

令和7年度4月 南越前町社協 高齢者料理教室

(乳製品を使った料理)

1 春野菜のピリ辛マヨ炒め

材料	2人分	3人分	調理方法
春キャベツ	葉大1枚	葉大1.5枚	① キャベツは一口大にちぎり、玉ねぎは1.5cm幅のくし形、エンドウは筋を取って斜め半分に切る。 豚肉はひと口大に切り、塩コショウを振っておく。
新玉ねぎ	1/2個	3/4個	
スナップエンドウ	10本	15本	
豚コマ	200 g	300g	② フライパンにエンドウ、水、塩少々を入れ、中火で2～3分蒸し、しんなりしたら豚肉を加え、ほぐしながら炒め、色が変わったなら、玉ねぎ、キャベツ、塩少々を入れさらに炒める。
豆板醤	小1～2	小2	
塩コショウ	少々	少々	
マヨネーズ	大1～2	大2	③ 玉ねぎがしんなりしたら、フライパンの空いているところにマヨネーズ（半分）、豆板醤を入れて更に炒め、全体が馴染んだら火を止め、マヨネーズ（半分）を加えて混ぜ合わせる。
塩	少々	少々	
水	大2	大3	

2 ニラ豚卵とし

材料	2人分	3人分	調理方法
豚コマ肉	100 g	150 g	① ニラは4～5cm長に、肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウし、卵と牛乳をボウルに溶いておく。
ニラ	100 g	150 g	
卵	2個	3個	② フライパンに油を強めの中火で熱し、豚肉を炒め、ニラ、酒を加えてさっと炒める。
牛乳	大1	大1.5	
一味	適量	適量	③ 溶き卵をフライパンに回し入れ、混ぜずに蓋をして弱火で卵が好みの固さになるまで数秒間火を通し、器に盛って一味、ポン酢、醤油をかける。
ポン酢	適量	適量	
醤油	適量	適量	
塩コショウ	適量	適量	
サラダ油	適量	適量	

3 きゅうりとミックスビーンズのサラダ

材料	2人分	3人分	調理方法
きゅうり	1本	1.5本	※ ヨーグルトは軽く水切りしておく。
ミックスビーンズ	50 g	75 g	① きゅうりはサイコロ状に切っておく。
プレーンヨーグルト	1/4 c	1/2 c	② ボウルにヨーグルトとAを入れ混ぜ合わせる。
A	カレー粉	小1/4	③ ①のきゅうりとミックスビーンズを入れ和える。
	おろしにんにく	少々	
	塩	少々	
	オリーブ油	小1	