

オレンジキッチンで
実際に提供された
料理の献立を12品収録

オレンジ キッチン レシピ集



「オレンジハウス」



Let's
Cook!



オレンジキッチンとは

城北地区の一人暮らし高齢者を対象に、孤食を防ぎ外出の機会を提供することにより生きがいとつながりを再構築することを目的とし、毎月1回オレンジハウスにおいて実施。



オレンジキッチンで口にする料理はどれもおいしいです。
普段あまり口にしないような変わったものもあって楽しいですね



お料理の知識が増えるのでうれしい。
食事と一緒にレシピも貰え、作り方が書いてあり便利にしています。



施設に入所してから友達に会う機会が減っていましたが、オレンジキッチンなら友達と会うことができうれしいです。



参加された方の声

コロナの影響でしばらく来れませんでした。
友達からも誘われていて気になっていました。



月に一度の楽しみになっています。
外食をするいい機会となり、皆さんとお会いすることで刺激をもらっていますよ。





Let's
cook!



海老と野菜の 甘酢あんかけ

材料 1人分

- 海老 3尾
- たまねぎ 40g (1/6個)
- 人参 20g
- しいたけ 10g (1/2枚)
- ピーマン 10g (1/4個)
- 卵 1/2個
- 片栗粉 適量

甘酢あん

- 砂糖 50g
- 酢 50cc
- 水 150cc
- 濃口醤油 50cc

作り方

- ①海老は背から開き、背ワタを取り、塩で洗う。
水気を拭き取り、塩・こしょうで下味する。
- ②たまねぎはくし形、しいたけは3等分、ピーマンは乱切り、
人参は乱切りにして下茹でしておく。
- ③甘酢あんの調味料を合わせておく。
- ④①に衣(卵・片栗粉)をつけて揚げる。
- ⑤②を素揚げする(または炒めてもよい)。
- ⑥③を沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦揚げた海老と野菜を⑥に戻し入れてからめて器に盛り
付ける。

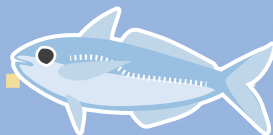
ぷりぷり海老と
甘酢あんの
相性ピッタリ!

ワンポイント!

甘酢あんの調味料を合せておくと調理作業がスムーズに
いきます。



Let's
cook!



オレンジ
キッチン
南犬立

アジの漬け丼

材料 1人分

アジ刺身用 …… 約100g

漬け丼のたれ

濃口醤油 …… 大さじ1

みりん …… 大さじ0.5

酒 …… 大さじ0.5

薬味

おろししょうが …… 大さじ0.5

万能ねぎ …… 大さじ1

白ごま …… 適宜

刻みのり …… 適宜

大葉 …… 1枚

アジの旨味と、薬味の香りが
食欲をそとる!



作り方

- ① アジのお刺身は食べやすい大きさに切る。
- ② 生姜をおろす。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ 漬け丼のたれを作る。みりんと酒は合わせて煮きってから濃口醤油を合わせて冷ましておく。
- ⑤ ①のアジにたれと薬味を入れて冷蔵庫で30分くらい置く。
- ⑥ 丼にご飯、刻みのり、⑤のアジ、大葉をのせて出来上がり。

アジだけでなく、はまちやマグロ、イナなど
旬のお魚で作ってみてください。



ワンポイント!

Let's
cook!

