

令和7年度5月 南越前町社協 高齢者料理教室

(非常食に備えた料理)

1 ご飯

材料		1人分	2人分	調理方法
A	米	80g(1/2c)	160g(1c)	① ポリ袋にAを入れ、水に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで30分以上おく。
	水	120cc	240cc	
ポリ袋		1枚	2枚	② 鍋に水を張って①を入れて火にかけ、沸騰したらやや火を弱め、20分で火を止めて10分蒸らして器に盛る。

2 ヒジキと鶏そぼろ煮

材料		1人分	2人分	調理方法
鶏ミンチ		40g	80g	① ヒジキは洗って水で戻し、水気を切る。
芽ひじき(乾)		2.5g	5g	② 鍋にミンチ、酒、砂糖、醤油を入れ、箸でほぐしながら中火にかけ、肉の色が変わったら①を加え汁気が無くなるまで炒り煮し、ご飯にのせる。
酒		大1/2	大1	
砂糖		小1	小2	③ 卵は茹でて殻を取り、ポリ袋でもんでそぼろにする。
醤油		小1	小2	
紅ショウガ		適量	適量	
卵		1個	2個	

3 野菜の甘酢づけ

材料		1人分	2人分	調理方法
A	キャベツ(短冊)	30g	60g	① ポリ袋にAを入れ、水を張った鍋に沈めて空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
	人参(イチョウ)	1/4本	1/2本	
	きゅうり(乱)	1本	2本	② 沸騰したら火を止めて取り出す。
	塩	少々	少々	③ 砂糖と酢を加えて馴染ませる。
唐辛子		少々	少々	☆砂糖、酢は熱いうちに入れた方が味がよくなじむ。
砂糖		小1	小2	
酢		小2	小4	
ポリ袋		1枚	2枚	

おまけ バナナパン粥

材料		1人分	2人分	調理方法
バナナ		1/2本	1本	① 器にちぎったラスクと斜め切りバナナを入れ、牛乳を注ぐ。
牛乳		50cc	100cc	
ラスク		2~3枚	4~6枚	☆牛乳に替え、ヨーグルトも可