

県老ク連女性委員会料理教室

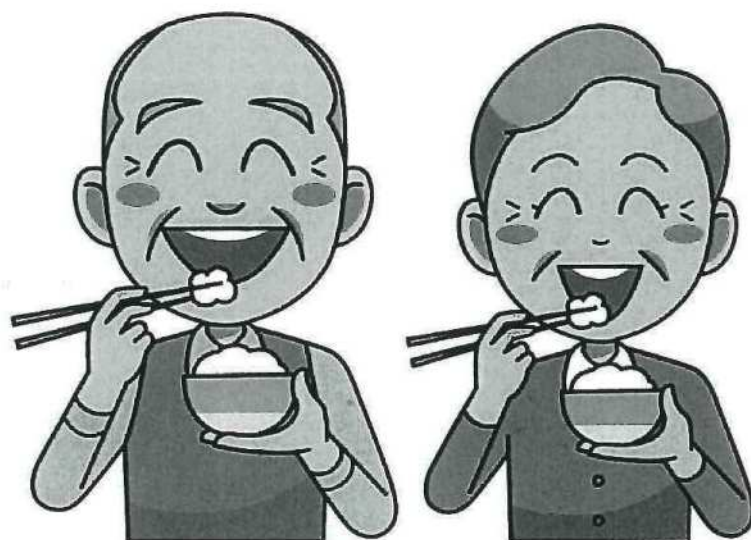
(市町老ク連女性部代表者会議)

と き 平成30年7月12日(木) 10:00~13:00

ところ 滋賀県立長寿社会福祉センター 調理室

(草津市笠山7丁目8番138号)

講 師 健康づくり推進員 内藤 ふみ子 先生



滋賀県老人クラブ連合会 女性委員会

ごちそうラタトゥイユ

材料（4人分）

なす	2本
ズッキーニ	1本
パプリカ（黄）	1個
トマト	4個
ウインナー	8本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1カケ
オリーブ油	大さじ3
白ワイン	100ml
コンソメ	小さじ4
塩・こしょう	少々
粉チーズ	適量
バジル（あれば）	少々

作り方

- ① なすとズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカとトマトは乱切り
ウインナーは半分に、玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。
- ② 鍋にオリーブ油・玉ねぎ・にんにくを入れて中火で熱し、なす・
ズッキーニ・パプリカ・ウインナーを加えて炒め合わせ、白ワイン
を入れ蓋をし、約5分加熱します。
- ③ ②にトマトとコンソメを入れて全体を混ぜ合わせ、蓋をして
さらに5分煮込み、塩・こしょうで味を調えます。
- ④ ③を器に盛りつけて、粉チーズを振りかけバジルを添えます。

蒸し鮭とアボカドのさっぱりサラダ

材料（4人分）

塩鮭	60g × 4
レモン	1/2個
塩	少々
ブロッコリー	1/2株
料理酒	大さじ2
レタス	4枚
アボカド	1個
★レモン汁	大さじ2
★オリーブ油	大さじ2
★めんつゆ（2倍希釈）	大さじ2
★砂糖	小さじ2
白いりごま	適量

作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切って耐熱皿に入れ、上にレモンの
輪切りをのせ、小房に分けて塩を振ったブロッコリーを加えて
全体に料理酒を振り、ふんわりとラップをかけて500wの
レンジで約2分半加熱します。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、アボカドは皮と種を取り
除いて食べやすい大きさに切ります。★の調味料をしっかりと
混ぜ合わせます。
- ③ ①・レタス・アボカドを器に盛りつけ、★を回しかけ、仕上げに
白いりごまを振りかけます。

えだまめポタージュ

材料（4人分）

冷凍枝豆	正味150g (さやつき枝豆の場合300g程度)
玉ねぎ	1/4個
豆乳	200cc
水	100cc
こしょう	少々

(生の枝豆を使う場合)

塩小さじ1/2を入れて調味する。

作り方

- ① 冷凍枝豆は、塩味つきの場合20分程度水につけて塩抜きしたあと、茹でてさやから取り出す。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、透き通るまで中火で炒め、粗熱を取る。
- ③ ①の枝豆から飾り用に8粒ほど取り分ける。
- ④ 残りの枝豆、②の玉ねぎをフードプロセッサーにかける。なめらかになったら少しずつ豆乳を加え、その都度混ぜて伸ばしていく。
- ⑤ ④がなめらかになったら鍋に移し、こしょうと水を加えて混ぜ、火にかける。沸騰する手前で火を止め、器に注ぐ。
- ⑥ ③で取り分けておいた飾り用の枝豆を2粒ずつ乗せる。

料理のポイント

- ・鍋に移す時に裏ごしすると、もとなめらかに仕上がります。
- ・火にかけず、冷蔵庫に入れて冷製ポタージュもおすすめです。
- ・豆乳の代わりに牛乳でもOK！

牛乳パックでういろ

材料（8人分）

薄力粉	100g
★牛乳	300cc
★砂糖	100g
★塩	少々
空の牛乳パック (片方の口が開いている)	1リットル用 1本

- ① 振った薄力粉に★を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳パックに①の生地を流し入れて口を閉じる。
- ③ 閉じた口が上になるように牛乳パックを横に倒し、電子レンジ（600w）で約6分加熱する。
- ④ あら熱をとって冷やし固める。
- ⑤ 牛乳パックを切り開き、ういろを取り出して均等に切り分ける。

料理のポイント

ココア味・コーヒー味・抹茶味なども楽しめる。

小さじ2を少量のお湯で溶き、①の★と一緒に加える。