

# 平成 28 年 2 月 度 神性開発・国際平和大阪練成会 1 日目(2/19)夕食



◆献立◆

巻き寿司

ごま豆腐

お吸い物

巻き寿司には、高野豆腐、人参、玉子、カニかまぼこ、干し椎茸、かんぴょう、ほうれん草、桜でんぶを入れて巻きました。(動画あります) 紅生姜を添えています。

☆☆厨房の奉仕員26名で力を合わせ、250本を巻きました☆☆



☆☆一人ひとり盛りつけをして、できあがりです☆☆



くるまふ  
【車麩の酢豚風】

■材料 (4 人分)

車麩……………4 個  
椎茸……………4 個  
玉ねぎ……………1 個  
たけのこ……………60g  
人参……………6 cm  
ピーマン……………2 個  
パプリカ (黄) ……1 個  
油……………大さじ 3  
酢……………大さじ 2  
ウスターソース……………少々  
りんごのすりおろし…少々  
土生姜……………少々

A { 砂糖……………大さじ 6  
醤油、ケチャップ……………各大さじ 2  
塩……………少々  
水……………カップ 1

B { 卵……………1 個  
片栗粉……………大さじ 6

C { 片栗粉……………小さじ 4  
水……………大さじ 2

■作り方

- 1、車麩を 50 度のお湯に 5 分つけ、その後押し絞り、1 枚を 8 等分にし、2 枚ずつ重ね、B に浸け、180 度の油でキツネ色に揚げておく。
- 2、材料の野菜、たけのこは縦に薄切り、椎茸は 3~4 枚に切り茹でる。
- 3、中華鍋に油を熱し、玉ねぎから炒め、その他の野菜も炒める。
- 4、A やウスターソース、りんごのすりおろし、土生姜を加える。
- 5、煮立ったら、C でとろみをつける。
- 6、酢を加え、ひと煮立ちしたら、1 を入れて混ぜ合わせて、できあがり。



◆献立◆

車麩の酢豚風  
サラダ  
スープ  
たくあん

## 【ハヤシライス】

### ■材料 (4 人分)

まいたけ……………1 パック  
エリンギ……………1 パック  
玉ねぎ……………400g  
人参……………400g  
かんぴょう……………30g  
大豆……………20g  
ニンニク・土生姜……………各大さじ 1  
塩……………少々

トマト缶……………200cc  
お好みの油……………大さじ 4 (ルウ用)  
小麦粉……………大さじ 4  
コンソメ……………大さじ 1  
ケチャップ……………大さじ 1  
マーガリン……………大さじ 1  
砂糖、醤油、胡椒……………各少々  
生の熟したトマト……………少々

### ■作り方

- 1、野菜とかんぴょうを食べやすく切り、キノコ類は石づきを取る。
- 2、鍋に適量の油を引き、玉ねぎ、人参の順に塩で炒める。
- 3、2に火が通ったら、ひたひたの水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- 4、小鍋に出汁をあたため、かんぴょうを入れて火をとめ、戻す。
- 5、別の鍋にルー用の油を入れ、にんにく、生姜を低温で加熱。  
火を止めて、小麦粉を入れ、むらなく混ぜる。
- 6、3にキノコ類とトマト缶、4と5を入れて煮込んで、できあがり。



### ◆献立◆

ハヤシライス  
豆乳プラマンジェ  
たくあん

## 【大豆たんぱくの麻婆茄子】

### ■材料 (4 人分)

大豆たんぱくミンチ……………1/2 カップ  
なす……………3 本  
しょうが……………1 かけ  
にんにく……………1 かけ  
白ねぎ……………1/2 本  
片栗粉……………大さじ 1  
油、ごま油……………適量  
だし汁……………1 カップ

### ☆調味料☆

しょうゆ……………大さじ 3  
味噌 (豆味噌がおすすめ) ……大さじ 2  
みりん (お酒でも OK) ……大さじ 1  
甜菜糖……………大さじ 1  
豆板醤……………小さじ 1

### ■作り方

- 1、大豆たんぱくミンチをお湯につけて戻す。  
なすは縦半分に切った後、乱切りにして 5 分くらい塩水につける。  
ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。  
しょうゆ、味噌、みりん、甜菜糖、豆板醤を合わせる。
- 2、戻した大豆たんぱくの水気をしっかり絞り、調味料と混ぜ合わす。
- 3、フライパンにすこし多めの油を温め、水を切ったなすを入れて炒める。  
炒めたらひとまずお皿に取り出しておく。
- 4、熱したフライパンにごま油をしき、ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。  
合わせた調味料と戻した大豆たんぱくを混ぜたものを加え、しっかり味をつけていく。
- 5、だし汁を加え、炒めたなすを入れる。
- 6、一煮立ちさせたとおころに同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつけたら、できあがり。



