シルバー大学料理教室献立　No.9

令和８年10月14日

きのこ入りハンバーグ

材　　料　（４人分）

南瓜…１/４個
エノキ茸…200ｇ
鶏ひき肉…320ｇ
生姜…１かけ
片栗粉…大匙１
塩…小匙 1/3
サラダ油…大匙２

調味料

醤油・酒・味醂・水
…各大匙 1.5

作　り　方

① エノキ茸は頭の方から細かく切りる。
② 生姜はみじん切り。
③ ボウルに①と塩を入れ、混ぜ合わせ、片栗粉を入れ、滑らかになったら、挽肉、おろし生姜を入れ良く混ぜ合わせ、４個に丸める。
④ 南瓜は５㎜幅に切り、フライパンに油少々を入れ弱火で焼いて、皿に取り出しておく。
⑤ フライパンをペーパーで拭き、油を入れ熱し、③を入れ焼き色がついたら、裏返し、蓋をして中火の弱火で４～５分ほど蒸し焼きにして火を通す。
⑥ 蓋を外し調味料を入れ味を絡め、最後に南瓜を加える。

豆もやしの中華サラダ

材　　料（４人分）

豆もやし…２袋
塩…小匙 1/3
胡麻油…大匙１
ハム…４枚

ドレッシング

酢・醤油・胡麻油
…各大匙２
砂糖…小匙１
ラー油…少々

作　り　方

① 豆もやしはひげ根を取る。鍋にもやしとかぶるくらいの水をいれ、グラグラするまで煮る。ザルにあげ、熱い内に[　]の調味料を入れ味付けをして冷ます。
② ドレッシングを作っておく。
③ ハムは細切にする。
④ 器にもやしを盛り付け、上にハムを乗せ、ドレッシングをかける。

一口メモ

きのこ類

食物繊維が豊富で腸内環境にいいだけでなく、鉄分や葉酸も多く含んでいます。

