

令和7年度6月(第3回) 南越前町社協 高齢者料理教室

(初夏の野菜料理)

1 野菜たっぷり中華丼

材料		1人分	2人分	調理方法
豚肩ロース薄切り		75 g	150 g	① 肉に下味 (A) をつける
A	塩、コショウ	各0.75 g	各1.5 g	② だし汁を作る (干ししいたけ)
	酒	3.5 g	7 g	③ フライパンで肉を炒め、色が変わったら硬いものから順に炒め、
人参		22g	45g	だし汁とBを加えて味付けし、材料が柔らかくなったら水溶き
白菜		100 g	200 g	片栗粉でトロミをつけ、ご飯の上に盛っておろし生姜を乗せる。
玉ねぎ		25g	50 g	
チンゲン菜		35g	70 g	
干ししいたけ		6g	12 g	※ご飯：140 g (2人分)
きくらげ		3.7g	7 g	
出汁汁		150cc	300cc	
B	醤油	小2	小4	
	酒	大1/4	大1/2	
	砂糖	小1/2	小1	
	オイスターソース	大1/4	大1/2	
水、片栗粉		大1/4	各大1/2	
おろし生姜		適量	適量	

2 ジャがいも千切りサラダ

材料		1人分	2人分	調理方法
じゃがいも		1/2個	1個(150g)	① ジャがいも、きゅうり、ハムを千切りにする。
酢		小1/2	小1	② ジャがいもは酢を入れた熱湯で1分茹で、冷水に晒して
きゅうり		1/6本	1/3本	水気を切る。
ハム		1枚	2枚	③ Aの材料を混ぜ合わせる。
A	粒マスタード	小1/2	小1	④ ③に②と①のきゅうりとハムを混ぜ合わせる。
	ハチミツ	小1/2	小1	
	オリーブ油	大1/2	大1	

3 キャベツサラダ

材料		1人分	2人分	調理方法
キャベツ		1/16個	1/8個	① キャベツは一口大にちぎる。
塩昆布 (減塩タイプ)		1摘み	2摘み	② ボウルに①と塩昆布を入れ、手でギュギュとつかむように
ごま油		小1	小2	混ぜ、ごま油をかける。

おまけ ブロッコリーの昆布茶和え

材料		4人分 (1班)	調理方法
ブロッコリー		1/2個	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。茎も含めて小さめに
塩		小1	切り揃え、塩小1を加えた熱湯で茹で、ザルに上げて冷ます。
昆布茶		茶さじ1~1/2	② ボウルに①を入れ、昆布茶、ごま油を加えて和える。
ごま油		小1~1/2	