

80からの男爵クラブ

平成 28 年 4 月 1 日

なめたけの炊き込み御飯

材料（2人分）

米	1合
なめたけ(瓶)	30g
ちりめんじゃこ	小2
だし汁	1カップ
しょうゆ	小1・1/2(大1/2)
酒	小1・1/2(大1/2)

《作り方》

- ①米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。
- ②炊飯器に、だし汁としょうゆ・酒を入れて混ぜ、米となめたけを入れて混ぜ炊く。
- ③炊けたご飯にちりめんじゃこを混ぜて、茶碗に盛る。

鶏の照り焼き

材料（2人分）

鶏もも肉	160g	
小麦粉	適宜	
油		
A {	しょうゆ	大1
	みりん	大1
	酒	小1
	砂糖	小1
	生姜の汁	少々
ピーマン	30g	
しめじ	60g	

《作り方》

- ①鶏ももの両面に薄く小麦粉をまぶしておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を皮の方から入れ焼き色がつくまで3～4分ほど焼いてから裏返し同様に焼き、ほぐしたしめじ・薄切りしたピーマン・Aのたれを流し入れ、蓋をして焼く。
- ③照り良く焼けたら取り出し、切り分ける。
- ④しめじピーマンと③の鶏肉を皿に盛る。

キャベツのごましょうゆ和え

材料（2人分）

キャベツ	120g
人参	20g
ワカメ	適量
すりごま(白)	小2
しょうゆ	大1

《作り方》

- ①キャベツは、1cm幅くらいのザク切りにする。人参は、せん切りにする。
- ②ワカメは、水で戻しておく。
- ③①はそれぞれ茹でて、水気をしぼっておく。
- ④②③をすりごま、しょうゆで和える。

みそ汁

材料（2人分）

玉ねぎ	40g
じゃが芋	60g
人参	20g
だし汁	340cc
みそ	大1

《作り方》

- ①玉ねぎは、半分にし薄切りにする。人参は、皮をむいて3cmくらいの長さのせん切りにする。
- ②じゃが芋は、皮をむいて一口大に切る。
- ③鍋に分量のだし汁・②・人参を入れて火にかけて沸いてきたら玉ねぎを入れ、野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。