

人権・共生のまちづくり事業
令和6年度
おとこの料理教室

この事業は、長野県の「人権・共生のまちづくり事業補助金」を利用して行っています。

この補助金は、生活環境等の安定向上を図る必要がある地域及びその周辺地域の住民の社会的、経済的かつ文化的な改善向上を図るとともに、生活上の課題や様々な人権課題の速やかな解決を目指す目的で設置されています。



山ノ内町教育委員会人権政策室

本日のレシピ

みどり
緑のパペロンチーノ

もやしとハムの
ゆかり和え

さけ
鮭のムニエル キノコあんかけ

なっとうあぶらあげやき
納豆油揚げ焼き
しゅんぎくととうふのサラダ
春菊と豆腐のサラダ
やきにくじゃが
焼き肉じゃが
にくみそれんこん
肉味噌蓮根



ひじき
おにぎり

みどり ●緑のパペロンチーノ

1. ブロッコリーとインゲンを炒める。
2. おろしにんにくと塩、コショウで味を調える。

あ ●もやしとハムのゆかり和え

1. もやしはさっとゆで、ハムは細切りに。
2. ゆかりで和える。

さけ ●鮭のムニエル キノコあんかけ

1. 鮭に塩、コショウし、小麦粉をつける。
2. フライパンにバターを入れて鮭を焼く。
3. キノコを切って鍋に入れ、ケチャップ、ソース、砂糖、バターで味を調える。

なっとうあぶらあ ●納豆油揚げ焼き

1. 油揚げは半分に切って、中を広げる。
2. 納豆とクリームチーズを混ぜ、油揚げの中に詰めてフライパンで焼く。

しゅんぎく とうふ ●春菊と豆腐のサラダ

1. 春菊をゆでる。
2. 豆腐はほぐして水を切る。
3. 春菊と豆腐を混ぜ、しょう油とごま油で味付けをする。

や にく ●焼き肉じゃが

1. 玉ねぎ、豚肉、にんじんを切り、出汁、しょう油、砂糖で濃いめの味付けで煮る。
2. じゃがいもを切ってゆでる。
3. ゆで上がったじゃがいもをほぐして片栗粉と混ぜ、1の材料も混ぜてフライパンで焼く。

にくみそれんこん ●肉味噌蓮根

1. れんこんをスライスする。
2. 鍋にごま油を入れ、れんこんとひき肉と一緒に炒める。
3. 砂糖、しょう油、酒、みそで味を調える。

●ひじきおにぎり

1. ひじきは水で戻し、にんじんは千切りにして鍋で煮る。
2. 砂糖、しょう油、酒で濃いめの味付けをし、汁を切っておにぎりにする。