シルバー大学料理教室献立　No.8

令和８年 ９月30日

厚揚げとトマトの煮物

材　　料　（４人分）

絹厚揚げ…１枚
トマト（小ぶり）…４個
オクラ…８本
だし…300ml
薄口しょうゆ…大匙１
塩…小匙１

作　り　方

① トマトは洗ってヘタをくり抜いておく、
② 厚揚げは油をペーパーで拭き食べやすく切る。
③ オクラは塩少々で茹で、斜め半分に切る
④ 鍋にだしを入れ薄口しょうゆ、塩を入れ煮立ったら厚揚げを入れ中火の弱火で５分ほど煮る。
⑤ トマトを加え更に５分ほど煮る。
⑥ 器に盛り付け（トマトの皮を取る）オクラを添える。

じゃが芋のガレット

材　　料（４人分）

じゃが芋…４個
A
- ピザ用チーズ…50ｇ
- 小麦粉、片栗粉…各大匙１
- 塩…小匙１
- 胡椒…少々

サラダ油…大匙２

作　り　方

① じゃが芋は皮をむき３㎜の細切にする。
② ボールに①とAの調味料を入れかき回す。
③ フライパンにサラダ油大匙１を熱し②の半量を入れ、平たく広げて中火で焼く。時々へらで押す。
④ 回りが焼けたら皿に取り出して、裏返をして５分ほど焼く。
⑤ ２枚目も同じく焼く。

一口メモ

ガレット

フランス発祥のそば粉をつかったクレープの事をさしますが、クッキーのような焼き菓子もガレットとも呼ばれる。



