

高齢者男性料理教室

日時：令和2年2月20日(木)

野菜たっぷり減塩レシピ



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

🌸 SABA缶でパエリア 【主食】【主菜】【副菜】

材 料	4人分	8人分	作 り 方
玉ねぎ	1/2個	1個	① 食材を切る。玉ねぎは粗みじん切り、鶏もも肉は一口大、トマトは1cm角、しめじは石づきを除きほぐす、赤パプリカは1cm幅で縦に細切りしサッと茹でる、はなっこりーは3cm長さに切り茹でる。 ② さば缶の身と汁に分ける。汁は水と合わせ300mlに調整し、Aと混ぜ合わせる。 ③ フライパンにオリーブオイルを熱し玉ねぎがしんなりするまで炒め、鶏肉を加え軽く炒める。トマトを加えたら強火にし、トマトの水分をとばすように炒める。 ④ トマトケチャップを入れ混ぜ、弱火にして米を加え、透明感が出るまで炒める。 ⑤ Aを注ぎ表面を平らにし、しめじ、さばの身、汁気を切ったコーンを並べ、蓋をして汁気が煮立つまで中火で加熱する。 ⑥ 弱火にして約15～20分様子を見ながら加熱し、その後火を止めて10分蒸らす。 ⑦ 器に赤パプリカ、はなっこりーと共に彩りよく盛りレモンを添えてパセリを散らす。
鶏もも肉	100g	200g	
トマト	150g	300g	
しめじ	50g	100g	
赤パプリカ	1/2個	1個	
はなっこりー	100g	200g	
サバ缶(水煮)	1/2缶	1個	
オリーブオイル	大さじ1	大さじ2	
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	
米	1.5合	3合	
ホールコーン缶	50g	100g	
パセリみじん切り	少々	適量	
レモンくし型	1/2個	1個	
<混ぜ合わせA>			
サバ缶汁&水	300ml	600ml	
酒	大さじ2	大さじ4	
カレー粉	小さじ1	小さじ2	
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	

米は洗わない 洗うと水分を吸収して、味がうまくしみ込まなくなる。
 また、洗った米を炒めると調理の際に割れやすくなり、割れた表面からでんぷんが流れ出て粘りが出てしまいます。




🌸 季節のフルーツ 【果物】

材 料	4人分	8人分	作 り 方
いちご	8個	16個	① 工夫をして切ってみてください



❁ パワーたっぷりピーマン 【副菜】

材 料	4人分	8人分	作 り 方
ピーマン	6個	12個	① ピーマンを細切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、ピーマンとツナを炒める。 ③ Bを加えて煮立ったら火を止め、あかもくを入れて混ぜる。 ④ かつお節、ちりめんじゃこをかける。
ごま油	小さじ2	小さじ4	
ツナ缶	1缶	2缶	
あかもく	35g	70g	
かつおぶし	1袋	2袋	
ちりめんじゃこ	8g	16g	
＜混ぜ合わせB＞			
砂糖	大さじ1	大さじ2	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> ☆ あかもくはもずくでも！ </div> 
みりん	大さじ1	大さじ2	
酒	大さじ1	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	大さじ2	

❁ あったかれんこんポタージュ 【副菜】



材 料	4人分	8人分	作 り 方
れんこん	100g	200g	① れんこんは皮をむき、1/2を薄しいちよう切りにし、残りの半分はすりおろす。玉ねぎは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
たまねぎ	1個	2個	
ベーコン	1枚	2枚	
豆乳	200ml	400ml	② 熱した鍋にベーコンを炒め、いちよう切りにしたれんこんと玉ねぎを炒める。 ③ 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、Cを入れ煮る。 ④ れんこんに火が通ったら豆乳を加え、すりおろしれんこんを入れ、とろみがつくまで煮る。
粉チーズ	6g	12g	
こしょう	少々	適量	
パセリみじん切り	少々	適量	
＜混ぜ合わせC＞			⑤ 粉チーズを入れて混ぜ、こしょうで味を整える。器に盛り、パセリを散らす。
水	400ml	800ml	
コンソメ顆粒	小さじ1と1/2	小さじ3	

1日350g以上の野菜を食べよう！

今日の献立で3/5は取れちゃいます。

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