オレンジ
キッチン
献立

小海老のかき揚げ

材料 1人分

小海老(むき海老) …… 50g
たまねぎ …… 50g
三つ葉 …… 5g
揚げ油 …… 適量

衣

冷水 …… 50cc
てんぷら粉 …… 50g

天つゆ【作りやすい分量】

かつおだし …… 100cc
みりん …… 20cc
濃口醤油 …… 20cc

※割合 5:1:1

作り方

- ①小海老は少量の塩、片栗粉で水洗いをし、臭みを取り除き、水気を切っておく。
- ②たまねぎは半分に切って、千切りにする。
- ③三つ葉は2cm幅に切る。
- ④天ぷら粉50gに冷水(割合は袋の表示通り)を混ぜ合わせて、衣を作る。
- ⑤ボウルに小海老、たまねぎ、三つ葉を入れて天ぷら粉をまぶし、衣を加えて混ぜる。
- ⑥食べやすい大きさにまとめて、170℃に熱した揚げ油で揚げる。器に盛り、天つゆまたは好みで塩を添える。

衣のカリッとした食感が
たまらない!!

ワンポイント!

揚げる時に天ぷらの衣を薄くつけるとカリッと揚がります。





Let's
Cook!

飛魚のらっきょう タルタルソース

材料 1人分

飛魚	1匹 (3枚におろしたもの)
塩、こしょう	適量
小麦粉	適量
卵	1/4個
パン粉	適量
サラダ油	適量

らっきょうタルタルソース

らっきょう甘酢漬け	20g
ゆで卵	1個
塩、こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4杯
らっきょうのつけ汁	小さじ1杯

作り方

- ① 飛魚は塩、こしょうで下味をし、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣をつける。
- ② タルタルソースを作る。卵は茹でて刻む。らっきょうも刻む。
- ③ ②にマヨネーズ、塩、こしょう、らっきょうの漬け汁を入れて味を調える。
- ④ ①を170度の油でカラッと揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り付けて③をかける。



らっきょうのタルタルソースで
飛魚の美味さ引き立つ!



ワンポイント!

アジやサケなど旬の魚なら何でも美味しいですよ。



Let's
cook!

オレンジ
キッチン
南犬立

シューマイ



材料 10個分

シューマイ皮	10枚
豚ミンチ	200g
玉ねぎ	100g
ホタテ貝柱水煮	10g
片栗粉	大さじ3
おろし生姜	10g
卵	1/2個

下味調味料

塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ0.5

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ②豚ミンチは粘りが出るまでよく練っておく。
- ③②に卵と分量の下味調味料をすべて入れてさらによく練る。
- ④③に①とおろし生姜とほぐした貝柱を加えてざっくり混ぜ合わす(混ぜすぎないこと。混ぜすぎると玉ねぎの水分が出てきてあんがだれてくる)。
- ⑤シューマイの皮にあんをのせて形作る。
- ⑥蒸し器にクッキングシートを敷き、シューマイを並べて約10分蒸す。
- ⑦蒸しあがったら皿に盛り付けて、お好みで芥子酢醤油などでいただく。

しっとりやわらか
肉汁たっぷりよ

豚ミンチは粘りが出るまでよく練るとジューシーな仕上がりになります。



ワンポイント!



Let's
cook!

オレンジ
キッチン
献立

モロヘイヤとオクラの ねばとろ和え

材料 2人分

モロヘイヤ …………… 40g
オクラ …………… 10g
長芋 …………… 80g
うどんつゆ(麺つゆ) …… 適量

ネバネバパワーで
疲れた体を元気にしよう!!



作り方

- ①モロヘイヤは熱湯でさっと茹でざるに上げ、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②オクラもモロヘイヤと同様に下処理する。
- ③長芋をすりおろす。
- ④ボウルに①、②、③とうどんつゆを入れて器に盛り付ける。

ワンポイント!



お好みでかつお節や刻みのりを入れても美味しいですよ。



Let's
Cook!

