シルバー大学料理教室献立　No.11

令和８年11月11日



世界平和記念日

鶏肉とさつま芋の甘酢炒め

材　　料　（４人分）

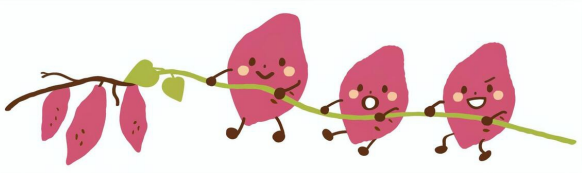
鶏むね肉…320ｇ
　塩、胡椒…少々
片栗粉…大匙１
さつま芋…300ｇ
小葱…３本
胡麻油…大匙１

調 味 料

醤油…大匙２
酢…大匙３
砂糖…大匙２
味醂…大匙1.5

作　り　方

① さつま芋はよく洗い皮付きのまま食べやすく乱切りにし、水に晒してから水分を取り、耐熱皿に入れラップをして、レンジ600Wで４分ほど加熱する。
② 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩、胡椒で下味を付け、片栗粉をまぶす。
③ 小葱は小口切にしておく。
④ 調味料は合わせておく。
⑤ フライパンに胡麻油を入れ、中火で鶏肉を皮面から焼き、焼き色が付いたら裏返す。フライパンの空いている所にサツマ芋を入れ蓋をして、時々混ぜ火を通す。
⑥ 蓋を外して、調味料を入れ絡め炒める。
⑦ 器に盛り、小葱を散らす。



小松菜の煮びたし

材　　料（４人分）

小松菜…１束
しめじ…１パック
竹輪…２本

調 味 料

だし汁…1/2カップ
醤油…大匙２
砂糖、酒、みりん
　…各大匙１

作　り　方

① 小松菜はよく洗い４～５ｃｍ長さに切る。
② しめじは石づき取り、ほぐしておく。
③ 竹輪は５㎜幅の斜め切りにする。
④ 鍋に調味料を入れ、①②③を入れ、時々混ぜながら５分ほど煮る。

一口メモ

きのこ類

椎茸やしめじに深まれる成分は干したり、凍結することで、風味や栄養価もアップする。
栄養素カリウム、ビタミンD.ビタミンB2等が多い

