

令和7年度男と女との料理教室



メニュー

- ◎サバ缶ドライカレー
- ◎ブロッコリーの昆布和え
- ◎長いものゆかり和え
- ◎フルーツヨーグルト



◎サバ缶ドライカレー

材料(6人分)

A	サバ水煮缶	2缶
	大豆(水煮)	1袋(120g)
	トマト水煮缶(カット)	2缶
	白ねぎ	3本(300g)
	油	大さじ1
	カレー粉	大さじ2
	ウスターソース	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	米	4合
	ゆで卵	6個

作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、白ねぎを炒める。
- ③ Aの材料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかけ、ゆで卵をトッピングする。

サバとの相性の良いトマトをベースにした、野菜たっぷりのドライカレーです。白ねぎのやわらかさととろけるような甘味が隠し味です。大豆、卵も加えて、たんぱく質もプラス。

(米子市監修「みんなでフレ飯パート2より」)

◎ブロッコリー昆布和え

材料(6人分)

ブロッコリー	1株(300g)
塩昆布	大さじ2強
すりごま(白)	大さじ1と1/2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ②すべての材料を和える。

◎長いものゆかり和え

材料(6人分)

長いものゆかり	中1本(500g)
	適量

作り方

長いものを短冊に切り、ゆかりで和える。

◎フルーツヨーグルト

材料(6人分)

ヨーグルト(無糖)	1個
フルーツの缶詰 (みかん・もも・パイナップル)	各1缶

作り方

器にフルーツを盛り、ヨーグルトをかける。