オレンジ
キッチン
献立

夏野菜カレー



材料 2人分

合挽きミンチ …… 100g
玉ねぎ …… 1/2個
おろしにんにく …… 適量
おろししょうが …… 適量
水 …… 200cc
カレーパウダー …… 50g
味噌 …… 少々

トッピング野菜

茄子 …… 1/2本
かぼちゅ …… スライス2枚
オクラ …… 1本
赤ピーマン …… 1/4個
サラダ油 …… 適量

作り方

- ① トッピング野菜の茄子は縦半分にカットして水にさらしておく。かぼちゅはスライス。オクラはヘタとガクの部分を切り取る。塩で板ずりしておく。赤ピーマンは縦にカットしておく。
- ② 合挽きミンチを炒め火が通ったら、おろしにんにく、おろししょうが、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ③ ②に水を加えてしばらく煮込む。
- ④ 玉ねぎが透明になってきたら、カレーパウダーを入れて溶けるまで中火で煮込む。
- ⑤ 最後に味噌を入れて仕上げる。
- ⑥ トッピング野菜を素揚げもしくは焼く。
- ⑦ 皿にご飯、カレーを盛り付け、⑥をトッピングして出来上がり。

季節野菜のうまさが引き立つ

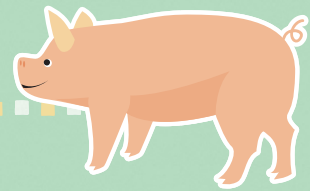
ワンポイント!

隠し味に少量の味噌を入れることで1日ねかしたような味になり、コクがでます。





Let's
Cook!



豚しゃぶと 夏野菜のそうめん

材料 1人分

- そうめん …… 50g (1束)
- 豚肉しゃぶしゃぶ用 …… 50g
- オクラ …… 1本
- 茄子 …… 1/6本
- 南瓜 …… 40g
- ミニトマト …… 1個
- 青葱 …… 適宜
- そうめんつゆ …… 適宜
- わさび …… お好みで

作り方

- ①豚肉は茹でて冷ましておく。
- ②豚肉を茹でたお湯で塩少々入れて、オクラを茹でて冷水に取って冷ます。
- ③オクラは半分にカットする。
- ④茄子は拍子切りにし、南瓜はスライスにしてそれぞれフライパンで焼く。
- ⑤ミニトマトは半分にカットする。
- ⑥青葱は小口切りにする。
- ⑦そうめんを茹でて冷やしておく。
- ⑧器に彩りよく盛り付ける。
- ⑨そうめんつゆをかけるか添える(お好みで)

ビタミンたっぷり!
豚肉と夏野菜の最強コンビ!!

ワンポイント!

豚肉を冷ます時は常温で冷ますと肉が硬くなりません。





Let's
cook!

大山おこわ



材料 2人分

- もち米 1合
- うるち米 1合
- 鶏むね肉 40g
- しいたけ 2枚
- 人参 1/4本
- ごぼう 1/6本
- 油揚げ 1枚
- 栗(あれば) 4個
- だしの素 11パック

調味料A

- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ1

“モチモチ”とした食感が
たまらない!



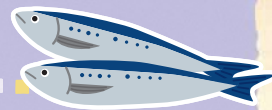
作り方

- ①もち米とうるち米は洗って1時間水につけておく。
- ②人参、しいたけはいちょう切り、ごぼうはささがきにし、鶏肉は小さめに切る。
- ③油揚げは熱湯で油抜きし、細かく切る。
- ④②、③をごま油で炒め、分量の調味料Aで味をつける。
- ⑤炊飯器に①を入れ、だしの素、④を汁ごと入れて炊く(栗があれば一緒に入れる)
- ⑥炊き上がれば、器に盛り付けて出来上がり。

ワンポイント!
もち米だけで作る時は前日に水につけておきましょう。



Let's
cook!



