

団体紹介カード

(令和 7 年 12 月 9 日 記入)

29

団体名	男性シルバー友の会 (料理)	ジャンル	趣味
活動内容 ※具体的に	調理実習に興味関心のある60歳以上の男性だけの料理の会です。当番に当たる斑が献立を考え、レシピを作成し、材料を購入します。3つ程度の斑に別れてレシピに沿って調理し、出来上がったら皆で和やかに食事を楽しまします。		
活動日時	毎月第1水曜日10時30分～14時		
活動場所	武蔵野会館		
会費	各回 600円 (別途入会金1000円、年会費1000円)		
会員数	12名程度 (男 : 12名 女 : 0名) 主な年齢層 : 70代		
会員募集	時期 : 随時募集 条件 : 60歳以上の男性		
入会方法	電話 連絡のつく時間帯 :		
			
代表者名	川端 好夫		
電話	042-543-5543	FAX	
メール			
備考			

令和7年11月例会のレシピ&写真です。



2025/11/12
男性シルバー友の会 (担当 2 班)

令和7年11月 料理レシピ

1. さつまいもご飯

【材料(6人前)】


- ・米 3合
- ・サツマイモ 大1本
- ・黒入りごま 適量

【調味料】

- ・みりん 大さじ3
- ・料理酒 大さじ3
- ・塩 小さじ1.5

【作り方】

1. お米は洗って30分以上浸水させ、水気を良く切っておく。
2. サツマイモは皮付きのまま2cm角に切り、水に10分さらす。
3. 炊飯器に米、水、調味料を入れ、水気を切ったサツマイモをのせて炊飯する。
4. 炊き上がったら混ぜ合わせる。お椀によそい、黒いりごまをかけてできあがり。



2. 鮭とホウレン草のバターソテー


【材料(3人前)】

- ・生鮭(切り身) 3切れ
- ・ホウレン草 1袋
- ・玉ねぎ 1個

【調味料】

- ・塩コショウ 少々
- ・薄力粉 適量
- ・有塩バター 20g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

1. 生鮭は一口大に切る。塩コショウをふり、薄力粉を薄くまぶす。
2. ホウレン草は根元を切り落とし4cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンにバター、オリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで中火で炒める。
4. 玉ねぎを端に寄せ、鮭を皮目を下にして加え、表面に焼き色がつくまで上下を返しながら弱めの中火で焼く。
5. ホウレン草を加えてしんなりするまで炒め、鍋肌からしょうゆをまわしながら加えてひと混ぜする。
6. 皿に盛り付けできあがり。



3. ホウレン草と豚の中草スープ

【材料(3人前)】


- ・豚 2個
- ・ホウレン草 1/2袋
- ・ネギ 1/2本

【調味料】

- ・塩 小さじ2.3
- ・コショウ 少々
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1
- ・水 600cc

【作り方】

1. ホウレン草は根元を切り落とし、3cm幅に切る。ネギは薄切りにする。
2. ポウロに豚を割り入れ混ぜる。
3. 鍋に調味料を入れて中火にかけ、煮立ったらネギ、ホウレン草を加える。
4. 牛乳、ホウレン草に火が通ったら、豚をまわし入れ、火が通るまで加熱する。
5. お椀に盛り付けできあがり。



4. デザート
柿

QRコード

HPアドレス

SNS
ユーザー名

：
：

自由記述欄

定年後のながい人生、何があるかわかりません。せめて自分の食べるものだけでも自分で作られたらと思い入会しました。料理のイロハから学ぶ事が出来、レシピを見ながらですが少しは料理が出来るようになりました。(ある会員談)

