

80からの男爵クラブ

平成 28 年 5 月 20 日

チキンカレー

材料 (2 人分)

米	1 合
鶏もも肉	80g
玉ねぎ	80g
人参	50g
じゃが芋	100g
油	大 1
水	300cc
カレールー	1.5 人分

《作り方》

- ①米は普通にといで炊く。
- ②鶏肉は食べやすいように一口大に切る。
- ③玉ねぎは半分に切り、厚めのくし形に切る。人参はいちょう切りにする。じゃが芋も皮をむいて一口大に切る。
- ④鍋に油を入れ熱し②の鶏肉を炒め、肉の色が変わったら③の野菜を加えて炒める。
- ⑤④に分量の水を加えてフタをし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥⑤にカレールーを加えて混ぜ、味がなじむようにルーをよく溶かす。
- ⑦皿に御飯を盛って、カレーをかける。

マカロニサラダ

材料 (2 人分)

マカロニ	50g
きゅうり	30g
人参	20g
ロースハム	20g
マヨネーズ	大 3
塩こしょう	
プチトマト	2 個

ドレッシング

{	酢	小 1
	油	小 1

《作り方》

- ①マカロニは沸騰した湯に塩を入れて表示通り茹で、酢、油をまぶしておく。
- ②きゅうりは薄い輪切りに、軽く塩をふっておく。
- ③人参は薄いいちょう切りにし、茹でて冷ます。
- ④ロースハムは半分に切ってせん切りにする。
- ⑤②をしぼり①②③とマヨネーズで和える。
- ⑥⑤を皿に盛りプチトマトをのせる。

中華スープ

材料 (2 人分)

チンゲン菜	30g
もやし	15g
ホタテ缶	10g
中華だし	適量
水	170 cc
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々

《作り方》

- ①チンゲン菜は 1 cm くらいの長さに切る。
- ②鍋に分量の水を入れ沸騰したら、チンゲン菜ともやし、ホタテ缶を入れ中華だし、塩、こしょうで味をつける。風味づけにしょうゆを少々たらす。