材料 2人分

イワシ …………… 2尾
生姜 …………… 1かけ
梅干し …………… 2個
白葱 …………… 1/2本

煮汁

水 …………… 350cc
酒 …………… 50cc
みりん …………… 50cc
濃口醤油 …………… 50cc
たまり醤油 …………… 適宜
砂糖 …………… 大さじ1

オレンジ
キッチン
献立

イワシの梅煮

イワシと梅干しの相性バツクリ！
梅干しの酸味がきいた、ご飯が進む一品です。

作り方

- ①生姜は薄切りに、白葱は斜めに薄切りにする。
- ②梅干しは種を取り除いておく。
- ③イワシは頭を切り落とし、内蔵を取り除いて水洗いする。
- ④③のイワシをペーパータオルなどで水気を拭き取っておく。
- ⑤鍋に煮汁の調味料を入れて、煮立ったら生姜と梅干しを加える。
- ⑥再び煮立ったら、④のイワシを並べて落し蓋をして中火で10分くらい煮る。
- ⑦煮汁が半分くらいになったら、味を調べて白葱をさっと煮る。
- ⑧白葱が煮えたら、取り出してイワシを煮詰めていく。煮汁が鍋底全体に少し残るくらいになったら火を止める。器にイワシ、生姜、梅干し、白葱を盛り付けて出来上がり。

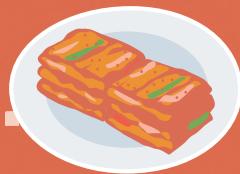
ワンポイント!



梅干しを加えて煮ることでイワシの臭みが消えます。
また、お酢を少し入れて煮れば臭み消しになります。



Let's
cook!



キムチチゲ

材料 2人分

- 白菜キムチ …………… 100g
- 豚バラスライス …………… 100g
- 木綿豆腐 …………… 1/4丁
- 白葱 …………… 1/3本
- にんにく …………… 少々
- しょうが …………… 少々
- 煮干し …………… 30g
- 水 …………… 4カップ

調味料A

- コチュジャン …… 大さじ1.5
- 濃口醤油 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 適量

作り方

- ①鍋に煮干しと分量の水を入れて、アクを取りながら約5分間煮出し、ザル等でこす。
- ②豚肉、キムチは食べやすい大きさに切る。白葱は斜め1cm幅に切る。
- ③豆腐は1cm幅の一口大くらいに切る。
- ④鍋にごま油を熱し、豚肉を軽く炒め、さらにキムチ、白葱、しょうが、にんにくも加えて軽く炒める。
- ⑤④に①のだしを加え、煮立ったらアクを取り、分量の調味料Aをとき入れる。③の豆腐を加えてさらに5分くらい煮る。
- ⑥彩りに葱の青い部分も入れ、さっと煮て出来上がり。

キムチと豚肉の旨味たっぷり!
からだポカポカあったか料理



ワンポイント!



辛いのが好きな人はコチュジャンとキムチの量を増やすとさらに辛味が増します。

Let's
cook!

オレンジ
キッチン
献立

鶏すき焼き



材料 4人分

鶏もも肉	2枚
白菜	1/4個
焼き豆腐	1/4丁
しらたき	1パック
麩	8個
えのき	1束
白葱	1本
春菊	1/4束
椎茸	8枚
うどん	1玉
卵	4個

割り下

・濃口醤油180cc ・みりん180cc
・砂糖50g ・酒30cc ・水180cc
・昆布5cm

作り方

- ①割り下を作る。鍋に分量の調味料を入れ、煮立たせる火を止めたら、昆布を入れてそのまま冷ましておく。
- ②しらたきはボイルしてから食べやすい大きさに切っておく。
- ③野菜や焼き豆腐などはすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ④鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤すき焼き鍋を熱し、④を皮目から焼いていく。焼き色がついたら反対側も焼く。
- ⑥ある程度、焼き色がついたら割り下を入れ、しらたき、豆腐、野菜を入れて煮込む。
- ⑦鶏肉、野菜、豆腐などに火が通ったら出来上がり。溶き卵にくぐらせてお召し上がりください。
- ⑧締めにうどんを入れて煮込む。

野菜がしっかり摂れ、お手頃でおいしい!

ワンポイント!

割り下をあらかじめ作って置くと便利です。
濃くなる場合は水や砂糖で調整してください。

