

良元コミュニティー フレイル予防料理教室 R6.2.15 (木)

白ご飯



材料	2人分量	作り方
米	1カップ	① 米を洗い、水加減をし、30分ほど浸し、炊く。

鮭のとろろ焼き



材料	2人分量	作り方
鮭	一切れ 70g×2	① アルミホイルで船形を作っておく。 ② 鮭は骨をとり塩を振りしばらく置き、表面の水気をペーパーでふきとる。 ③ 長いものは皮をむきすりおろす。長いものにAを少しずつ混ぜ合わせる。 ④ 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。ブロッコリーはゆでておく。 ⑤ ①に鮭、たまねぎ、しめじ、とろろ、スライスチーズの順にのせ、200度のオーブン（又はオーブントースター）で約15分焼く。 ⑥ 器に盛り、青のりをかけ、ブロッコリーを添える。
塩	少々	
しめじ	40g	
玉ねぎ	40g	
長いも	100g	
A		
ろすろしょうゆ	小さじ 1/2	
みりん	小さじ 1/2	
スライスチーズ	1枚	
青のり	少々	
ブロッコリー	60g	

牛乳入り味噌汁



材料	2人分量	作り方
かぼちゃ	60g	① かぼちゃは一口大の適当な大きさに切り、えのきは根元を除いて、半分に切る。 ② 白ねぎは小口切りにする。 ③ 湯をわかし、①と②を加えて火を通す。 ④ わかめと牛乳も加え、温まれば味噌を溶き入れ、火を止める。
えのき	20g	
白ねぎ	20g	
乾燥わかめ	1g	
水	200cc	
牛乳	100cc	
味噌	10g	

# 良元コミュニティー フレイル予防料理教室 R6.2.15 (木)

## ココロサラダ



材料	2人分量	作り方
さつまいも	40g	①さつまいもは皮つきのまま2cm角位に切り、たっぷりめの水でゆでる。 ②枝豆はもどし、さやから出しておく。 ③かにかまは半分に切ってさいておく。 ④ミニトマトはへたをとり洗い半分に切る。 ⑤和風ドレッシングで、①②③をあえる。 ⑥ミニトマトを飾る。
枝豆(冷)	20g	
ミニトマト	4個	
かにかま	1本	
和風ドレッシング		
酢	小さじ1	
油	小さじ1	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1/3	
砂糖	小さじ1/3	
白ごま	適量	

## オレンジゼリー



材料	2人分	作り方
粉ゼラチン	5g	① みかんは冷凍にしておく。オレンジジュースは冷やしておく。(早く固まります) ② ボウルにゼラチンとお湯と砂糖を入れよくかき混ぜ溶かす。 ③ ②にオレンジジュースとみかん缶シロップを入れよくかき混ぜる。 ④ 容器に冷凍のみかんを入れ、上から③を流し込みよく混ぜる。 ⑤ 冷蔵庫で冷やす。 ⑥ ホイップクリームをかざる。
お湯(約80℃)	大さじ2	
オレンジジュース	150ml	
みかん缶シロップ	50ml	
砂糖	6g	
みかん	10房	
ホイップクリーム	15g	