつける。



★ 魚のホイル焼き

鮭	2切れ (140g)
玉ねぎ	1/2こ
生しいたけ	4こ
マヨネーズ	大さじ1
赤みそ	小さじ1・1/3

- ①玉ねぎは薄切り、しいたけは石づきを取って半分に切る。
- ②マヨネーズとみそをよく混ぜる。
- ③アルミホイルに玉ねぎをしいて魚のせ②を薄く塗る。その上にしいたけ、ピーマンを重ね残りの②をかけ包む。
- ④オーブントースターで10分焼き、アルミホイルの上に切れ目を入れて切り開き、更に2～3分焼いて焦げ目をつける。

★ 中華風卵スープ

玉ねぎ	1/4こ
人参	20g
生しいたけ	2こ
中華スープの素	小さじ1
水	200cc
A 塩	小さじ1/6
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
卵	1こ
小葱	4g
ごま油	小さじ1

- ①玉ねぎ、しいたけは薄切り、人参は千切りにする。
- ②鍋に分量の水とスープの素を入れ火にかける。沸騰したら玉ねぎ、人参、しいたけを加えてAで味を整える。
- ③野菜に火が通ったら溶き卵を入れ、最後に小口切りにした葱とごま油を加える。

★ とろとろミルクプリン

ゼラチン	1g
水	大さじ1/2
低脂肪牛乳	200cc
生姜	40g
ゆず(汁)	小さじ1/2弱
ゆず(皮)	少々
砂糖	大さじ1

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②生姜はすりおろして、絞り汁をとる。ゆずは果汁をとり、皮は千切りにする。
- ③カップに②の果汁を入れておく。
- ④牛乳に砂糖を加えて弱火にかけ、①を入れ、ふつふつとしてきたら火からおろす。③のカップにいきおいよく注ぎ入れ、そのまま静かに1～2分おき、ゆずの皮をのせる。



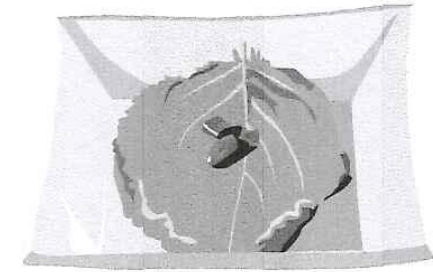
1人分 栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	626Kcal	37.8g	19.1g	3.0g

12月18日(火)

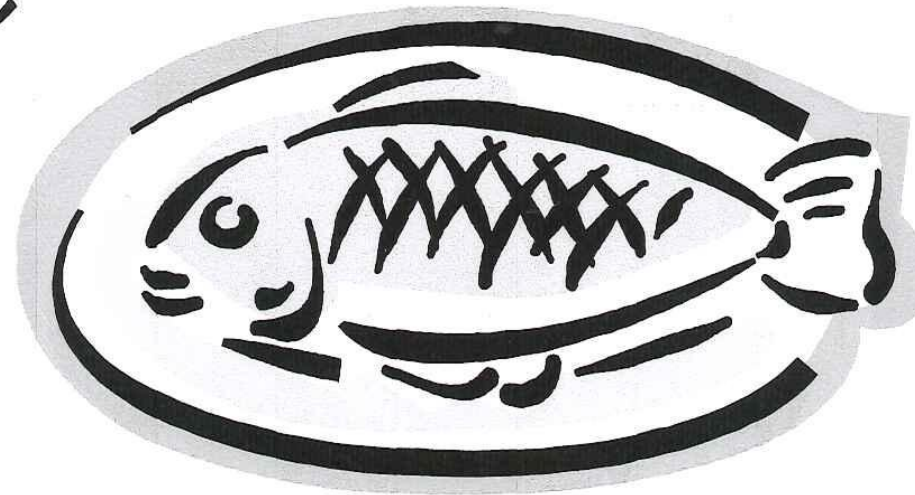
料理教室 献立



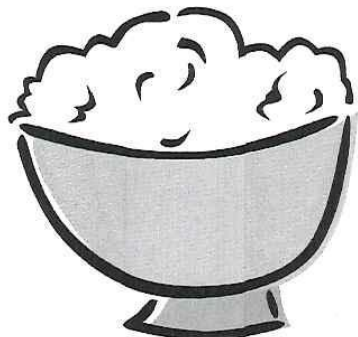
とろとろミルクプリン



小松菜のじゃこ炒め



魚のホイル焼き



里芋ごはん



中華風卵スープ