

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

3日目 ブロッコリー・れんこん・きのこ



ベース：ゆでブロッコリー 展開：焼きブロッコリーのカレー風味、サラダ
ベース：れんこんの塩炒め 展開：おこわ、チヂミ
ベース：きのこのんにく炒め 展開：パスタ、和風スープ

ベース ゆでブロッコリー

不足しがちな緑の野菜を補えるので、常備したい1品。

ゆで時間はお好みで調整可能。



◆材料

ブロッコリー…1個

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. ブロッコリーは小房に分けて、沸騰したお湯で2分ほどゆでてざるにあげ粗熱をとります。
2. ひと房ずつ水気をよく切り、保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

展開1 焼きブロッコリーのカレー風味

◆材料

ゆでたブロッコリー…4房
芽キャベツ…4個
塩…少々
カレー粉…少々

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. ゆでたブロッコリーと芽キャベツを半分に切ります。
2. フライパンに1を並べて弱火でじっくり焼き色を付けます。
※油は引きません。お好みでオリーブオイルを使用してもOK
3. 焼き色がついたら裏返して、塩、カレー粉をふりかけます。

展開2 サラダ

◆材料/2人分

ゆでたブロッコリー…5~8房 (50g)
きゅうり…1/4本 (30g)
玉ねぎ…1/10個 (15g)
塩

●A

〔 オリーブオイル…小さじ2
レモン汁…小さじ2
塩…少々

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. きゅうりは薄切りに、玉ねぎは縦に薄切りにし、それぞれ塩を少量ふってもみ、水気を絞ります。
2. ゆでたブロッコリーと1を合わせ、●Aを加えて味を調えます。

ベース:れんこんの塩炒め

しゃきしゃきした食感でそのままでもおいしい常備菜。
付け合わせにも。



◆材料

れんこん…160g
油…大さじ1
塩…ひとつまみ

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. れんこんは3mm厚さの薄切りにして油で炒め、塩をふります。
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。

展開1 おこわ

◆材料

れんこんの塩炒め…80g

もち米…1合

お米(お好みで雑穀を混ぜてもよい)…1合

えのきだけ…1/2袋 (50g)

昆布…少々

●A

しょうゆ…小さじ1/2

塩…小さじ1

酒…大さじ1

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. もち米とお米を一緒にといで30分ほど浸水し、ざるにあげて15分水切りします。
2. えのきだけは1cmの長さに切ります。昆布は細かく刻んでおきます。
3. 1をざるにあげて水気を切り、炊飯器に入れます。(鍋炊きでも可)
4. 昆布と●Aを加えて、おこわの目盛りまで水を入れます。(350cc目安)
5. ひとまぜして調味料をなじませ、れんこんの塩炒めとえのきだけをのせて炊きます。

展開2 チヂミ

◆材料

れんこんの塩炒め…30g

水…大さじ2

※下味付きのひじき…大さじ1

塩…小さじ1/3

にら…3本

ごま油…適量

米粉…大さじ3

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. ボウルに、刻んだれんこんの塩炒めとひじきを加え、1cm幅に切ったにらと塩、米粉、水を加えてよく混ぜます。
※使う米粉によってまとまり方が変わります。まとまりにくいようでしたら米粉を足してください。
2. ごま油を引いたフライパンを中火にかけ、1を流し入れてさわずにそのまま待ちます。
3. まわりが乾いてきたらフライ返しで返し、両面に焼き色がつくまでじっくり焼きます。

※下味付きのひじき

- ・芽ひじきはたっぷりの水でやわらかくもどします。
- ・長いようなら刻み、薄めのめんつゆ(だし1カップにしょうゆとみりん各大さじ1の割合で代用可)で煮ます。
- ・保存袋に平らに入れて冷凍しておくと、すぐに使えて便利です。

ベース:きのこのんにく炒め

不足しがちなきのこを少量でもおいしく摂取できます。

炒めるだけで素材の味が引き出されます。



◆材料

エリンギ…100g	にんにく…1片
ぶなしめじ…100g	塩…ひとつまみ
えのきだけ…100g	オリーブオイル…大さじ1

◆作り方

1. エリンギ、ぶなしめじをそれぞれ一口大に切ります。
えのきだけは1cmの長さに切ります。
にんにくはみじん切りにします。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけます。
香りが出てきたらきのこを入れて炒めます。
3. しんなりしたら塩を加えて味を調えます。
4. 粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

レッスン前に作り方1までのご準備をお願いします。

展開1 パスタ

◆材料/2人分

きのこのにんにく炒め…大さじ3
お好みのパスタ…200g
しょうゆ…小さじ1弱
海苔…適量

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. パスタをゆでます。
2. ボウルにきのこのにんにく炒め、しょうゆ、1を入れて和えます。
3. 器に盛り、海苔をちらします。

展開2 和風スープ

◆材料/2人分

きのこのにんにく炒め…大さじ2
だし汁（昆布、かつお節などでとったもの）…300cc
しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/4

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. 鍋にだし汁を入れて中火にかけます。
しょうゆと塩を入れて煮たてます。
2. きのこのにんにく炒めを加えて温めます。
※お好みで、しょうが、ねぎなどを入れてください。