

オンラインレッスンのご案内



◆レッスンまでに準備をお願いしたいこと

①別紙のレシピをご覧ください、材料のご準備をお願いいたします。

②ZOOMを初めて使う方は、ダウンロードしておいてください。

ダウンロードの仕方、ZOOMの使い方については、こちらをご覧ください。

(<http://wakuwakuwork.jp/?p=8660>)

時間になったら事務局からのメールに記載されているURLをクリックして参加してください。

※レシピ、レジユメに書き込みをされる方は、事前にプリントアウトをお願いいたします。

◆レッスン中のこと

講師が作っている所がよく見えるよう、講師の画面だけ大きくすることができます。

画面右上に表示される、「スピーカービュー」を押します。

全員の顔が見たい時は、「ギャラリービュー」にします。



※調理中、可能な範囲で構いませんので、皆さまの手元が見えるよう画面を映していただけると、

講師よりお一人ずつアドバイスすることができます。

常備菜講師追加認定コース秋冬クラス

2日目 玉ねぎ・さつまいも・白菜



ベース：玉ねぎとしらすのソテー 展開：レタスサラダ、オニオンスープ
ベース：蒸しさつまいも 展開：大学いも、みそグラタン
ベース：ゆで白菜 展開：クリーム煮、ポン酢和え

ベース 玉ねぎとしらすのソテー

火が通っているので時短になる常備菜。

じっくり炒めて玉ねぎの甘みを引き出します。



◆材料

玉ねぎ…1個
油…小さじ2
しらす…大さじ2

レッスン前に作り方1までの
準備をお願いします。

◆作り方

1. 玉ねぎを半分に切り、繊維にそって薄切りにします。
2. フライパンに油を入れ、玉ねぎを入れます。
中火で7~8分炒め、しらすを加えて1分ほど炒めます。

展開1 レタスサラダ

◆材料

レタス
玉ねぎとしらすのソテー
レモン
オリーブ油
塩

※すべてお好みの量でおたのしみください。

レッスンと一緒に作ります。
材料の準備をお願いします。

◆作り方

1. 洗って一口大にちぎったレタスを器に盛ります。
玉ねぎとしらすのソテー、レモン汁、塩、オリーブ油をふりかけます。

展開2 オニオンスープ

◆材料/2人分

玉ねぎとしらすのソテー…大さじ6
車麩…1枚
水…400cc
塩…ひとつまみ

講師によるデモンストレーションのみ
となります。
材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

◆作り方

1. 車麩はお湯で戻し、しっかりと水気を絞って8等分に切ります。
2. 鍋に水、玉ねぎとしらすのソテーを入れて中火にかけます。煮立ったら塩を加えます。
3. オリーブ油（分量外）を入れたフライパンで1を焼きます。
4. 器に2を盛り付け、3の車麩をのせます。

ベース: 蒸しさつまいも

このままおやつにもなる常備菜。

食べごたえもありこれだけで1品になります。



◆材料

さつまいも

レッスン前に作り方1までの準備をお願いします。

◆作り方

1. さつまいもはよく洗い、食べやすい大きさに切って蒸気が上がった蒸し器で10~12分蒸します。
2. 粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。
※楊枝や竹串がすっと通るまでしっかりと蒸しましょう。

展開1 大学いも

◆材料

蒸したさつまいも…100g
なたね油…小さじ2
メープルシロップ…小さじ1
しょうゆ…数滴
黒ごま

レッスンで一緒に作ります。
材料の準備をお願いします。

◆作り方

1. さつまいもは食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンに油を入れ、さつまいもを入れてこんがり焼きます。
3. メープルシロップ、しょうゆを加えて味を調えます。
4. 黒ごまをたっぷりと振ります。

展開2 みそグラタン

◆材料

蒸したいも類…300g	小麦粉…大さじ1
玉ねぎ…1/6個	豆乳…180cc
ぶなしめじ…15g	みそ…小さじ1/2
えのきだけ…15g	パン粉…適量
塩…小さじ1/2	オリーブ油…適量
油…小さじ2	

講師によるデモンストレーションのみ
となります。

材料はご準備いただくなくて大丈夫です。

◆作り方

1. オーブンを230℃に予熱しておきます。
2. 蒸したいも類を2cm角に切っておきます。
3. ソースを作ります。フライパンに油を引き中火にかけます。
薄切りした玉ねぎを炒め、しんなりしたらきのご類を加えて塩をふって炒めます。
4. 小麦粉をふり入れ、全体に小麦粉をまぶすように炒めたら、豆乳を2回に分けて加え、
その都度よく混ぜます。
5. 耐熱皿に4を大さじ2杯入れて、まんべんなく伸ばしておきます。
6. 2のいも類をはじから並べ、みそをいもの上に少しずつのせます。
7. 残りのソースを全体に回しかけます。
パン粉をふり、オリーブ油をふりかけます。
8. オーブンに入れて焼き色がつくまで15~20分焼きます。

ベース:ゆで白菜

うま味もあり、幅広く活用できる常備菜。

冬に欠かせない野菜のひとつ。



◆材料

白菜…1/4個

レッスン前に白菜を洗い、
鍋にお湯をわかしておいてください。

◆作り方

1. 白菜を鍋に入る大きさにカットします。
(この時芯は残しておきます)
2. 沸騰したお湯でゆでます。
下の部分を最初に2分ほどゆで、その後葉の部分を沈めて2分ほどゆでます。
3. ざるにあげて粗熱をとります。
4. 芯を切り、食べやすい大きさに切ります。

展開1 クリーム煮

◆材料/2人分

ゆでた白菜…100g
しめじ…50g
しょうが…5g
なたね油…小さじ2

●豆乳クリームソース

豆乳…100cc
水…100cc
米粉…小さじ2
塩…ひとつまみ

講師によるデモンストレーションのみ
となります。
材料はご準備いただくなくて大丈夫です。

◆作り方

1. しょうがはみじん切りに、しめじはほぐして食べやすい大きさに、
ゆでた白菜は食べやすい大きさに切ります。
2. ●豆乳クリームソースの材料をボウルに合わせておきます。
3. フライパンになたね油、しょうがを入れて、香りが立ってきたらしめじを加えて炒めます。
4. しめじがしんなりしてきたらゆでた白菜を加え、2のソースを加えます。
5. 中火でふつふつとさせてとろみが出たら出来上がりです。

展開2 ポン酢和え

◆材料/2人分

ゆでた白菜…80g
もやし…40g
ゆでたひじきなどの海藻類…10g
ポン酢…大さじ1強

レッスンと一緒に作ります。
材料の準備をお願いします。
レッスン前にもやしをゆでて
おいてください。

◆作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに切っておきます。もやしもゆでておきます。
2. ゆでたひじきなど海藻類を用意します。
3. ボウルに1と2を入れ、ポン酢を入れて和えます。