

南越前町社協 高齢者料理教室

第1回「乳製品を使った料理」

1 きつねきのこ焼きそば

材 料	1人分	2人分	作 り 方
茹でそば	半玉	1玉(180g)	① 揚げは1,5cm幅、ネギは斜め薄切り、ニンジン短冊、小松菜は4cm長に切り、マイタケは小房に分ける
うす揚げ	1枚	2枚(40g)	
長ネギ	1/4本	1/2本((50g)	② フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める
ニンジン	1/6本	1/3本(50g)	
小松菜	1/4束	1/2束(100g)	③ ②がしんなりしたらそばをほぐし加えて炒め、麺つゆで調味し、器に盛って粉チーズをふる
まいたけ	半p	1p(100g)	
ごま油	大1/2	大1	
麺つゆ(3倍濃)	大1	大2	
粉チーズ	大1/4	大1/2	

2 チキンと野菜のフライパン蒸し

材 料	1人分	2人分	作 り 方
鶏モモ肉	100g	200g	① モモ肉は皮と脂身を除いてぶつ切りし、ブロッコリーは小房に分け、芋は四つ割に、ニンジンは乱切りにする
ブロッコリー	50g	100g	
ジャガイモ	120g	240g	② フライパンに①を入れてワインを回しかけ、蓋をして7～8分中火で蒸し焼きにする
ニンジン	40g	80g	
白ワイン(酒)	25cc	50cc	③ ②に火が通ったら器に盛り、混ぜ合わせたAをかける
A			
粒マスタード	大1	大2	
pヨーグルト	大1/2	大1	
マヨネーズ	大1/2	大1	
醤油	小1/2	小1	

3 おかかチーズ和え

材 料	1人分	2人分	作 り 方
ブロッコリー	80g	160g	① ブロッコリーは小房に分けて茹で、水気を切る
焼き竹輪	15g	30g	
粉チーズ	大1	大2	③ ①と②を、チーズ、醤油、鰹節で和える
醤油	小1と1/3	小2/3	
鰹節	1g	2g	

おまけ:牛乳フルーツ寒天(一人分)

みかん缶	100g
牛乳	50cc
粉寒天	1g