

# 年長者男性の料理教室



平成31年1月24日（木）  
（初心者向けコース 第4回）  
「ホームパーティを楽しもう」

- ☆ 寿司ケーキ
- ☆ スティックサラダ
- ☆ アクアパッツァ
- ☆ 季節の果物（いちご）

熱量	544	kcal	たんぱく質	25.1	g
塩分	3	g			

# 寿司ケーキ



(一人当たり)

熱量 310 kcal

たんぱく質 10.1 g

塩分 1.7 g

使用材料	6~8人分		下準備	
米(精米)	3	合	少なめの水分量で昆布を入れて炊く。	
だし昆布(10cm角程度)	1	枚		
砂糖	50	g	調味料を合わせておき、炊き立てのご飯にかけて冷ましながらか切るように混ぜ、酢飯にする。	
	酢	80		cc
	塩	小さじ		2
ツナ油漬缶(80g)	1	缶	ツナの汁を切って、マヨネーズで和えておく。	
マヨネーズ	大さじ	1		杯
卵	2	個	卵は白身を切るように溶き混ぜ、砂糖と酒、水を加えてよく混ぜ合わせる。	
砂糖	小さじ	1		杯
酒	大さじ	1		杯
水	大さじ	1		杯
サラダ油	小さじ	1	杯	皮をむいて楊枝でワタを取る
エビ	4	尾		
きざみのり	適量			
きゅうり	適量		飾り用に切る。	

## 《つくり方》

- ① 小鍋にサラダ油を広げて弱火~中火で熱し、卵液を入れ、4~8本の菜箸を束ねたもので混ぜながら加熱して細かい炒り卵にする。
- ② 小鍋に湯を沸かし、塩小さじ1/2と酒大さじ1を入れ、下処理したエビを入れて茹でる。
- ③ エビを放冷し、半分にスライスする。
- ④ ケーキ型の底にエビをきれいに並べ、上から炒り卵を敷き詰める。
- ⑤ ④の上に酢飯の半量を敷き詰める。その上にツナマヨを敷き、その上に残りの酢飯を敷き詰めてラップでふたをして平らに軽く押し固める。
- ⑥ ラップを外し、皿の上に⑥をひっくり返してケーキ型を外し、焼きのりやきゅうりで飾る。

# スティックサラダ

(一人当たり)

熱量 93 kcal

たんぱく質 1.8 g

塩分 0.9 g



使用材料	6~8人分	下準備	
大根	250 g	皮をむく	
にんじん	150 g	皮をむく	
きゅうり	150 g		
A {	みそ	大さじ 1 杯	
	マヨネーズ	大さじ 2 杯	
	砂糖	小さじ 1と1/2 杯	
	白ごま	大さじ 1 杯	
B {	梅干し(種を除く)	2 個	包丁でたたいて練り梅にする
	ごま油	大さじ 1 杯弱	
	酢	大さじ 1 杯弱	
C {	クリームチーズ	50 g	
	にんにく	1/2 片	すりおろし
	塩・こしょう	少々	
	レモン汁	小さじ 1/2 杯	
	好みの香草(シソ、バジルなど)	適量	みじん切り

## 《つくり方》

- ① 野菜はすべて8cm程度の長さのスティック状に切る。
  - ② Aを混ぜ合わせてみそマヨソースを作る。
  - ③ Bを混ぜ合わせて梅肉ソースを作る。
  - ④ Cを混ぜ合わせてクリームチーズのソースを作る。
  - ⑤ スティック野菜を盛り付け、A、B、Cのソースを添える。
- ※ 野菜はセロリーやオクラ、スナップエンドウなど季節に合わせて好みのものを。  
スティック形にこだわらなければ、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、いも類でも。

【わさびマヨソース】 マヨネーズ 大さじ2、わさびチューブ 1cm、醤油 小さじ1、レモン汁 小さじ1

# アクアパッツア

(一人当たり)

熱量 124 kcal (鮭使用の場合)

たんぱく質 12.8 g

塩分 0.4 g



使用材料	6~8人分	下準備
魚切り身(鯛、鱈、鮭など) 50g程度	6~8 切	軽く塩コショウを振る
あさり	12~16 個	砂抜きをしておく
しめじ	1/2 パック	石突を取って小房に分ける
ブロッコリー	1/2 株	小房に分ける
プチトマト	12~16 個	ヘタを取る
にんにく	1~2 片	みじん切り
オリーブオイル	大さじ 2 杯	
白ワイン	40~50 cc	
水	40~50 cc	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	少々	みじん切り
レモン	1 個	5mm厚さの輪切り

## 《つくり方》

- ① フライパンにアルミホイルを敷く。(テフロン加工の場合は不要)
- ② ①にオリーブオイルを引いて中火で熱し、にんにくを入れる。
- ③ にんにくの香りが立てば、魚の皮目を下にして入れる。
- ④ 魚の皮に焼き目がついたら裏返して、あさり、しめじ、ブロッコリー、白ワイン、水を入れてふたをして蒸す。
- ⑤ あさりの殻が開いたらプチトマトを加え、塩、こしょう少々で味を調べて火を止める。
- ⑥ みじん切りのパセリを振りかけ、輪切りのレモンを飾り、フライパンごと食卓へ。**※熱いので鍋敷きを敷くこと。**

# ホームパーティーを楽しもう



年末年始や年度替わりは家族や仲間で会食をする機会が増えますね。  
外食もいいですが、頻度が多ければ費用も胃腸にも負担がかかります。  
時にはお財布にも身体にもやさしい手料理で、ゲストをおもてなししてみませんか？

## おもてなし料理を考えよう

- 参加者の好みや苦手なもの、アレルギーなどを確認
- 冷めても美味しい料理
- 見た目に華やかな彩りのある料理  
→ 煮物や揚げ物など単調な色彩の料理は、器や盛り付けで華やかに
- 時間が経っても傷みにくい料理 → 生物は注意！！
- 調理に手がかかりすぎない料理 → 参加者で料理を持ち寄るのも○



## おもてなしの雰囲気づくりを大切に

- テーブルにクロスやランチョンマットを敷く、花を飾るなど華やかな演出
- 取り皿やグラスは揃いのものでなくてもOK
- 食器が足りなければ簡易食器も利用  
→ 紙皿や紙コップに各々名前を書いたり、好みのシールを貼ったりして楽しい目印に

## 参加者が心地よく過ごせるように

- パーティー会場となる部屋  
→ テーブルや人数分の椅子、座布団など参加者の居場所
- 玄関、廊下 → 参加者の靴や上着を置く場所
- トイレ、洗面所  
→ 清潔か、トイレットペーパーは切れていないか、匂いは・・・





## 参加者に事前にお知らせしておくこと

- ホームパーティーの目的  
→ 忘年会、新年会、歓送迎会、「～を祝う会」、  
「～に感謝する会」、「～を味わう会」 など
- 日時、場所（最寄駅からの行き方）
- 費用（会費） → 食材や飲み物代を割り勘にする場合
- 当日のメニュー → 手土産で悩まなくて良いように？
- 参加者に役割分担している場合はその内容  
→ 料理の持ち寄りや飲み物は各自用意 など
- 緊急連絡先



## 「もしも」の事態をシミュレーションしておけば、当日も慌てず安心

- もし雨が降ったら
- もし誰かが道に迷ったら
- もし誰かが体調を崩したら
- もし誰かが食器を割ったら
- もし料理や飲み物が足りなくなったら など



楽しいひと時、  
食べ過ぎ、飲み過ぎには注意しましょう。

健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター いきいき健康課へ  
TEL 961-1122 FAX 961-1116