

シルバー大学 料理教室 献立 No.1

令和8年4月22日（水）

キャベツの肉巻き

材 料（4人分）

豚ロース……400g
塩、胡椒…少々
切れてるチーズ…1/2箱
キャベツ…1/2個（500g）
塩…小匙 1/2
片栗粉…大匙 1
ごま油…大匙 1
調味料
醤油…大匙 2
酒、味醂…各大匙 2
水…大匙 1

作 り 方

- ① キャベツは芯をそぎ、熱湯に塩を入れ茹で、冷ましてせん切にし絞っておく。肉の枚数に合わせ楕円形にして置く。
- ② 豚肉は広げて塩、胡椒を軽く振りその上に片栗粉を振り、端にキャベツを乗せ、その上にチーズも乗せて巻く。巻き終わりを下にして置く。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ中火で②を巻き終わりを下にして焼き色が付いたら裏返して、裏も焼き色が付いたら調味料を入れ、汁が無くなるまで煮絡める。

新玉葱のサラダ

材 料（4人分）

玉葱……大 1 個
プチトマト……1パック
乾燥ワカメ…7g
ドレッシング
酢…大匙 3
オリーブオイル…大匙 1
塩…小匙 1/3
こしょう…少々
砂糖…小匙 1

作 り 方

- ① 玉葱は縦半分にして薄切りにし5分ほど水にさらしてから、しっかり水切りをする
- ② ワカメは戻して、食べやすく切る。
- ③ トマトは半分にする。
- ④ 器に①②③を盛り付け、ドレッシングをかける。

一口メモ



新 玉 葱

水分が多く甘くみずみずしいが日持ちが短く早く消費する必要があります。カリウム、食物繊維、ビタミンCが含まれています。

辛み成分のアリシンは血液サラサラにする効果があります。

