

* 料理講座 *

第5回

テーマ「お魚を使った料理」

日時：R2年2月1日（土）10：00～
場所：遊戯室

○鮭とじゃがいものミルク煮



大根は一度茹でこぼすと味が染み、灰汁も取れます。大きく切ってゆっくり煮ると柔らかくなって美味しいです。

バターを焦がさない（黒くならない）ように注意しましょう。黒くなった場合はペーパーで取り除き新しいバターを加えて溶かしてみてください。

○さば缶の和風パスタ



はんぺんの塩分があるので、塩は好みに合わせて調節します。さば缶は、缶汁ごと使い、骨まで食べてみましょう。

○ムニエル

市販のオリーブ漬けを使用します。粗みじんに切ってトマト、かぼちゃ、ブロッコリー等好きな野菜を混ぜて魚にかけると見た目もきれいに仕上がります。



出来上がり★

鮭とじゃがいものミルク煮

材料（2人分）

- ・鮭（皮なし） 50g
- ・じゃがいも 中1/2個
- ・大根 80g
- ・ブロッコリー 小房2個
- ・生クリーム 40cc
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ 1/2個
- ・水 200cc
- ・塩、こしょう

作り方

- ①じゃがいも、大根は、皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーをゆでる。
- ③鍋にお湯を沸かし、コンソメを入れる。
- ④①の大根を入れ、柔らかくなったら、鮭、じゃがいも、牛乳を加え弱火でゆっくり煮る。
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら、生クリーム、塩、こしょうを入れ、味を調え、最後に②のブロッコリーを加える。

さば缶の和風パスタ

材料（2人分）

- ・さば缶 1/4缶
- ・パスタ150～200g
- ・小松菜 1/2束
- ・はんぺん 1/4枚
- ・かつお節 4g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々
- ・油 適量

作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したところにかつお節を入れ、かつおだしをとる。
 - ②パスタをゆでる。
 - ③フライパンに油を敷き、はんぺん、小松菜を炒める。
- その後、さば缶、①のかつおだし、しょうゆ、塩を加え、煮立たせる。
- ④③に②を入れ、パスタとソースをからめる。

ムニエル

材料（2人分）

- 〈ムニエル〉
- ・鮭 2切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉
- ・バター 適量
- 〈オリーブソース〉
- ・コーン缶
- ・オリーブ（オイル漬け）
- ・グリーンピース
- ・トマト
- ・酢
- ・砂糖

作り方

〈ムニエル〉

- ①鮭の水気をふき、塩、こしょうをふる。5分程度経ったら再び水気を切り、小麦粉を全体にまぶし、余分な粉をはらう。
 - ②フライパンにバターを入れ、バターが溶けたら鮭の表を下にして焼く。表に焼き目がついたらひっくり返し、両面を焼く。
- 〈オリーブソース〉
- ①オリーブの実の種を取り、細かく刻む。
 - ②コーン缶とグリーンピースは熱湯にくぐらせ、トマトは角切りにする。
 - ③酢、オリーブオイルを入れ、①②の野菜を加える。※お好みで砂糖を加えてください。

ソースの出来上がり量は、2人分で大さじ1程度

園での魚メニューを紹介してほしいとの要望があり今回はすべて魚を使ったレシピでした。小さなお子様も食べやすいレシピになっています。

今年度も色々なテーマで料理講座が行われ、毎回沢山の方々にご参加いただきました。

～*～* 一年間ありがとうございました *～*～

