

シルバー料理教室 こんだて表

平成25年6月25日(火)

メニュー	材料	【4人分】	作り方
ご飯		2合	
豚肉とキャベツのピリ辛炒め	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 キャベツ にんじん スナップエンドウ 味噌 みりん 砂糖 豆板醤 生姜 水 ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> 240g 1g 少々 20g 400g 120g 80g 28g 大さじ1 4g 小さじ半 20g 大さじ2 大さじ1 	<p>①豚肉は塩とこしょうでした味をつけ、小麦粉をふりかけてもんでおく</p> <p>②キャベツはざく切り、人参は短冊切り、スナップエンドウはスジを取って斜めふたつに切る。</p> <p>③生姜はすりおろし、味噌・みりん・砂糖・豆板醤・水と混ぜ合わせておく。</p> <p>④フライパンにごま油を入れて①の豚肉を炒め、色が変わってきたらキャベツとにんじんを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたらスナップエンドウを入れてさらに炒める。</p> <p>⑤③の調味料を回しかけて全体をよく混ぜながら炒める。</p>
玉ねぎの酢のもの	<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ 塩 塩ワカメ 酢 砂糖 塩 炒りゴマ 	<ul style="list-style-type: none"> 400g 1g 100g 大さじ4 20g 2g 10g 	<p>①玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、分量の塩を振る。しんなりしたらよく絞っておく。ワカメはよく洗って沸騰したお湯にさっとくぐらせ、しっかり水気を絞って食べやすく切っておく。</p> <p>②酢・砂糖。塩をよく混ぜ合わせ、①と和えて炒りゴマをふる。</p>
あじさい	<ul style="list-style-type: none"> 粉寒天 水 砂糖 水あめ 食用色素 (赤・青) 白あん 	<ul style="list-style-type: none"> 2g 100cc 12g 12g 適量 60g 	<p>①鍋に水を入れ、粉寒天を混ぜながら火にかけて溶かす。</p> <p>②粉寒天が溶けたら、砂糖と水あめを溶かし軽く煮つめる(1分程度)。ボールに移し、色素で味付けする。</p> <p>③型に入れて厚さ5mmくらいに冷やし固める。5mm角に切る。</p> <p>④白あんを丸める。ラップに③の寒天を広げあんこをのせて丸める。</p>

