

新座市社会福祉協議会
令和2年度
会食ふれあい事業（子ども食堂事業）

調理ボランティアさん向け レシピ集



レシピ提供：管理栄養士 星 修子先生

参考レシピ

* 簡単ハヤシライス

* かじきのみそ炒め

* にんじんとさきいかのナムル



簡単ハヤシライス

材 料 (4人分)

牛肉薄切り……………240g
玉ねぎ……………大1/2個
赤パプリカ……………1個
しめじ……………100g
ニンニク……………1片
バター……………大さじ2
薄力粉……………適宜
薄力粉……………大さじ1強
赤ワイン……………120ml
ケチャップ……………大さじ2
中濃ソース……………大さじ4
顆粒コンソメ……………8g
水……………2カップ
生クリーム……………小さじ2
砂糖……………小さじ1/2
塩・こしょう
温かいご飯……………4杯分
バター……………小さじ1

作り方

- 1) 玉ねぎは薄切り、パプリカは7mmくらいの幅に切る。しめじはほぐしておく。ニンニクはみじん切りにする。牛肉はかるく塩・こしょうをしてなじませてから、小麦粉をうすくつける。
- 2) フライパンにニンニクとバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら牛肉を入れてほぐしながら中火で炒める。牛肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎがしんないしたらパプリカとしめじを入れて炒め、火を弱めて薄力粉大さじ1を全体にふって炒める。
- 3) 強火にして赤ワインを入れ混ぜたらケチャップと中濃ソース・水・コンソメを加えて混ぜ、とろみがつくまで中火で煮詰め、生クリームと砂糖を加えて混ぜてから、塩コショウで味をととのえる。
- 4) 温かいご飯をボウルに入れて、バターを加えて均一に混ぜ、器に盛り付け(3)をかける。

※ワインは安い料理用ワインでよいので必ず使ってください。

※バターライスにしたほうが美味しいです。



かじきのみそ炒め

材 料 (4人分)

かじきまぐろ……200g
(大2切れ)

片栗粉……………適宜

ピーマン……………2個

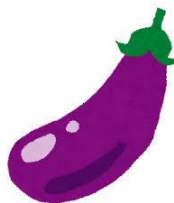
なす……………3本

(A) { みそ……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1

サラダ油……………大さじ2

作り方

- 1) ピーマンはヘタと種を除き一口大に切る。
なすはヘタを取って縦半分に切ってから斜めに1cmくらいの幅に切る。かじきは一口大に切り、炒める直前に片栗粉をまぶす。
- 2) フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、かじきを並べ、中火で両面をこんがり焼き取り出しておく。
- 3) フライパンを拭いて、サラダ油大さじ1を熱して、ピーマン・なすをさっと炒め、ふたをして時々混ぜながら中火で3~4分蒸し煮にする。
- 4) かじきを戻し入れて、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。



にんじんとさきいかのナムル

材 料 (4人分)

にんじん……1本
(100g)
さきいか……50g
塩………小さじ2/3
ゴマ油………大さじ2
酢………小さじ2

作り方

- 1) にんじんは皮をむき、千切りにし、ボウルに入れて塩をふりかけよくもんで10分くらゐ置く。
- 2) 水気を絞り、さきいか・ゴマ油・酢を加えて混ぜ合わせる。



令和2年度
調理ボランティアさん向け
レシピ集

