シルバー大学料理教室献立　No.10

令和８年10月28日



回 鍋 肉

材　　料　（４人分）

豚肩ロース…300ｇ
キャベツ…200ｇ
ピーマン…４個
赤パプリカ…１個
人参…１/２本
A［生姜…ひとかけ
　豆板醤…小匙２］
胡麻油…大匙１

調 味 料

酒・醤油・甜麺醤
　…各大匙２
砂糖…小匙２
胡椒…少々

作　り　方

① 豚肉は食べやすく切る。
② キャベツは一口大に切る。ピーマン、赤パプリカは縦に切り、種を出し２～３㎝の乱切にする。人参は縦３cm 長さの短冊切り。生姜はみじん切り
③ 調味料は合わせておく。
④ フライパンに胡麻油を入れ、弱火にしてAを入れ、香りが出たら中火のにして豚肉を入れ、色が変わったら強火で野菜類を炒め、ほぼ野菜に火が通ったら調味料を入れ絡め炒める。

一口メモ

パ プ リ カ

別名ジャンボピーマン。肉厚で生食でも苦味がなく普通のピーマンに比べてビタミンＣが約２倍多い

カリカリ蓮根



材　　料（４人分）

蓮根…500ｇ
赤唐辛子…１本
酢…大匙１
A［だし汁…1/2 カップ
　醤油…大匙２
　砂糖、酒、みりん
　　…各大匙１］
鰹節パック…１袋

作　り　方

① 蓮根は皮をむき、4～５ｃｍ長さに切る。縦に１ｃｍ幅に切り酢水に１０分ほど漬ける。
② 唐辛子は半分にして、種を取る。
③ 鍋にAと唐辛子を煮立て、水けを切った蓮根を入れ、煮たったら、中火で混ぜながら 5~6 分ほど煮て火を止め、鰹節を入れ混ぜる。



