

80からの男爵クラブ

平成 28 年 5 月 6 日

御飯

材料 (2 人分)

米 1 合

厚揚げの酢豚風

材料 (2 人分)

厚揚げ	1 枚 (220g)	
玉ねぎ	80g	
ピーマン	30g	
人参	50g	
生しいたけ	30g	
竹の子	50g	
A	トマトケチャップ	大 3
	酢	大 1/2
	砂糖	大 1/2
	鶏がらスープの素	小 1/2
	豆板醤	小 1/4
	片栗粉	小 1/2
	水	50cc
	ごま油	大 1

《作り方》

- ①厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは 1 cm 幅のくし型に切る。ピーマンはヘタと種を除いて一口大に切る。人参は皮をむき小さめの一口大に切りあらかじめ茹でておく。竹の子も一口大に切り、生しいたけは軸を取りそぎ切りにする。
- ②A を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎピーマン、竹の子、人参、生しいたけ、厚揚げの順に加えて炒め合わせる。
- ④野菜に火が通ったら②を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を止めて器に盛る。

きゅうりの塩昆布和え

材料 (2 人分)

きゅうり	2/3 本
生姜汁	適量
塩昆布	適量

《作り方》

- ①きゅうりは太めの斜め切りにし、ボールに入れ生姜汁少々、塩昆布を入れ、よく混ぜ器に盛る。

キャベツと卵のスープ

材料 (2 人分)

キャベツ	60g
玉ねぎ	40g
卵	1/3 ケ
中華スープ	340cc
片栗粉	小 1
塩こしょう	小 1/2

《作り方》

- ①キャベツは 1 cm 幅ザク切り、玉ねぎは 1 cm 幅のくし型切り、片栗粉は同量の水で溶く。
- ②鍋に分量の水に顆粒スープの素を入れ煮立て、玉ねぎ、キャベツを加えてひと煮立ちさせる。
- ③塩こしょうで味を整え①の水溶き片栗粉を入れ、溶いた卵を回し入れる。