

高齢者男性料理教室

日時：令和元年年9月20日(金)

～生涯骨太クッキング～



場所：嘉川地域交流センター調理室

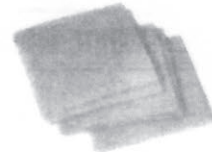
主催：嘉川地区社会福祉協議会

サポーター：食生活改善推進員

補助：嘉川みおつくしの会

🌸 鮭の香味焼き 【主菜】

材 料	1人分	8人分	作 り 方
生鮭切り身	1切れ	8切れ	① 生鮭に塩・こしょうをふり、下味をつける。 ② たまねぎは繊維に直角に薄切り、しめじは小分けしてオリーブオイルをかけておく。 ③ アルミホイルを容器がわりにし、②のたまねぎ、①の生鮭、②のしめじ、スライスチーズ、の順番で重ね最後に混ぜ合わせAを全体にのせる。 ④ フライパンで20～25分焼く。 ⑤ 飾り付けのサラダ菜・ミニトマトを添える。
塩・こしょう	少々	適量	
たまねぎ	1/4個	2個	
しめじ	20g	2袋	
オリーブオイル	3g	大さじ2	
スライスチーズ	1/2枚	4枚	
ミニトマト	1個	8個	
サラダ菜	1枚	8枚	
<混ぜ合わせA>			
パン粉	1.7g	14g	
粉チーズ	1.5g	12g	
パセリみじん切り	適量	適量	



ホイルを使うことで汚れ物が少ないよー！



🌸 お手軽チョレギサラダ 【副菜】

材 料	1人分	8人分	作 り 方
サニーレタス	50g	400g	① 海藻ミックスを水で戻す。 サニーレタスは、食べやすい大きさにちぎる。 ② ボウルに水気をよく切った①を入れ、Bであえる。 ③ 器に盛り、半分に切って細かく裂いたチーズ、ちぎったのり、ごまをちらす。
海藻ミックス	1.5g	12g	
さけるチーズ	1/2本	4本	
焼きのり	1/8枚	1枚	
白いりごま	少々	適量	
<混ぜ合わせB>			
ポン酢	小さじ1	大さじ2と2/3	包丁を使わず、簡単に作れます！
ごま油	小さじ1/2	小さじ4	



🌸 しそじゃこポテト 【副菜】



材 料	1人分	8人分	作 り 方
じゃがいも	1個	8個	① ジャガイモの皮をむき、大きめのひと口大にカットしゆでる。 ② 青じそをせん切りにする。 ③ ①が茹で上がったら、水分を捨て熱いうちにうどんだしの素をふりかけて蓋をし鍋ごとふって粉ふきいもにする。 ④ ③にちりめんじゃこ、②の青じそをまぶし、味が薄いようなら塩でととのえる。 ⑤ 器に盛り、熱いうちにごま油を回しかける。
ちりめんじゃこ	大さじ1と1/2	大さじ12	
青じそ	2.5枚	20枚	
塩	少々	適量	
うどんだしの素	1/8袋	1袋	
ごま油	適量	適量	

- ・ 味付けはうどんだしの素でうまみをプラス ♪
- ・ ごま油は風味とコクをプラス ♪



🌸 甘々とろとろオニオングラタンスープ 【副菜】

材 料	1人分	8人分	作 り 方
たまねぎ	1/2個	4個	① たまねぎは薄切りにしておく。 ② 鍋にバターと①を入れ、しんなりなるまで炒める。 ③ ②に水とコンソメを入れ、10～15分煮て塩・こしょうで味を整える。 ④ 小ねぎを小口切りに切っておく。 ⑤ 器に盛り、小ねぎをちらす。
バター	12.5g	100g	
塩・こしょう	少々	適量	
コンソメ	1個	8個	
水	300cc	2400cc	
小ねぎ	少々	適量	

🌸 季節のフルーツ

秋の味覚 梨

🌸 白 米

たまねぎをたくさん使います
血液サラサラ ♪

