

# シルバー料理教室 こんだて表

平成24年7月10日

メニュー	材料	分量	作り方
鶏肉ときのこのトマト煮	鶏胸肉 しめじ トマト水煮缶 にんにく 玉ねぎ サラダ油 白ワイン又は酒 固形スープ 粉チーズ	【4人分】 2枚 2パック 1缶(400g) 1片 1玉 大3 $\frac{2}{3}$ カップ 2個 大2	①鶏肉は6等分にし、塩、こしょう、小麦粉をまぶす ②フライパンにサラダ油大3を中火で熱し、にんにくのみじん切りを炒めた中で肉を焼く ③玉ねぎはくし形に切りしめじはほぐしておく ④肉に焼き目がついたら玉ねぎ、しめじを入れて炒める ⑤トマト缶、白ワイン、固形スープ、水1カップを入れ15分弱火で煮、塩、こしょうで味を整え、粉チーズをふり入れる。
もやしとかにかまの辛子あえ	もやし かにかま きゅうり ※たれ しょうゆ ねりからし 酢 ごま油	【4人分】 1袋 8本 1本  大2 小 $\frac{2}{3}$ 小4 少々	①もやしは水洗いして熱湯で1分ゆでるざるに上げ流水をかけてさます ②かにかまは4等分に切りほぐす ③きゅうりは長さ4cmのせん切りにする ④きゅうり、かにかま、もやし、をボールに入れてたれでよくあえる
ジャガイモと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも 玉ねぎ だし汁 みそ	【4人分】 小1個 $\frac{1}{2}$ 個 $3\frac{1}{2}$ 大 $2\frac{1}{2}$ 弱	