

調理ボランティアさんのレシピ集

令和2年度



追加の
一品に
簡単料理

レモンチキン
たらの揚げ煮
銀鱈の辛味焼き
卵の焼売
キャベツの胡麻酢和え
春菊とちくわのサラダ
鶏肉と菜の花のサラダ

目次（メニュー）

- ・ 春菊とちくわのサラダ
- ・ 鶏肉と菜の花のサラダ
- ・ キャベツの胡麻酢和え
- ・ レモンチキン
- ・ たらの揚げ煮
- ・ 銀鱈の辛味焼き
- ・ 卵の焼売



春菊とちくわのサラダ

材料（2人分）

春菊・・・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・20g
白ちくわ・・・・・・・・20g
長ねぎ・・・・・・・・10g
しょうゆ・・・・・・・・6g
酢・・・・・・・・・・6g
サラダ油・・・・・・・・6g
粒マスタード・・・・2g

つくり方

- ①春菊は茹でて適当な長さに切る。にんじんは3cmくらいの千切りにして茹でておく。白ちくわも3cmくらいの長さの薄切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- ②しょうゆ、酢、サラダ油、粒マスタードを混ぜて①を和える。



鶏肉と菜の花のサラダ

材料（2人分）

鶏むね肉・・・60g
●塩・・・0.4g
こしょう・・・少々
長ねぎ・・・少々
生姜・・・少々
菜の花・・・50g
グリーンアスパラ・・・20g
■塩・・・0.6g
レモン汁・・・5g
こしょう・・・少々

作り方

- ①鶏むね肉は皮をとり、●塩、こしょうをして、長ねぎ、生姜の薄切りと一緒に蒸す。蒸しあがったら繊維にそってさいてゆく。
- ②菜の花は軸の硬いところを少し切り、茹でてから半分に切る。
- ③グリーンアスパラも3cmくらいに切って茹でる。
- ④①～③を合わせて、■塩、レモン汁、こしょうで和える。



キャベツの胡麻酢和え

材料（2人分）

ささみ・・・20g
キャベツ・・・60g
生しいたけ・・・10g
白ごま・・・4g
しょうゆ・・・4g
酢・・・5g
塩・・・0.4g

つくり方

- ①ささみは酒蒸しにして、割いておく。
- ②キャベツは4×1cmくらいに切り、茹でてから冷ます。
- ③生しいたけは網で焼いてから千切りにする。
- ④白ごまはあ半ずりにしてしょうゆ、酢、塩を加えて和え衣を作り、ささみ、キャベツ、しいたけを和える。



レモンチキン

材料（2人分）

鶏もも肉・・・70g×2枚
塩・・・・・・・・0.6g
こしょう・・・・少々
しょうゆ・・・・10g
はちみつ・・・・12g
レモン汁・・・・15g
ミニトマト・・・20g
ブロッコリー・・・30g

つくり方

- ①鶏肉は塩、こしょうをして10分おき、しょうゆ、はちみつ、レモン汁に漬けておく。
- ②オーブンレンジでは、天板に並べて180℃で8～9分焼く。フライパンで焼くときは油をひいて皮目から焦がさないように両面焼く。
- ③ミニトマト、ブロッコリーを添える。



たらの揚げ煮

材料（2人分）

真だら・・・80g×2切れ

生姜・・・・・・2g

酒・・・・・・6g

片栗粉・・・・・・8g

サラダ油・・・適宜

煮汁

砂糖・・・・・・4g

しょうゆ・・・10g

酒・・・・・・4g

だし汁・・・60ml

こねぎ・・・・・・少々

つくり方

①真だらは生姜のすりおろし、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。

②煮汁を合わせて煮立ったところに揚げ魚を入れてひと煮立ちさせたら、器に盛り合わせる。

③小口に切りにしたこねぎを散らす。



銀鱈の辛味焼き

材料（2人分）

銀だら・・・80g×2切れ
しょうゆ・・・8g
酒・・・・・・・・4g
生姜・・・・・・・・1g
豆板醬・・・・・・・・0.6g

つくり方

- ①銀だらはしょうゆ、酒、おろし生姜、豆板醬に30分漬けこむ。
- ②グリラー（魚焼き器など）で焦がさないように両面焼く。
- ③茹でたグリーンアスパラを添える。

グリーンアスパラ



卵の焼売

材料（2人分）

卵・・・30g ●塩・・・0.4g 片栗粉・・・少々

鶏ひき肉・・・80g
白菜・・・30g
玉ねぎ・・・30g
青ネギ・・・6g
片栗粉・・・2g
ごま油・・・2g
しょうゆ・・・2g
■塩・・・1g
グリーンピース・・・6g

つくり方

- ①卵はよく溶いて●塩、片栗粉を加えて混ぜ、薄焼き卵を作る。
- ②薄焼き卵を適当な大きさに切る。
- ③鶏ひき肉に■塩を加えて粘りが出るまでよく混ぜ、みじん切りにした野菜と片栗粉、ごま油、しょうゆを加えてよく混ぜて肉あんを作る。
- ④②の卵を皮にして焼売を作り（1人3ヶ）、グリーンピースをのせて蒸し器で蒸す。

調理ボランティアさんのレシピ集

主催 新座市社会福祉協議会

協力 十文字学園女子大学

人間生活学部 食物栄養学科

岡本 節子先生