### ◆献立◆

ごはん  
ぶっかけそうめん  
麻婆茄子  
蒸し野菜

## 平成 27 年 7 月度 神性開発・国際平和大阪練成会 3 日目 (7/12) 朝食

本来なら捨てるところを、活かして作りました。

### 【なすの皮の炒め物】

#### ■材料

なすの皮  
油  
みりん  
しょうゆ  
砂糖  
みそ

#### ◆献立◆

ごはん  
味噌汁 (かぼちゃ、厚揚げ、ねぎ)  
納豆  
味付けのり  
たくあん  
梅干し  
佃煮

#### ■作り方

- 1、なすの皮を食べやすい大きさに切る。
- 2、油で炒める。
- 3、みりん、しょうゆ、砂糖、みそで味を付けて、できあがり。

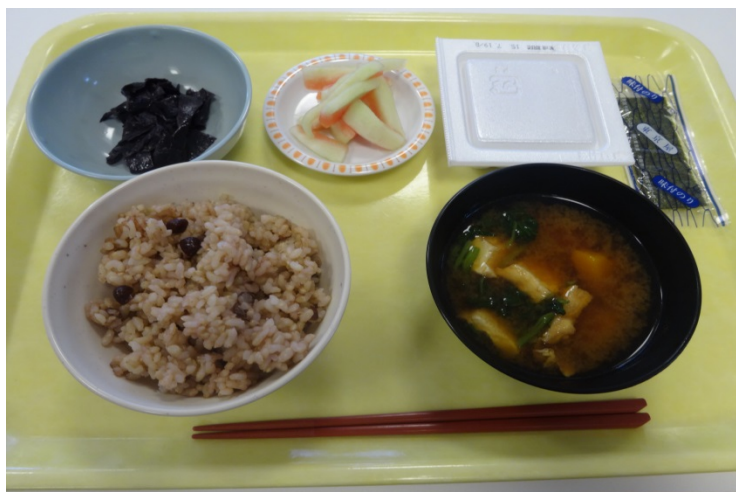
### 【すいかの漬け物】

#### ■材料

すいか (緑色のところ)  
しお

#### ■作り方

- 1、すいかの皮をむく。
- 2、食べやすい大きさに切る。
- 3、塩もみする。
- 4、1、2 時間置く。
- 5、水分を除いて、できあがり





## 【ジャージャー麺】

### ■材料 (4 人分)

大豆たんぱくミンチ……………65 g  
筍 (水煮) ……………100 g  
干し椎茸……………2 枚  
ねぎ……………1/2 本  
しょうが……………2 かけ  
ごま油・サラダ油……………適量  
片栗粉……………小さじ 2 (倍の水で溶く)  
中華麺……………4 袋  
きゅうり……………1/3 本

### ☆調味料☆

だし汁……………1 カップ  
しょう油……………大さじ 2  
砂糖……………大さじ 2  
みそ……………大さじ 2  
ごま油……………少々

### ■作り方

- 1、大豆たんぱくミンチを水戻しし、絞って水気をしっかり切る。  
筍、椎茸、ねぎ、しょうがはみじん切り、きゅうりは細切りし、調味料はあわせておく。
- 2、フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、ねぎを中火で炒め、香りがしてきたら大豆たんぱくミンチを加えて更に炒める。  
大豆たんぱくミンチに焼き目がついたら、筍・椎茸を加えて更に炒める。  
全体に火が通ったら、調味料を加えて 5~6 分煮る。  
火を止めてから水溶き片栗粉を回し入れ、かき混ぜながら弱火にしてとろみがつけばできあがり。
- 3、麺を袋の所定通りゆで、流水で軽く洗った後、お皿に盛り、1 麺あたり小さじ 1 のごま油を絡める。
- 4、3 の上に、2 をかけ、きゅうりの細切りをのせたら、できあがり。



