

岡崎げんき館市民会議

2022.07.18 (月)

テーマ別料理教室

# 「地元の食材を使った料理」

・メニュー・

豚肩ロース焼き肉

ラタトゥイユ（夏野菜のトマト煮）

ゴーヤと豆腐の卵とじスープ

ヨーグルトのブルーベリーソース

ごはん



令和4年度 テーマ別料理教室①＜地元の食材を使った料理＞ 7月18日(海の日)

豚肩ロース焼き肉

材料(4人分)

豚肩ロース	300g	A
コチュジャン	大さじ2	
はちみつ	小さじ1	
すりごま	大さじ2	
醤油・酢	小さじ1	
にんにく・しょうが	小さじ1	
サニーレタス	適量	

作り方

- ① ポリ袋に、Aを入れて揉み混ぜる。
- ② ①に肉を入れ、さらに揉みこむ。
- ③ 30分くらい置いてからフライパンで焼く。
- ④ レタスと共に皿に盛り付ける。



ラタトゥイユ(夏野菜のトマト煮)

材料(4人分)

トマト	小2個
玉ねぎ	1個
なす	1本
セロリ	1本
パプリカ赤・黄	各1/2個
ズッキーニ	1/2本
にんにく(うす切り)	1片
オリーブオイル	大さじ2
酒	大さじ2
トマトソース	大さじ2
塩・コショウ	少々

作り方

- ① トマトのへたを取り、大きめのざく切りにする。
- ② 玉ねぎは、2cm位の角切りにする。
- ③ セロリはすじを取り1cmの角切りにする。
- ④ パプリカは、2cm位の角切りにする。
- ⑤ なすは1cm位の厚さに切る。(半月又はいちょう切りにして水につける)
- ⑥ ズッキーニは1cm位の厚さに切る。(半月・いちょう切り)
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出たら玉ねぎ、セロリ、なす、パプリカ、ズッキーニを炒める。酒とトマトソースを加え蓋をして、**中火で2分～4分**蒸し煮にする。蓋を取り、トマトを入れてさらに炒める。
- ⑧ トマトがなじんだら火を止める。味を見て塩・コショウを加える。

ゴーヤと豆腐の卵とじスープ

材料(4人分)

ゴーヤ	1本
絹ごし豆腐	1/2丁
カニかまぼこ	
卵	1個
鶏ガラだし	大さじ1
水	600ml
醤油	* 小さじ2

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切りスプーンで種とワタを取り5mm位のうす切りにする。塩一つまみ(分量外)を加え混ぜてしばらく置く。ざっと水洗いして絞る。
- ② 豆腐は一口大のさいの目切りにする。
- ③ カニかまぼこは細く割いておく。
- ④ 卵はよく溶いておく。
- ⑤ 鍋に水と鶏ガラだしを入れ、①と②を入れ煮立て、カニカマも入れる。
- ⑥ 溶き卵を廻し入れて火を止める。醤油は半分ずつ入れて味を見る。

ご飯

材料(4人分)

米	240g
水	336g

作り方

- ① 米を洗って、ざるにあげ、1.4倍の水を加えて炊く。

ヨーグルトのブルーベリーソース

材料(作りやすい分量)

無糖ヨーグルト	100g/1人
ブルーベリー	1パック
砂糖	ベリー重さの15%
レモン汁	適量

ブルーベリーソースの作り方

- ① ブルーベリーに砂糖をまぶす。
- ② 砂糖が解けたら、中火にかけ沸騰させる。
- ③ レモン汁を入れて火を止める。
- ④ ヨーグルトを器に盛りブルーベリーソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	炭水化物	食塩相当量	野菜量
735kcal	32.0g	34.6g	5.4g	78.5g	2.3g	220g