

☆クッキング1日目（4品）

1 豚肉とれんこんの炊きこみご飯

〈材料 4 人分〉

- ・米 2 合
- ・豚肉薄切り 80g ・下味（醤油 大 1/2、胡椒 少々）
- ・れんこん 100g
- ・長ネギ（白い部分） 5 cm位
- ・調味（醤油 大 1、酒 大 1、塩 小 1/3、砂糖 小 1、胡麻油 小 1）

〈作り方〉

- ①米は研いで炊飯器に入れ、目盛りのひとつ下まで水を入れ 30 分位浸水させる
- ②豚肉は 2 cmに切り、下味をつけもみこむ
- ③れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらす
- ④炊飯器に調味料を入れ、2 合の目盛りまで水を足し豚肉、れんこん、長ネギを入れ炊く

2 チーズとハムの袋焼き

〈材料 4 人分〉

- ・ロースハム 2 枚
- ・とろけるチーズ 2 枚
- ・油揚げ 2 枚
- ・小葱 2～3本
- ・かいわれ大根 少々

〈作り方〉

- ①油揚げは半分に切り、ロースハム、チーズを重ねて入れる
- ②フライパンを熱し、油揚げを並べ、弱火でフライ返して押さえながら両面を焼く
- ③食べやすい大きさに切り、小葱、かいわれを散らす

3 春菊の胡麻和え

〈材料 4 人分〉

- 春菊 1 束 (300g 位)、塩少々
- サラダ竹輪 3 本位
- 和え衣 (白炒り胡麻 大 4、砂糖 大 1~2、味醂 大 1、醤油 大 1)

〈作り方〉

- ①春菊は洗い葉と茎に分ける (5 cm位) 茎から先に茹で、冷水にとってザルにあげ、かたく絞る
- ②ちくわは半分に切り、細切りにする
- ③胡麻を炒り、しっとりする位まですりこむ
- ④砂糖、醤油、味醂の順に入れ和え衣を作る
- ⑤春菊の水気を再度よく絞って和える

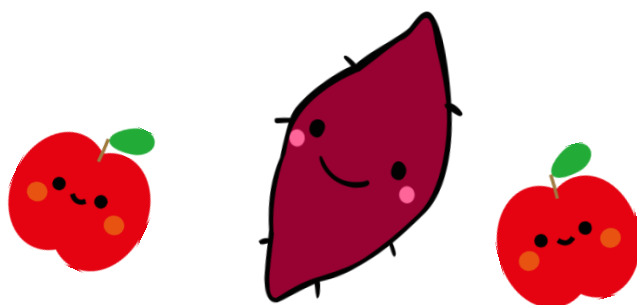
4 さつまとリンゴのきんとん風

〈材料〉

- さつま芋 300 g
- リンゴ 1 ヶ
- 砂糖 大 1
- オレンジ 100%ジュース 150cc 位

〈作り方〉

- ①さつま芋は皮を剥き、4つ割にし 5 mm厚さに切り、水にさらす
- ②リンゴは皮を剥き、6つ割にし 1 cm厚さに切る
- ③鍋にさつま芋、リンゴを入れ、オレンジジュースをひたひた位入れ煮る。汁気を飛ばし茶巾絞りにする。



☆クッキング2日目（3品）

1 たこと柴漬けのちらし寿司

〈材料 4 人分位〉

- 米 2 合、すし酢 大 4
- たこ 1 本
- 柴漬け、野沢菜等 80g
- ちりめん 大 1
- サラダちくわ 2 本
- 炒り胡麻 少々
- 大葉 or 万能ネギ 少々

〈作り方〉

- ①たこは薄切りにし、ちくわも薄目の輪切りにする。柴漬け・野沢菜は汁気を絞り、粗めに刻む。大葉又は万能ネギも小口切りに切っておく
- ②すし飯の粗熱がとれたら、たこ、しらす、柴漬け・野沢菜、胡麻を振り入れ、さっくりと混ぜる
- ③仕上げに大葉等をトッピングする

2 根菜と鶏肉の味噌煮

〈材料 4 人分〉

- 大根 1/2 本（400g 位）
- 手羽元 8 本
- 里芋 4 ヶ
- レンコン 1 節（小）
- しめじ 1P
- 生姜 1 片
- 調味料（味噌 大 5、醤油 大 1、砂糖 大 1、酒 大 3、味醂 大 2）

