



# 高齢者ふれあい教室

令和6年2月17日  
食改津沢支部

## 梅かつごはん

材料 4人分  
 ごはん・・・・・・・・・・600g  
 梅干し・・・・・・・・・・小2個  
 青じそ・・・・・・・・・・2枚  
 かつお節・・・・・・・・・・2g  
 白いりごま・・・・・・・・大さじ1



【作り方】 一人分 エネルギー 272kcal

- ① 梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- ② 青じそはみじん切りにする。
- ③ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜる。

## 秋鮭のマヨネーズ焼き



材料 4人分  
 秋鮭・・・・・・・・・・4切れ  
 塩、こしょう・・・・・・・・少々  
 サラダ菜・・・・・・・・4枚  
 ミントマト・・・・・・・・8個

ソース  
 パン粉・・・・・・・・大さじ4  
 牛乳・・・・・・・・大さじ4  
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ4  
 塩・・・・・・・・少々

【作り方】 一人184kcal

- ① 鮭に塩、こしょうをする。ソースの材料を混ぜておく。
- ② 鮭を7部どおり焼く。
- ③ ②の鮭にソースをかけ、こんがりするまで焼く。
- ④ サラダ菜をひいた器に③を盛りつけ、ミントマトを添える。



## 小松菜とひじきのナムル

材料 4人分

小松菜・・・・・・・・・・140g	白いりごま・・・・・・・・小さじ2
にんじん・・・・・・・・・・20g	しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
もやし・・・・・・・・・・80g	ごま油・・・・・・・・小さじ1
芽ひじき・・・・・・・・・・2g	
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2	
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3	

【作り方】 一人分 エネルギー 32kcal

- ①小松菜はゆでて水にとり、1cm長さに切る。にんじんはせん切りにし、もやしと一緒にゆでて冷ます。
- ②ひじきは水で戻しておく。  
小鍋に水気を切ったひじきと、しょうゆ、砂糖を入れ下煮して冷ましておく。
- ③ボウルに①と②と白ごまを入れ、しょうゆ、ごま油で味を調える。



## さつまいものさっぱりサラダ

材料 8人分

さつまいも・・・・・・・・400g	レーズン・・・・・・・・大さじ4 (40g)
きゅうり・・・・・・・・100g	プレーンヨーグルト・・120g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3	マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2と2/3 (32g)
こしょう・・・・・・・・少々	

【作り方】 一人分 エネルギー 162kcal

- ① さつまいもは大きめのざく切りにし、水につける。きゅうりは半月の薄切りにする。
  - ② さつまいもを茹で、中まで火が通ってから皮をむき、熱いうちに粗くつぶし、塩、こしょうで味を調える。
  - ③ ②の粗熱が取れたら残りの材料を加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ※お好みでハム、コーンを加えると彩りがよくなります。





# 高齢者ふれあい教室

令和6年2月17日  
食改津沢支部

## フライパンで作るタルトタタン



### 材料 6人分

#### 【りんごフィリング】

りんご・・・・・・・・・・中1個  
バター・・・・・・・・・・32g  
砂糖・・・・・・・・・・30g

#### 【ケーキ生地】

ホットケーキミックス（1袋）・・・150g  
卵・・・・・・・・・・1個  
牛乳・・・・・・・・・・140cc

### 【作り方】

① りんごは4つ割りにして芯を取り、2mm厚さの薄切りにしておく。

### 【ケーキ生地】

② ボウルに卵を入れ、牛乳を加えてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、サクリと混ぜる。

### 【仕上げ】

- ③ フライパンにバターを入れ火にかける。砂糖を加えて混ぜ合わせ、少々色づくまで熱する。
- ④ 火を止めて、①のりんごを放射線状にきれいに並べて、上から②のケーキ生地を流し入れる。
- ⑤ ふたをして中火で3分焼き、ごく弱火にして、約10分蒸し焼きにして表面まで火を通す。
- ⑥ 表面が乾いて、押してみても弾力があれば完成。
- ⑦ フライパンより一回り大きなお皿をかぶせて、ひっくり返して盛りつける。