



栄養教室レシピ ① (琴浦町高ク連提供)

鶏肉のさんしょう焼き(10人分)

鶏むね肉 900g
小麦粉 45g
粉山椒 少々
サラダ油 大さじ2

たれ — 砂糖 大さじ 1と2/3
醤油 大さじ 3と1/3
みりん 大さじ 1
酒 大さじ5

付け合わせ レタス・ミニトマト

- ① 鶏むね肉は皮をとって、ひと口大に切る。
- ② 鶏肉に小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③ ②にたれを回し入れて火を取め、手早くからめて粉山椒をふる。

高齢者クラブ栄養教室にて、琴浦町の保寿会クラブの皆さんが食生活改善推進員の考えた献立を指導を受けながら作られました。

春菊の梅おかかあえ(10人分)

春菊 800g
梅干し 20g
みりん 大さじ 1と2/3
醤油 大さじ 2/3
削りかつお
すりゴマ 大さじ 1と2/3

- ① 春菊を茹でて水気を切り、長さ2センチに切る。
- ② 梅干しは種を取って刻み、梅肉をつくる。
- ③ 春菊、梅肉、みりん、醤油、削りかつお、すりゴマを混ぜ合わせる。



栄養教室レシピ ② (琴浦町高ク連提供)

「ものづくりレシピ4」(R5) ~誰でも作れる簡単レシピ~



厚揚げとチーズのチャンプルー(10人分)

厚揚げ	300g	タマネギ	400g
ピーマン	250g	ニンジン	100g
太もやし	250g	プロセスチーズ	75g
ごま油	大さじ 1と2/3	コショウ	少々
だしの素	大さじ 1と2/3	卵	5個
醤油	大さじ 1と1/3	かつお節	2袋



- ①厚揚げを厚さ5ミリの短冊切り、タマネギ薄切り、ピーマン5ミリの斜め切り、ニンジン短冊切りで薄く切る。プロセスチーズは5ミリ角に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ニンジン、タマネギ、厚揚げ、ピーマン、太もやしの順に炒める。野菜に火が通ったらだしの素、コショウを加える。
- ③溶き卵を加えて大きく混ぜ、醤油を入れる。
- ④火を止めてからチーズを加えて混ぜて、うつわに盛り、かつおぶしをかける。

アップル春巻き(10人分)

りんご	400g
砂糖	大さじ 1と2/3
レモン汁	小さじ 2と1/2
餃子の皮	10枚
サラダ油	適宜

- ① りんごの皮をむき、薄くいちょう切りにし、砂糖、レモン汁、水を加えて、水分がなくなるまで混ぜながら煮る。その後、粗熱をとる。
- ② 餃子の皮の周りに水を塗り、①をのせて包む。
- ③ 170度の油できつね油になるまで揚げる。

