

令和5年度8月 南越前町社協 高齢者料理教室

テーマ:『缶詰を使った料理』

管理栄養士 中村 照子

1 鯖缶と夏野菜のオイスター煮

材料		1人分	2人分	調理方法
鯖缶詰		100g	200g	① 鯖缶は身を大きくほぐし、汁は水と足して1カップにし、Aを加えて混ぜる。
A	オイスターソース	大1/4	大1/2	
	醤油	大1/4	大1/2	
	水	1/2カップ	1カップ	② ナスは縦4～6等分に、ピーマンは縦半分の4等分に切る。 ③ フライパンに油とニンニクを入れ弱火で香りが出たら②を入れてしんなりと炒め、①を加えて更に4～5分煮、とろみをつけごま油を振る。
ナス		100g	200g	
ピーマン		40g	80g	
ニンニク		1/4欠	1/2欠	
B	水溶き片栗粉	小1	小1.5	
	サラダ油	大1	大1と1/2	
	ごま油	小1/4	小1/4	

2 厚揚げのキムチ和え

材料		1人分	2人分	調理方法
白菜キムチ		40g	80g	① キムチは食べやすい大きさに、揚げは2cm角に切る。 ニラは小口切りにする。
中揚げ		1/2枚	1枚	
ツナ缶		40g	80g	② フライパンに厚揚げを入れて両面を焼き、ツナ缶とキムチを加えて温め、ニラを入れて更に炒める。
ニラ		1/4束	1/2束	
A	マヨネーズ	大1/2	大1	③ ②が冷めたらマヨネーズで和え、塩コショウで味を整える。
	塩コショウ	少々	少々	

3 もやし中華和え

材料		1人分	2人分	調理方法
もやし		50g	100g	① もやしは少量の酢を熱湯で茹でて水切りする。 ② きゅうりは塩を少々すり込んで洗い、すりこ木で叩いて一口大に切る。
きゅうり（ゴーヤ）		1/2本	1本	
白すりごま		大1/2	大1	③ ボウルで①と②を混ぜて和え、白ごまをかける。
A	醤油	大1/2	大1	
	酢	大1/2	大1	
	ごま油	大1/2	大1	
	砂糖	少々	少々	