

南越前町社協 令和6年度 高齢者料理教室  
(魚を使った料理)

管理栄養士 中村照子

## 1 鮭とレンコンの焼き浸し

材料		1人分	2人分	作り方
生鮭		100g	200g	① 鮭は1切れを三等分に切って、塩コショウを振り
塩コショウ		少々	少々	5分程置いて水気を切る
レンコン		60g	120g	レンコンは半月切り、獅子唐は楊枝で数か所刺す
獅子唐		2本	4本	② バットにAを混ぜ合わせて置く
A	水	50cc	100cc	③ 魚焼きグリルで①をこんがり焼き、熱いうちに
	麵つゆ3倍	大2	大4	②につけて馴染ませる
	酢	大1/2	大1	
	かつお節	1.5 g	3g	

## 2 ナスとホタテのレモン炒め

材料		1人分	2人分	作り方
ナス		180 g (1.5個)	360 g (3個)	① ナスはへたをとり、1.5cm幅の輪切り、玉ねぎは
玉ねぎ		50 g (1/4個)	100 g (1/2個)	1cm幅の楕型に、レモンはちいさめの乱切りに、
レモン		37.5 g (1/4個)	75 g (1/2個)	ホタテは半分の厚みにして塩コショウを振る
ホタテ		100 g (2個)	200 g (4個)	Aはまぜあわせておく
塩コショウ		少々	少々	② フライパンに油を熱し、ナスを炒め、玉ねぎ、
A	レモン汁	少々	小1/2	ホタテ、レモンを加えてよく炒め、Aを加えて
	ニンニク	1/4欠	1欠	混ぜる
	砂糖	大1/2	大1	
サラダ油		大1	大2	

## 3 ゴーヤとツナのサラダ

材料		1人分	2人分	作り方
ゴーヤ		62.5 g (1/4本)	125 g (1/2本)	① ゴーヤは縦半分に切って種とワタをとり、薄切り
ツナ缶		17.5 g (1/4缶)	35 g (1/2缶)	にしボウルに入れて塩を振り軽く揉んで5分おく
塩		少々	小1/2	② ①をさっとゆでて水にとり、水気を絞ってボウル
酢		小1/2	小1	に入れて酢を絡める
A	おろし生姜	少々	少々	③ ツナは缶汁を切り、Aと一緒に②に加えて混ぜる
	マヨネーズ	大1/2	大1	