

# 80からの男爵クラブ

平成 28 年 7 月 1 日

## 御飯

材料 (2 人分)

米 1 合

## 豆腐ステーキカレーあんかけ

材料 (2 人分)

木綿豆腐	2/3 丁
豚ひき肉	30g
玉ねぎ	40g
人参	20g
ピーマン	7g
しいたけ	20g
カレー粉	大 1/2
A だし汁	200cc
しょうゆ	大 1/2
塩こしょう	各少々
片栗粉	小 1
小麦粉	適量
油	大 1

《作り方》

- ①豆腐は重しをして、水切りをし、厚みを半分  
に切り等分に切る。玉ねぎ、しいたけはうす  
切り。人参、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め白っぽ  
くなったら野菜を入れ炒める。カレー粉を振  
り入れ、Aを加え煮立ったら片栗粉を溶いて  
入れとろみをつける。
- ③豆腐に塩こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶ  
す。別のフライパンに油を熱し、豆腐を入れ  
両面をこんがり焼き、器に盛り②をかける。

## かぼちゃのサラダ

材料 (2 人分)

かぼちゃ	150g
きゅうり	50g
人参	40g
カニかま	20g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大 2/3
酢	少々

《作り方》

- ①かぼちゃは皮をむき、蒸してつぶし、  
軽く塩こしょうしておく。
- ②きゅうりはうす切りにし、塩をふり、  
軽くもんでおく。
- ③人参はいちょう切りにし、茹でておく。
- ④カニかまはほぐしておく。
- ⑤①に②③④を入れて混ぜ、マヨネーズ  
塩こしょうで味をととのえる。