

料理講習会 ～高齢者食～

とき 平成23年7月8日(金) 10:00～13:00

ところ 別府大学35号館1階 調理実習室

講師 別府大学食物栄養学科
教授 星野 隆

共催 (社)日本フードスペシャリスト協会
後援 別府市、大分合同新聞社



トマト麻婆豆腐

分量＜1人分＞

豚挽肉	40g
トマト	1／2個
木綿豆腐	100g
白ネギ(長ネギ)	15g
青ネギ	10g
A	ケチャップ 大さじ1
	醤油 大さじ1／2
	砂糖 小さじ1
	水(中華の素を加える) 10ml
ごま油	小さじ1／2
片栗粉	適量



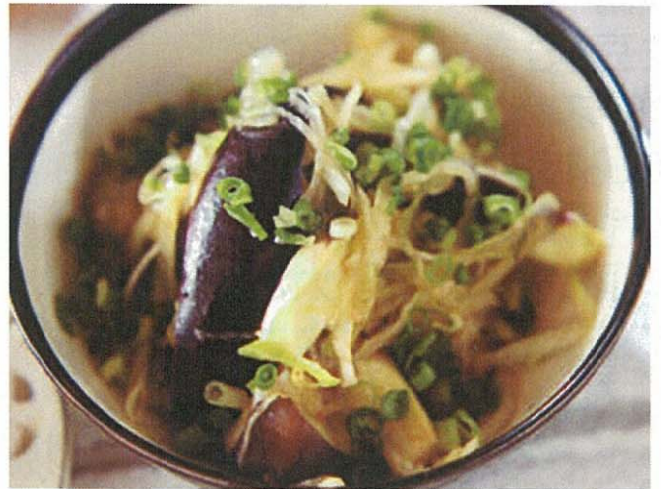
＜作り方＞

1. トマトはヘタをとり、湯むきして、8等分のくし切りにして半分に切る。
長ネギは細かい乱切りにする。豆腐は水切りして2cmのさいの目切り、青ネギは斜め切りにする。
2. フライパンまたは鍋にごま油を入れ、豚挽肉と長ネギを炒める。
3. トマトを加え、さっと炒める。
4. Aを加え、軽く混ぜる。
5. 豆腐を加え、3分間煮る。
6. 全体をかき混ぜ、水溶き片栗粉で“とろみ”をつける。
青ネギを入れる。

茄子のナムル

分量＜1人分＞

茄子	80g	
長ネギ	5g	
生姜	8g	
A	ごま油	小さじ1
	醤油	小さじ1
	酢(少量)	小さじ1／2弱
	炒りごま	小さじ1
	ラー油	適量



＜作り方＞

1. 茄子は所々皮をむいて半分に切ってから細長い乱切りにし、水に漬ける。
2. 茄子を強火で10分間蒸す。(茹でる、または電子レンジ(600W程度)1分間でもよい)
3. 長ネギは小口切り、生姜は皮をむいておろす。
4. Aを合わせ、その中に長ネギと生姜を加える。
5. 茄子が熱いうちに4のたれを加え、和える。
(ごま油、ラー油を熱し、調味料、長ネギ、生姜を入れて煮立て茄子にかけても良い)

春雨の中華サラダ

分量＜1人分＞

春雨	15g	
枝豆(むき身)	20g	
ロースハム	1枚	
きくらげ	適量	
A	醤油	大さじ1／2
	酢	大さじ1／2
	ごま油	大さじ1／2
	砂糖	小さじ1／2
	(好みで調整)	
	練りがらし	適量



＜作り方＞

1. 春雨は茹で、水にとって冷ましてから適当な長さに切る。きくらげは水で軟らかく戻し、硬い部分を取り除いて細切りにする。枝豆は熱湯に入れ1分間茹でる。ロースハムは3cm程度の長さに切り、さつと茹でる。
2. ボールにAを入れて混ぜ合わせ、材料を加えて和える。

やせうま

分量＜1人分＞

小麦粉	20g
水	200ml
塩	小さじ1／5
とろみ剤 (ソフティアⅡ)	5g
黄粉	大さじ1
砂糖	大さじ1／2



＜作り方＞

1. ボールに小麦粉と水、塩を入れて混ぜ合わせ、とろみ剤を加える。
2. 鍋に移して火にかけ、泡立て器で混ぜる。とろみがついたら木べらで混ぜ、しっかり火を入れる。
3. しぼり袋に口金をつけ、2を入れる。大きめのボールに氷水を張り、しぼり出す。
4. 麺が壊れないように静かにざるでこし、ボールに移す。
5. 黄粉と砂糖を混ぜ、4に入れ、皿に盛る。
(麺を皿に盛りつけ黄粉をかけても良い。)

抹茶プリン

分量＜1人分＞

粉ゼラチン	4g
水	大さじ1
牛乳	150ml
砂糖	13g
抹茶	小さじ1／2
水	大さじ1
ホイップクリーム	適量
フルーツ	
メロン	50g・もも 30g



＜作り方＞

1. ゼラチンは分量の水で戻す。
2. 鍋に牛乳を入れ煮立てて砂糖を加え、1のゼラチンを加える。
3. 抹茶に水を入れて溶き混ぜてから、2に入れてこす。
(温度目安は70～80℃程度)
4. 型に流し入れ、冷やし固める。
5. 皿に抹茶プリンを盛り付け、フルーツとホイップクリームで飾る。

抹茶ロール

分量＜28×28 1枚＞

卵	3個
砂糖	60g
薄力粉	50g
サラダ油	20g
牛乳	20ml
抹茶	小さじ1/2
あずきあん	100g



＜作り方＞

1. ボールに卵を割り入れ、砂糖を少しずつ加えながら生地が白っぽくもったりするまで混ぜる。
2. ふるった粉を2～3回に分けて加え、さっくり混ぜる。
3. ボールに牛乳と抹茶を入れて混ぜ、次にサラダ油を加え混ぜる。
さらに2.を加えてやさしく混ぜる。
4. クッキングシートを敷いた天板に厚さが一樣になるように流す。
5. 180℃で10分間オーブンで焼く。冷ましてからあんを入れて巻く。



問い合わせ先

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)

〒874-8501 大分県別府市北石垣82

(代表)Tel 0977-67-0101 FAX 0977-66-9696

(直通)Tel 0977-66-9630 FAX 0977-66-9631