

# 80からの男爵クラブ

平成 28 年 6 月 17 日

## わかめご飯

材料 (2 人分)

米	1 合
わかめふりかけ	適量

《作り方》

- ①米は洗って炊く。

## 豆乳シチュー

材料 (2 人分)

鶏もも肉	80g
じゃが芋	80g
玉ねぎ	80g
人参	40g
しめじ	30g
小松菜	40g
ベーコン	1 枚
シチュールー	2 皿分
水	150cc
豆乳	150cc
みそ	適量
塩こしょう	適量
油	適量

《作り方》

- ①鶏肉は食べやすく一口大に切り、塩こしょうをふる。ベーコンは細切りにする。
- ②じゃが芋は皮をむき 2 cm 角くらいの一口大に、人参も皮をむき 5 mm 幅のいちよう切り。玉ねぎは皮をむいてくし形に切る。
- ③しめじは根元を切りほぐしておく。
- ④小松菜は茹でて 3 cm くらいの長さに切り、水気をしぼっておく。
- ⑤鍋に油を熱し、①の肉、ベーコンを炒め、表面が白っぽくなったら②を入れ炒める。全体に油がからまったら分量の水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮て、③を加える。
- ⑥⑤にシチューのルーを溶かし、豆乳を入れみそで味を整える。仕上げに④の小松菜を入れて皿に盛る。

## キャベツのおかか和え

材料 (2 人分)

キャベツ	160g
人参	20g
わかめ	適量
カニかま	20g
A { 味ぽん	大 1.1/2
{ おかか	適量

《作り方》

- ①キャベツは 1 cm 幅のザク切りにし茹で、ザルにあけて冷ます。
- ②人参は 3 cm くらいの長さのせん切りにし、茹でる。
- ③ワカメは水で戻し、水気をしぼりカニかまはほぐしておく。
- ④①の水気をしぼり②③と一緒に A で和え器に盛る。