### ◆献立◆

ジャージャー麺  
コンソメスープ  
ひじきコロッケ  
サラダ  
豆腐のチーズケーキ

## 【タコライス】

### ■材料 (2 人分)

ご飯……………360 g  
大豆たんぱくミンチ……60 g  
玉ねぎ (みじん切り) ……100 g  
にんにく (みじん切り) ……1 g  
トマト (1 cmのさいの目切り) ……34 g  
かいわれ大根 (1/2 に切る) ……10 g  
レタス (1 口大にちぎる) ……60 g

### A

粉末コンソメ……3.6 g  
粉末辛子唐辛子……0.06 g  
オレガノ (乾) ……0.06 g  
塩・こしょう……少々  
ホールトマト (缶) ……40 g  
トマトケチャップ……24 g

プロセスチーズ (さいの目切り) ……40 g

粉チーズ……………5.6 g



### ◆献立◆

タコライス  
かき玉汁  
炭酸ゼリー

### ■作り方

- 1、大豆たんぱくミンチは、お湯で戻し、ザルにあげる。(絞らない)
- 2、鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんにくを炒める。大豆たんぱくミンチを加え炒め、調味料 A を加えて弱火で煮込み、汁気を飛ばしソースをつくる。
- 3、皿にご飯を盛り、レタス、ソース、プロセスチーズ、トマト、かいわれ大根を飾り、粉チーズをふりかけてできあがり。

【エリンギのビビンバ丼】

■材料 (4 人分)

- ・エリンギ……………大 2 本
- ・人参……………2/3 本
- ・もやし……………1 袋
- ・ほうれん草……1/2 束
- ・キムチ……………適量
- ・すりごま……………大さじ 1
- ・しょうが……………少々
- ・にんにく……………少々
- ・卵……………4 個



A

- ・砂糖……………30g
- ・醤油……………70g
- ・ごま油……………15g
- ・酢……………15g
- ・コチュジャン…小さじ 1

◆献立◆

エリンギのビビンバ丼  
コンソメスープ  
カフェオレゼリー  
たくあん

■作り方

- ①まず温泉卵を作る。鍋に 1 リットルの水を沸騰させる。沸騰したら火を止め、すぐにカップ 1 の水と卵を入れる。ふたをして 12 分待つ。  
鍋から出して常温で 4 分待つ。その後、冷水にとり、冷めれば完成。
- ②A の調味料をよく混ぜておく。
- ③千切りにした人参ともやしを茹でて、ぎゅっと水分を絞る。ほうれん草は茹でて絞り、ざく切りにして、すりごまを混ぜておく。
- ④エリンギは薄切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、しょうがとにんにく、エリンギを炒める。
- ⑥エリンギに火が通ったら、②の調味料を 1/3 ほど入れる。やや濃い目に味が付くように、汁をとばしながら炒める。
- ⑦どんぶりにご飯を盛り、その上にエリンギ、もやし、人参、ほうれん草、キムチを並べる。
- ⑧温泉卵を中央に割り入れ、②の調味料の残りを回しかけて完成。





## 【おろし煮】

### ■材料 (4 人分)

白身魚……………4 切れ  
小麦粉・サラダ油  
大根……………160g  
焼き豆腐……………2/3 丁~1 丁  
人参……………100g  
小松菜など青野菜……………100g

### 調味料

しょうゆ…40cc~45cc  
みりん…30cc  
砂糖……………大さじ 1~2 杯  
酒……………30cc  
水……………400cc~450cc  
昆布……………3 cm 四方  
土生姜……………数切れ

### ■作り方

- 1、魚に少量の塩をふり、小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- 2、あわせた調味料にあらかじめ下ゆでした人参をいれて炊く。
- 3、人参が 8 分通り炊けたら、焼き豆腐を入れて炊く。
- 4、3 の材料がほぼ炊けたところに 1 を入れ、1~2 分弱火にして炊く。
- 5、火を止めておろした大根を魚の上に掛ける
- 6、あらかじめ青野菜をゆでておき、だしに浸してできあがり。

## まさごあ 【真砂和え】

### ■材料 (4 人分)

糸こんにゃく……………260g~300g  
サラダ油  
たらこ……………30g  
しその葉……………数枚

### ■作り方

- 1、糸こんにゃくを適当な長さに切りゆでる。
- 2、包丁の背でたらこをたたきつぶしておく。
- 3、1 の水分を切り、サラダ油で炒める。
- 4、3 に 2 を入れてあえるように炒めて、塩で調理する。
- 5、盛りつけて、刻んだしその葉をかけて、できあがり。



### ◆献立◆

おろし煮  
真砂和え  
汁物  
たくあん