

シルバー大学料理教室献立 №12

令和7年11月19日



キャベツと豚肉のみそ炒め

材 料 (4人分)

キャベツ…1/4個
(約400g)
豚肩ロース肉…250g
ニラ…1束
サラダ油…大匙1.5
〔調味料〕
みそ、酒…各大匙2
砂糖…大匙1/2

作 り 方

- ① キャベツはしんを取り2cm角に切る。
- ② 豚肉は食べやすく切る。
- ③ ニラは3cm長さに切る。
- ④ 調味料は合わせておく。中火で豚肉をほぐしながら炒め、色が変わったら調味料を加えて味をなじませる。
- ⑤ キャベツを加えしんなりするまで炒め、ニラを加えサッと炒め、器に盛る。

南瓜のいとこ煮

材 料 (4人分)

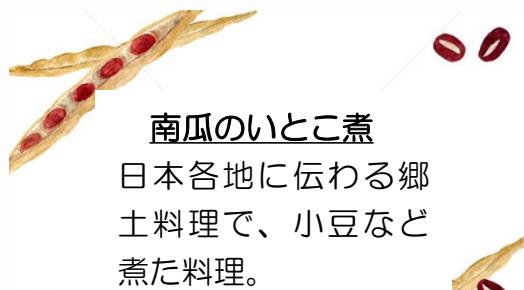
南瓜…1/4個
小豆(缶詰)…40g
〔調味料〕
砂糖…30g
醤油、酒…各小匙1

作 り 方

- ① 南瓜は種とわたを取り2~3cm角に切る。
- ② 鍋に①を皮目を下にし、水をひたひたまで入れ、小豆と調味料を入れ、南瓜が柔らかくなるまで煮る。



一口メモ



南瓜のいとこ煮

日本各地に伝わる郷土料理で、小豆など煮た料理。

歳時記 酉の市

今年は11月12日。11月24日
開運招福や商売繁盛を願うイベント