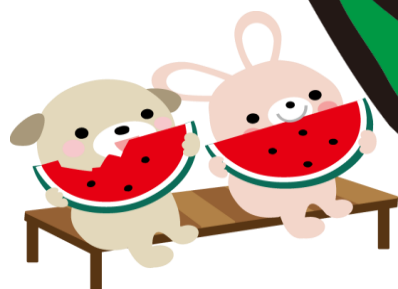


8月2日 ふれあいの会料理教室

ぶどう葉ずし
鶏肉のイタリアン風パン粉焼き
キャベツのしらすしょうが酢かけ
具たくさん味噌汁
ミルクゼリーのフルーツソースかけ



今日の献立

☆ぶどう葉ずし☆



材料（15個分）

米・・・5合

酢・・・100cc 塩ます・・・1尾

砂糖・・・100g 酢・・・適宜

酒・・・大さじ1 山ぶどうの葉・・・15枚

塩・・・大さじ1/2

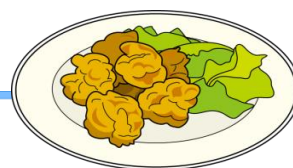
A



〈作り方〉

- ① 山ぶどうの葉はよく洗っておく。
- ② 塩ますは5mmくらいのうす切りにし、ひたひたの酢で30分しめる。
- ③ 米は固めに炊き、煮たてたAを加えてすばやく混ぜる。
- ④ 山ぶどうの葉にアツアツの③の酢めしをのせ、②の塩ますをはさみこみ、半分にあわせて包み、深い鍋等に並べる。
- ⑤ ④の鍋にすっぽり入るひとまわりの小さいやかんに湯をわかし、山ぶどうの葉でつつんだすしの上にのせ、重石をし、熱で蒸す。
- ⑥ 塩ますがほどよく蒸れ、味がなじむまで30～60分おく。

☆鶏肉のイタリアン風パン粉焼き☆



材料(4人分)

鶏胸肉（皮なし）		60g×4切れ			
A	塩こしょう	少々	小麦粉	大さじ2	
	おろしにんにく	小さじ1/2	溶き卵	1個分	
	粉チーズ	大さじ1・1/2	オリーブ油	大さじ1	
	オリーブ油	大さじ1	付け合わせ		
B	パン粉	大さじ6	ブロッコリー	80g	
	パセリ	大さじ2（10g）	ミニトマト	8粒（80g）	

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルにあげて冷ましておく。
ミニトマトは洗っておく。
- ② Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏肉は、厚い部分は包丁を入れ、厚さが1cm位になるように形を整える。
(観音開きするように広げる)
- ④ ③の鶏肉を②のボウルに入れやさしくもみこむ。
- ⑤ パセリをみじん切りにする。
- ⑥ Bの材料を合わせる。パン粉、パセリを混ぜ、4等分に分けておく。
- ⑦ ④の鶏肉に、小麦粉(大さじ2)、溶き卵、⑥の順につける。(パン粉、鶏肉を押さえつけるように付けていくとよい。)
- ⑧ オリーブ油を熱したフライパンに⑦を並べ、強めの火で両面を焼く。
焼き色がついてきたら火を弱め、ふたをして、焦がさないように中に火が通るまで10分～15分焼く。
(1切れ切ってみて、火の通り具合を確認すると良い)
- ⑨ 焼きあがったら、食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて①のブロッコリーとミニトマトを添える。

☆キャベツのしらすしょうが酢かけ☆



材料（4人分）

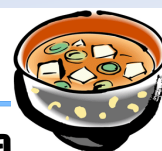
キャベツ	160g	A	しらす干し	大さじ2 (15g)
きゅうり	1本		酢	大さじ1
塩	小さじ1/2		水	大さじ1
水	小さじ4		砂糖	小さじ2
			うす口醤油	小さじ1
			しょうが(せん切り)	10g



<作り方>

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩と水を加えて混ぜる。しんなりとなったら、水けを絞って器に盛る。
- ② Aを混ぜ合わせ、食べるときに①をかける。

☆具だくさん味噌汁☆



大根	120g	ふ	12個
青菜（小松菜、チンゲン菜など）	80g	ネギ	20g
人参	20g	味噌	40g
椎茸	2枚 (40g)	だし	600cc
		(煮干し)	4～8尾



<作り方>

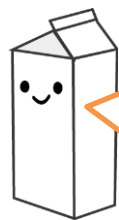
- ① 煮干しは頭とはらわたを取り分量の水につけておく。
- ② 大根、人参、椎茸はいちょう切り、青菜は3～4cm長さに切る。ネギは小口切りにする。（かむことを意識しながら食べやすい大きさに切る）
- ③ ①の鍋に大根、人参を入れ火にかける。野菜がやわらかくなってきたら、椎茸、ふを入れ、青菜も加える。ひと煮し、味噌を入れて煮溶かし、ネギを散らし火を止める。

★ミルクゼリーのフルーツソースがけ★

《ミルクゼリー》

材料（6～8人分）

粉寒天	4g
水	200cc
砂糖	60g
牛乳	400cc



好みのソースを
選んで作ってみ
ましょう！

〈作り方〉

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れ混ぜ火にかける。沸騰したら、沸騰が続く程度に弱火にして、かき混ぜながら2分位煮る。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし火を止める。
- ③ 牛乳を加え混ぜ合わせる。（冷たい牛乳は、人肌程度に温める）
- ④ 型に流し入れ冷やし固める。（冷蔵庫に入れる場合は粗熱を取ってから）

〈作り方〉

A グレープソース

- ① 鍋にグレープジュース、砂糖、片栗粉を入れよくかき混ぜながら加熱し、とろみをつける。とろみがついたら火からおろして冷やす。

B りんごソース

- ① 小鍋にレモン汁を入れ、そこへ皮つきのりんごをすりおろし入れる。
- ② ①の鍋に、砂糖、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- ③ できたソースは、冷蔵庫で冷やす。

C キウイソース

- ① キウイは皮をむいて、細かく刻む。（裏ごしをしたり、すり鉢でするとなめらかに仕上がる）
- ② 鍋に①のキウイと、レモン汁、砂糖を加え、弱火で加熱する。
- ③ 3～5分煮たら、水溶き片栗粉を加えとろみをつけて、火をとめる。
- ④ できたソースは冷蔵庫で冷やす。

《フルーツソース》

A グレープソース

100%	
グレープジュース	150cc
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2

B りんごソース

りんご	1/2個
レモン汁	大さじ2
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

C キウイソース

キウイフルーツ	2個
レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

