

平成30年度

介護食の健幸料理教室③



本日のメニュー

梅干し炊き込みご飯
わかめとオクラのスープ
スペイン風オムレツ
オクラとゴーヤチャンプルー
オクラ豆腐白玉あんかけ

日時 平成30年8月8日(水)10時～

場所 ふれあいプラザなのはな館2F調理室

☆梅干し炊き込みご飯☆・・・・・・・・●作り方

●材料（4人分）

- うるち米・・・・・・・・2カップ
- もち米・・・・・・・・1カップ
- 水・・・・・・・・3カップ
- 梅酢又は酢・・・・大さじ3
- 梅干・・・・・・・・2個
- 地酒又は酒・・・・大さじ1
- さとう・・・・・・・・小さじ1
- ちりめんじゃこ・15g

塩ゆでえんどう豆、白煎りごま・適量

*point・梅酢又は酢と梅干しを入れて炊く。

赤飯風ですがの食べやすく。

*ちりめんじゃこを水煮鯖缶等でよい。

- ①うるち米ともち米一緒に洗い、ザルにあげ水けをきる。
- ②ホウロウの鍋か、ガラスの器に①の米と水、梅酢、酒、さとうを入れて途中時々混ぜながら30分置く。
- ③②を釜に移し、ちりめんじゃこを加えて普通に炊き蒸らす。
- ④梅干しはほぐし、塩ゆでした青豆または枝豆、煎りごまを散らす。おにぎりにしてもよい。



◇スペイン風オムレツ◇point・・*具は火を通して置く（ふっくら焼き上がる）

●材料（5～6人分）

- 卵・・・・・・・・6個
- おぐらの粉・・・・大さじ2
- じゃがいも・・・・2個
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ピーマン青・赤・各1個
- トマト、オクラ・各中2～3個
- バター・・・・大さじ2
- 塩・胡椒・・・・各少々
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・少々
- サラダ油・・・・大さじ2～3



◇わかめとオクラのスープ◇

（4～5人分）

- だし汁・・・・4～5カップ
- わかめ（戻し）・・・・40g（ざく切り）
- 豆腐・・・・100g（さいの目）
- オクラ・トマト・・・・3～4個
- ねぎ（小口切り）

作り方

- ①だし汁を温め、わかめと豆腐を加える。
- ②味噌を大さじ3～4を溶かし入れ、火を止める
- ③オクラ・トマトとねぎ小口切りを薬味にする。

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、小さめの乱切りにして8分ゆでにしてザルにとり湯を切る。
- ②玉葱は2cm角にピーマンは種を除き小さめの乱切り、オクラ、トマトは小口切り。
- ③バターで②を炒め①も加え炒め、塩・胡椒を軽くする。
- ④卵を割ほぐして、塩、胡椒して③を加えて混ぜる。
- ⑤大きめのフライパンにサラダ油を熱して④を注ぎ入れ、蓋をして弱火で全体を焼き、表面が固まってきたら、蓋を使って裏返しバターを少々加えて風味を付ける。
- ⑥器に盛り適宜に切って頂きます。

◇オクラとゴーヤチャンプルー◇

●材料（5～6人分）・・・・・・・・・・●作り方

- 苦瓜・・・・・・・・中1本
- オクラ・・・・・・・・10本
- しょうが・・・・・・・・1片
- にんにく・・・・・・・・1片
- 豚薄切り肉・・・・・・・・150g
(地酒を少々ふる)
- 木綿豆腐・・・・・・・・1丁

合わせ調味料

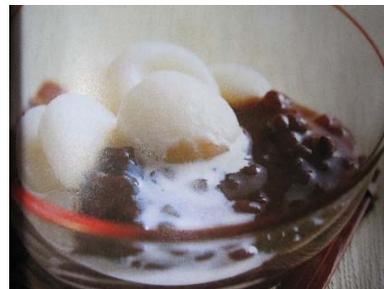
- みそ・・・・・・・・大さじ3
- 本みりん・・・・・・・・大さじ1
- A 酢・・・・・・・・大さじ1
- 地酒又は清酒・・大さじ1
- 粉ガラスープ・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- サラダ油・・大さじ1と1/2
- ごま油・・・・・・・・小さじ1

- ① 苦瓜とオクラはさっと熱湯に通し、冷水にとり、苦瓜は縦半分に切り種を除き2～3mmに切り、オクラは2cm位に切る。しょうがにんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉は幅2cm位に切り地酒をふる。豆腐は水切りしておく。合わせ調味料Aを作っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して①のにんにく、しょうがを炒め香りが出てきたら豚肉を加えて豚肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④に①の苦瓜、オクラを入れて炒め火が通ったら水切りした豆腐を手でくずしながら加え全体に混ぜ炒め、Aの合わせ調味料を加え炒め、仕上げにごま油をふり入れる。

◇オクラ豆腐白玉あんかけ◇

●材料（5～6人分）

- おぐらの粉・・大さじ2
- 上新粉・・・・・・・・100g
- A 白玉粉・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・大さじ2～3
- 絹こし豆腐・・100g
- 水・・・・・・・・大さじ3
- ゆで小豆（缶詰）180～200g
- 生クリーム・・・・・・・・適量



* 柔らかすぎない白玉だんごはのどにも優しいです。

* 小さめに丸めると食べやすい。

●作り方

- ① A をボウルに入れてよく混ぜ、耳たぶ位の硬さにする。
 - ② 小さめの一口大に丸め、熱湯に入れて、ゆで浮いてきたら水に取る。
 - ③ ②を水切りして器に入れて小豆あんをかける。好みに生クリームをかける。
- * 白玉粉だけで作るとすべりがよすぎるので、オクラの粉や上新粉、豆腐をプラス。