

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

鱈のカレームニエル

材料	1人分	2人分	調理方法
鱈(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	
シメジ	50g	100g	② 鱈は腹骨をそぎ取り、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。
ニンジン	10g	20g	
A	カレー粉	少々	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。 ④ ③のフライパンに油を足し、弱火の中火で鱈の身の方から両面を3分程ずつ焼く。
	塩コショウ	少々	
	粉チーズ	小1	
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。 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。
木綿豆腐	75g	150g	
梅干し	1個	2個	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。
ごま油	大1/2	大1	
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	② プチトマトを添える。
	カレー粉	少々	
	塩	少々	
	酢	少量	
プチトマト	1個	2個	