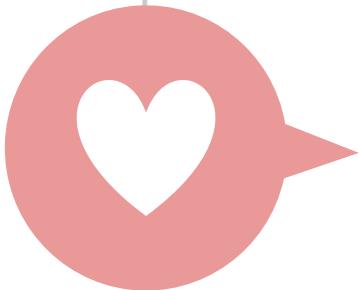




健康スクール 調理レッスン1

Mayumi Saitou



調理レッスン1 4月 13日(土) 10:00~

テーマ 毎日野菜をたくさん食べるためには

あると便利な道具

発酵調味料 塩麹を活用

ストック野菜

カラフル野菜を仕込む

スパイスを活用する

準備するもの



サラダ用の葉野菜 レタスなどお好みの葉野菜

カラフル野菜

- ・(ストック野菜) ブロッコリー かぼちゃ又はさつま芋 ごぼう 人参など
- ・(紫作り置き2種) 紫玉ねぎ 紫キャベツ 酢 塩麹 オリーブオイル 甘味
紫キャベツが手に入らなければキャベツで代用
- ・(黄・オレンジ作り置き) 人参 季節の柑橘類 塩麹 オリーブオイル
- ・(玉ねぎ酵母) 新玉ねぎ 瓶容器
- ・(玉ねぎピクルス)新玉ねぎ 塩麹 アップルサイダービネガー 瓶容器

きのこ作り置き お好みのきのこ類500g 塩麹

カレールー

米麹100g(乾燥)、カレーパウダーまたは、クミン、コリアンダー、ターメリック、カルダモン 瓶容器

あれば蒸し器、蒸籠など ポリ袋(ジップロックなど) 野菜をストックする容器



あると便利な道具

- ・フードプロセッサー
- ・ブレンダー
- ・発酵器(ヨーグルトメーカー)
- ・スライサー
- ・蒸籠蒸し器
- ・サラダスピナー
- ・保存袋(ジップロックなど)
- ・保存容器(瓶やガラス容器など)



内容 毎日野菜をたくさん食べるため

サラダの仕込み

- ・レタスなどお好みの葉野菜(サニーレタス、ベビーリーフ、スプラウト等)

カラフル野菜を仕込む

- ・蒸し野菜(ブロッコリー かぼちゃ又はさつま芋 ごぼう 人参)
- ・紫玉ねぎの塩麹づけ 紫玉ねぎ1個 塩麹大さじ4 酢小さじ1 オリーブオイル小さじ2
- ・紫酢キャベツ 紫キャベツ1/2個 酢250～300 塩麹大さじ1
- ・新玉ねぎのピクルス 新玉ねぎ100gに対して 酢、塩麹、各大さじ 1
- ・人参と柑橘塩麹和え 人参 お好みの柑橘 塩麹 オリーブオイル
- ・玉ねぎ酵母 新玉ねぎ 瓶容器

※便秘の方は、玉ねぎ納豆を仕込みましょう！(納豆3パック、玉ねぎ1個)



内容 毎日野菜をたくさん食べるため

きのこ作り置き

- ・**塩麹きのこ** お好みのきのこ類 500g 塩麹

発酵カレールー

※辛くない

- ・米麹(乾燥) 100g
- ・塩 22g
- ・クミンパウダー 10g
- ・コリアンダーパウダー 10g
- ・ターメリック 5g
- ・カルダモンパウダー 5g
(※スパイスはカレーミックス30gで代用も可)
- ・水 150cc

あれば蒸し器、蒸籠など ポリ袋(ジップロックなど) 野菜をストックする容器