〈作り方〉

- ①大根は皮を厚めにむき、1 cm厚さの半月切りにする。里芋は大きめの乱切りにする。レンコンは皮をむき、乱切りにし、酢水にさらす
 - ②生姜は薄切りにする
 - ③鍋に大根と鶏肉、里芋、レンコン、生姜を入れ、水 2 カップを注ぎ、強火で煮立て中火にしてアクを取る。
 - ④酒、味醂を加え蓋をして、大根が柔らかくなったら、しめじ、砂糖、醤油、味噌を入れ、5分位煮る。
- ※味噌と生姜の効果で体を温めてくれます。
※大根葉があればサッと湯がいて彩りにどうぞ

3 蒸しパン・抹茶風味

〈材料〉

- 薄力粉 100g、B・P 小1、抹茶 大1
- 卵 1ヶ、砂糖 60g
- 牛乳 80cc
- サラダ油 大1
- 甘納豆 適量

〈作り方〉

- ①ボールに卵を溶きほぐし、砂糖を入れ、よく混ぜる
- ②牛乳を入れ、混ぜ、サラダ油を入れ混ぜる
- ③薄力粉に抹茶、B・Pを合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜ、甘納豆を入れる
- ④カップに流し、蒸気のあがった蒸し器で、15分位蒸す
※蒸気の蓋はふきんで包んでおく



☆クッキング3日目（3品）

1 おにぎいサンド…2種〈焼肉、レタス〉

〈ツナ、きゅうり、マヨネーズ等〉

〈材料 4 人分〉

- かるくお茶碗に 8 杯分 1 人 2 ケ

〈作り方〉

- ①ラップを広げ全形の海苔をひし形におき、ご飯の 1/4 量を正方形におく
 - ②ご飯の上に具を平らにのせる
 - ③1/4 量のご飯をのせる
 - ④ご飯を包みこむように海苔の角を肉側に折りたたむ
 - ⑤ラップに包み、なじませてから半分に切る
- ※お好みの具をのせて楽しみましょう

2 海老ワンタンスープ

〈材料 30 ケ分〉

- ワンタンの皮 30 枚
- (海老 150g、ネギ 1/3 本、セリ 1/3 束、タマネギ 1/4 個、
醤油 大 1、酒 大 2、胡麻油 小 1/2)
- スープ (水 4 カップ、鶏ガラスープ 小 2、塩・胡椒 少々)

〈作り方〉

- ①海老は下処理をし、細かくたたいて味をつける
- ②タマネギはみじん切りにし①に入れる
- ③ワンタン皮で包む
- ④スープを煮立て、味を付けワンタン、ネギ、セリを入れ、浮き上がったら火を止める

3 リンゴのキャラメルソテー

〈材料4人分〉

- リンゴ（紅玉） 2ヶ
- グラニュー糖 大4
- 無塩バター 40g
- バニラアイス 1カップ

〈作り方〉

- ①リンゴを縦四つ割に切り芯を取る
- ②フライパンにグラニュー糖とバターを入れて中火にかけ、溶けて泡がたってきたらリンゴを入れて木ベラで返しながら5分位炒め、キャラメル色になったら火を止める
- ③皿に盛って熱いうちにバニラアイスをそえる



☆クッキング4日目（3品）

1 五穀ご飯

〈材料4人分〉

- ・米 2合、五穀ミックス 大2

2 豆腐とひじきのハンバーグ

〈材料4人分〉

- ・木綿豆腐 1丁
- ・鶏挽肉（モモ） 200g
- ・ネギ 1本
- ・菜ひじき 大3
- ・人参 1/4本位
- ・しめじ 1/3P
- ・つなぎ（たまご 1ヶ、パン粉 1/2カップ、塩 小1/2、胡椒 少々、
生姜汁 小2）
- ・オリーブ油 大4

〈作り方〉

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジで2~3分加熱し、水気をとる（ラップはかけない）
 - ②ネギ、しめじは小口切りにし、人参はみじん切りにする。
生姜汁を絞っておく
 - ③ボールに材料を入れ、混ぜ合わせ等分し、形を整える
 - ④片面がキツネ色になったら返して、蒸し焼きにする
- ※大根おろし、ポン酢等でさっぱりと
※サラダ用野菜を添えてもいいですね

