

80からの男爵クラブ

平成 28 年 6 月 3 日

御飯

材料 (2 人分)

米 1 合

ポテハムカツ

材料 (2 人分)

ロースハム 4 枚

じゃが芋 60g

人参 20g

塩こしょう 適量

マヨネーズ 大 1

卵 1/2 ヶ

小麦粉 大 1

パン粉 適量

揚げ油 適量

ソース 適宜

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切り、人参はいちょう切りにし 茹でてやわらかくなったらつぶし、塩こしょう、マヨネーズで味を整える。
- ②ロースハムに①をはさみ、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、きつね色になるよう油で揚げ、半分に切り皿に盛りつける。

小松菜の煮浸し

材料 (2 人分)

小松菜 150g

しらす 10g

油揚げ 10g

だし汁 150cc

A { しょうゆ 大 1

油 大 1

みりん 大 1/2

《作り方》

- ①小松菜は塩を入れた湯で茹でて、3 cm くらいの長さに切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5 mm 幅に切る。
- ③鍋に A を入れて沸かし、①②しらすを入れて煮、火を止めてそのまま冷ます。

玉ねぎと厚揚げのみそ汁

材料 (2 人分)

玉ねぎ 40g

厚揚げ 1/4 枚

ワカメ 適量

だし汁 340cc

みそ 大 1.1/3

《作り方》

- ①玉ねぎは皮をむき、半分にし 5 mm 幅くらいのくし形に切る。厚揚げは 5 mm 幅くらいに切る。
- ②鍋に分量のだし汁をはかり沸かし①を入れ、野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、ワカメを入れ椀に盛る。