

ヘルパー調理実習

1班: きゅうりの塩もみ梅肉和え・なめたけ・きんぴら



①きゅうりの塩もみ梅肉和え
きゅうりを薄く輪切りにし、塩もみする。
塩もみ後、梅肉を和えて完成。

②なめたけ
えのきを3等分に切る。鍋に酒、みりん、砂糖、えのき
を入れ、火が通ったところに醤油を入れ炊いて完成。

③きんぴら
人参、ピーマン、ちくわ、豚肉を切り、炒める。
火が通れば、砂糖、しょうゆ、だし、みりんできんぴら
味付ける。



2班: かぼちゃのうま煮・オムレツ・炒め物



①かぼちゃのうま煮
かぼちゃを1口大に切り、レンジで軽く柔らかくする。
鍋にだし、しょうゆ、みりん、砂糖、水、かぼちゃを入れ
加熱する。全体が柔らかくなれば完成。

②オムレツ
玉子とだし、醤油を加えフライパンで巻いていく。

③野菜と肉の炒め物
材料全てを食べやすい大きさに切る。
砂糖、醤油、みりんできんぴら味付ける。



3班: 炒め物・だし巻き玉子・茄子のお浸し、キャベツときゅうりの漬物



①野菜と肉の炒め物
全部の材料を食べやすい大きさに切る。
フライパンで炒め、塩コショウと、酒で味付けする。

②だし巻き玉子
玉子とだし、醤油を加え、フライパンで巻いていく。

③茄子のお浸し
茄子を半月状の薄切りにし、レンジで加熱する。
火が通れば、みりん、酒、醤油で味付ける。

④キャベツときゅうりの漬物

キャベツは食べやすい大きさ、きゅうりは薄切りにし、塩もみする。

