

女性料理教室

令和8年10月7日(水)

竜之口学区栄養改善協議会

豚肉のしょうが焼き (4人分)

食品名	分量	下準備	作り方
豚薄切り肉	8枚 (240g)	食べやすい大きさに 手でちぎる 混ぜておく	1. 豚肉は脂身と肉の境に包丁で切れ目 を入れ、こしょうをふる。 2. フライパンに油を熱し、中火で1. の 豚肉の両面をきつね色に焼き、Aの 調味料を加えてからめる。 3. 器にレタスと2. の豚肉を盛る。
こしょう	適量		
レタス	2枚 (80g)		
酒	大さじ1と1/3		
A しょうゆ	大さじ1と1/3		
おろししょうが	小さじ2		
サラダ油	小さじ2		

かぼちゃと玉ねぎの炒め煮 (4人分)

食品名	分量	下準備	作り方
かぼちゃ	200g	3cm幅・5~6mm厚さ の薄切りにする 薄切りにする 5mm幅に切る	1. フライパンにオリーブ油を入れて玉 ねぎを加えて火にかけ、しんなりした らベーコンとかぼちゃを加えて炒める。 2. かぼちゃに油が回ったら酒をふり、 蓋をして弱火で40秒ほど蒸し煮にする。 かぼちゃの色が変わったら蓋をとり 中火で焦がさないようにフライパンを ゆすりながら水気を飛ばし、塩、 こしょうで味をととのえる。
玉ねぎ	1/2個		
ベーコン	45g		
オリーブ油	大さじ1/2		
酒	大さじ2		
塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		

青菜とじゃこのナムル (4人分)

食品名	分量	下準備	作り方
小松菜	1束	ゆでて冷水にとり 熱をとる みじん切りにする	1. 小松菜の水気をしぼり、3cm長さに 切る。 2. ちりめんじゃこは耐熱容器に入れて 酒をふり、電子レンジ (600w) で 20秒加熱する。 3. ボウルにAを入れてよく混ぜ、2. も 加えてよく混ぜる。 4. 3. に1. をほぐしながら加えてよく 混ぜる。
ちりめんじゃこ	大さじ2		
酒	大さじ1		
ごま油	大さじ2		
A しょうが	小さじ1		
塩	小さじ1/4		