

令和5年度7月 南越前町社協 高齢者料理教室

テーマ：『カレー粉を使った料理』

管理栄養士 中村 照子

鰹のカレームニエル

材料		1人分	2人分	調理方法
鰹（三枚おろし）		1尾	2尾	① 玉ねぎ、にんじんは薄切りに、シメジは石突を取ってほぐす。
玉ねぎ		50g	100g	② 鰹は腹骨をそぎ取り、両面にAを順番にまぶし、最後に小麦粉をまぶして余分な粉ははたく。
シメジ		50g	100g	
ニンジン		10g	20g	③ フライパンに油の半量を熱し①を炒めて塩コショウし取り出す。
A	カレー粉	少々	小1	④ ③のフライパンに油を足し、弱火の中火で鰹の身の方から両面を3分程ずつ焼く。
	塩コショウ	少々	少々	
	粉チーズ	小1	小2	
小麦粉		適	適	
オリーブ油		大1/2	大1	

エノキと豆腐の梅おかかソテー

材料		1人分	2人分	調理方法
えのきだけ		50g	100g	① エノキは根元を切り落とし、長さ半分に切りほぐす。
木綿豆腐		75g	150g	豆腐はペーパータオルに包み、20分程水切りして、一口大にちぎり、梅干しは種を取ってほぐす。
梅干し		1個	2個	
ごま油		大1/2	大1	② フライパンに油を熱し、豆腐を強火で大きくほぐしながら2～3分炒め、エノキを加えて更に1～2分炒め、梅干しと鰹節を加えて混ぜる。
鰹節		適	適	

キャベツのカレー風味サラダ

材料		1人分	2人分	調理方法
キャベツ		100g	200g	① キャベツは一口大にちぎってボウルに入れてオリーブ油を絡め、Aを加えて和える。
オリーブ油		大1/2	大1	
A	にんにくおろし	少量	少量	② プチトマトを添える。
	カレー粉	少々	小1	
	塩	少々	小1/2	
	酢	少量	小1	
プチトマト		1個	2個	