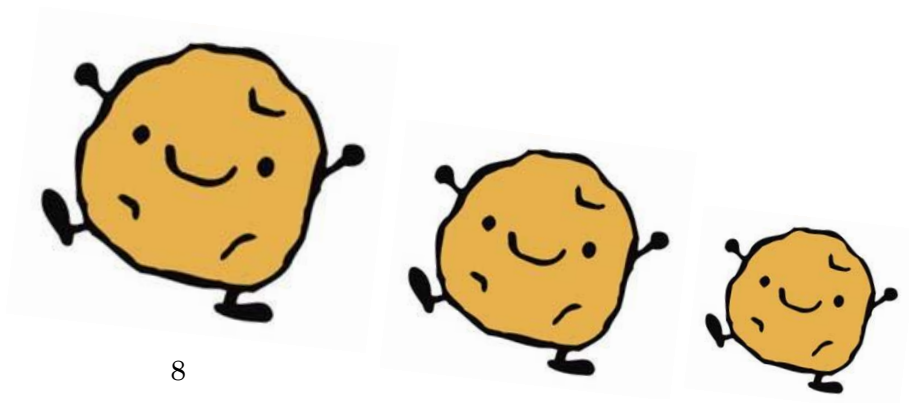
3 芋もち

〈材料4人分〉

- じゃが芋 4ヶ
- 片栗粉 大4
- 塩、胡椒 少々
- サラダ油 大2
- みたらしあん（醤油 大3、味醂 大3、砂糖 大3、水 大3、水溶き片栗粉 大1）

〈作り方〉

- ①たれの材料を合わせ小鍋でひと煮立ちさせてからとろみをつける
- ②じゃが芋は皮付きのまま茹で、竹串が通ったらザルにあげ皮をむき、熱い内につぶす
- ③つぶしたじゃが芋に片栗粉と塩胡椒を入れなめらかにこねる
- ④等分に分け、平たく形を整え、油をひいたフライパン（又はホットプレート）に並べ両面に焼き色がつくまで焼く
- ⑤器に盛り、たれをかける



☆クッキング5日目（4品）

1 生姜ご飯

〈材料 4 人分〉

- ・米 2 合（酒 大 1、醤油 大 1/2、塩 少々）
- ・生姜の千切り 大 1

2 秋鮭のムニエルきのこソース

〈材料 4 人分〉

- ・生鮭 4 切、塩・胡椒 少々、酒 大 1
- ・しめじ 1/2 パック
- ・えのき 1P
- ・生しいたけ 1P
- ・オリーブ油 大 3
- ・塩 小 1/2、醤油 大 1、胡椒 少々
- ・すだち 2ヶ

〈作り方〉

- ①鮭は下味をつけ 10 分位おく
- ②汁気をおさえ、薄く小麦粉をまぶす
- ③きのこ類は食べやすい大きさに切りそろえる
- ④フライパンにオリーブ油を温め、皮目を下に焼き、色がついたら返す
- ⑤同じフライパンで茄子、きのこを炒め、塩、胡椒、醤油で味をつける
- ⑥器に鮭を盛り、きのこソースをかけ、すだちを添える

3 柿とブロッコリーの白和え

〈材料 4 人分〉

- ・ブロッコリー 150g
- ・柿 1 個
- ・木綿豆腐 1/2 丁
- ・和え衣（みそ 大 2、砂糖 大 1 と 1/2、炒り胡麻 大 2、味醂 小 1、塩 少々）

〈作り方〉

- ①豆腐は水から鍋に入れ、煮立つ直前にザルにあげ、水気をきる
- ②ブロッコリーは小房に分け固茹でしておく
- ③柿は薄切りの短冊に切る
- ④すり鉢に胡麻を入れよく擦り、味醂、味噌、砂糖、塩を入れ擦りこみ、水気をきった豆腐を入れ、なめらかな和え衣を作る
- ⑤ブロッコリー、柿を入れサックリ和える

4 小豆のミルクプリン

〈材料 5 ヶ分〉

- A (水 150cc、粉寒天 2g)
- 市販の茹で小豆 (200g 位)
- 牛乳 150cc

〈作り方〉

- ① A を鍋に入れ火にかけて混ぜる。沸騰したら弱火で 2 分位煮つめる
- ② 茹で小豆を加えて、馴染むまで混ぜ、火を止める。最後に牛乳を加え混ぜ、器に入れて冷やし固める



ご参加いただき誠にありがとうございました