

80からの男爵クラブ

平成 28 年 4 月 15 日

御飯

材料（2人分）

米 1合

《作り方》

①米は普通にとぎ炊く。

ソーセージと小ねぎのピカタ

材料（2人分）

魚肉ソーセージ 60g

小ねぎ 30g

小麦粉 小 1/2

卵 1個

桜えび 5g

ごま油 適量

お好み焼きソース
適量

《作り方》

①ソーセージは、ななめ 5mm幅くらいに切る。

小ねぎは、長さ 4~5cmに切る。

ともにボールに入れて小麦粉をまぶし、桜えびの刻んだものを入れ、溶き卵を加えて混ぜる。

②フライパンにごま油を中火で熱し、①をお玉 1杯分ずつ入れる。少し固まってきたら丸く形を作り、両面に薄く焼き色がつくまで焼く。

③②を皿に盛り、お好み焼きソースをかけて食べる。

切り干し大根の煮付

材料（2人分）

切り干し大根 40g

人参 15g

油揚げ 1/3枚

ちくわ 15g

油 大 2/3

だし汁 150cc

しょうゆ 大 1

砂糖 小 1

みりん 大 1/2

ごま油 少々

《作り方》

①切り干し大根はたっぷりの水につけ戻す。

②人参は皮をむいて、3cmの長さのせん切り

油揚げは湯で油抜きし、横半分に切り 5mm幅に切る。

③ちくわは横半分にし、ななめ薄切りに切る。

④鍋に油を熱し①の水をしぼったものと②③を入れて炒め、油がまわったらだし汁を入れ、10分くらい煮たら砂糖を入れて少し煮、しょうゆを入れ煮含め、仕上げにみりんを入れ、最後にごま油をたらす。

小松菜とさつまいものみそ汁

材料（2人分）

さつまいも 50g

小松菜 40g

えのきだけ 20g

だし汁 340cc

みそ 大 1.1/3

《作り方》

①さつまいもは皮をよく洗い、1cm幅に切り水につけておく。

②小松菜は 3cm くらいの長さに切る。えのきだけは元を切り、長さを半分にしほぐしておく。

③鍋に分量のだし汁①を入れ火にかけて、沸いたら②を入れ野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。