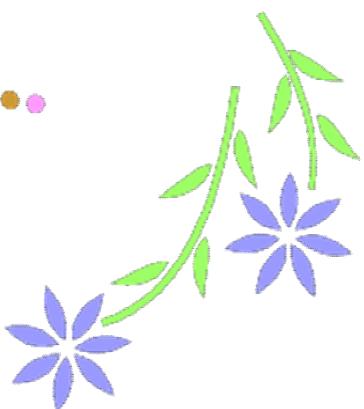


シニア元気料理教室

令和6年12月10日(火)



呂楽町保健センター



★春巻き2種★

主菜



〈材料 1人1本×2種類で5人分〉

【白菜たっぷり 5本分】		【カニ風グラタン 5本分】	
豚切り落とし	50g	カニカマ	5本
○酒	小さじ1/2	はんぺん	1枚(50g)
○しょうゆ	小さじ1/2	バター	10g
白菜	120g	小麦粉	大さじ1/2
長ねぎ	1/4本	牛乳	125ml
干しシイタケ	1個	チーズ	30g
シイタケの戻し汁+水	30ml		
サラダ油	小さじ1		
●酒	大さじ1/2	春巻きの皮	10枚
●砂糖	小さじ1/2	△小麦粉	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1/2	△水	大さじ1
●ガラスープの素	小さじ1/4	揚げ油	適宜
○水	小さじ1/2		
○片栗粉	小さじ1/2		

〈作り方〉

1. 白菜たっぷり春巻きのあんを作る

① 白菜は縦半分にカットし、端から千切りにする。

ネギは縦半分にカットし、薄い斜め切りにする。

干しシイタケは水で戻し、薄切りにする。

干しシイタケの戻し汁は水と合わせて30mlにする。

豚切り落としは粗めに細かく切り、○(酒としょうゆ)をもみ込んでおく。

② フライパンにサラダ油を少量ひき、豚肉を炒める。肉の色が変わったら白菜、ネギ、しいたけを加えて炒め合わせる。油が回ったらシイタケの戻し汁と水を合わせたものと●を入れる。ときどき混ぜながら味を含ませ、水分がほとんどなくなったら○(水溶き片栗粉)を入れてよく混ぜ、とろみをつける。バッドに移し、冷ます。

2. カニ風グラタンのあんを作る

① カニカマは適当に割く。

はんぺんは、袋に入れてよくつぶす。

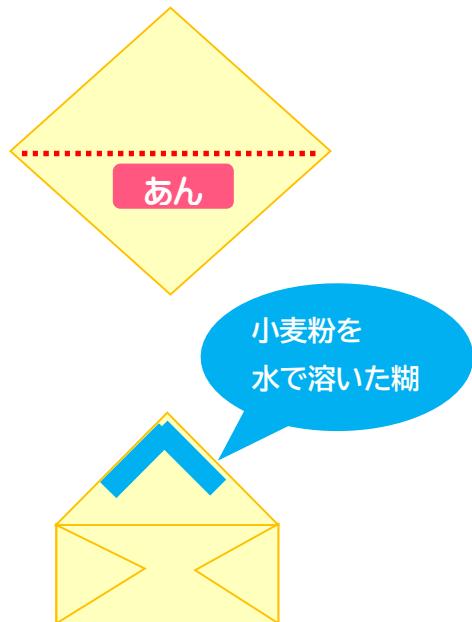
② フライパンに弱火でバターを溶かしてカニカマ、はんぺんを入れてさっと炒め、バターが全体に混ざったら、小麦粉を入れてさらに炒める。

③ 牛乳を3回に分けて加え、中火で火を通す。(1/3加え、よくなじませてから次を入れるようにする。) トレイにラップを敷いて流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。

3. 1と2を5等分ずつにし、それぞれ春巻きの皮の上に具材をのせて、1はチーズものせて包む。巻き終わりは△の糊(小麦粉を水で溶いたもの)でとめる。

4. フライパンに揚げ油(170~180°C)を2~3cm程度入れ、とじた面を下にして揚げる。

春巻きの巻き方のポイント



*具はしっかり冷まし、空気を抜きながら包む。
*包んでからすぐに揚げず、しばらくおいてから揚げる。

①対角線から2~3cmくらい手前に具材をのせる。

②手前の皮をかぶせて空気を抜くように巻いて、もうひと巻きしたら左右の皮を内側に折りたたむ。

③折りたたんだ後の上部三角の部分に小麦粉を水で溶いた糊を塗ってとめる。

★レタスとミニトマトの洋風白和え★

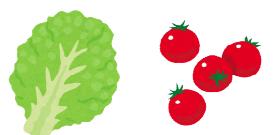
副菜

<材料 5人分>

レタス	5枚	マヨネーズ	小さじ4
ミニトマト	12個	塩	少々
木綿豆腐	1丁	こしょう	少々
		白すりごま	大さじ2

<作り方>

- ① レタスは一口大に切る。
ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包みしっかり水を切り、ボウルに入れてつぶし、マヨネーズ、塩、こしょうを加え、混ぜる。
- ③ ②にレタス、ミニトマトを加え、食べる直前にさっくりと混ぜ合わせる。



★あさりと小松菜のかき玉汁★

汁物

＜材料 5人分＞

あさり水煮缶	小2缶	だし汁	600ml
小松菜	200g	酒	小さじ4
溶き卵	1個分	しょうゆ	小さじ1

＜作り方＞

- ① 小松菜は1～1.5cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁、酒を入れて中火で熱し、沸騰したら、汁ごとあさり缶と小松菜を入れて中火でさっと煮る。仕上げにしょうゆを入れて味を調える。最後に菜箸を使って溶き卵を回し入れ（かき混ぜない！）、蓋をして火を止める。



★レンジで簡単 甘酒プリン★

デザート

＜材料 5人分＞

甘酒（アルコール分なし）	300ml
牛乳	200ml
粉ゼラチン	1・1/2袋（1袋5g入り）
冷水	大さじ3
飾り用果物	適宜

＜作り方＞

- ① 冷水に粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。（レンジ対応容器を使用。）
- ② 耐熱容器に甘酒、牛乳を入れ、レンジ 700W で 2分30秒加熱して温める（約 80℃）。
- ③ ①（ふやかしたゼラチン）をレンジ 500W で 20秒加熱して溶かし、②に加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ 容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、好みの果物などで飾る。



一人分の栄養素

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
ご飯 (120g)	202kcal	3.0g	0.4g	3 mg	0.0g
春巻き2種	255kcal	8.3g	18.1 g	94 mg	0.9g
レタスとミニトマトの洋風和え	112kcal	6.2g	7.8g	133 mg	0.6g
あさりと小松菜のスープ	50kcal	5.1g	1.4g	94 mg	0.9g
甘酒プリン	99kcal	4.3g	2.0g	58 mg	0.2g
合計	718kcal	26.9g	29.7g	382 mg	2.6g