

# 80からの男爵クラブ

平成 28 年 7 月 15 日

## ひじきご飯

材料 (2 人分)

米	1 合	
ひじき	6g	
人参	10g	
油揚げ	1/4 枚	
油	適量	
A {	だし汁	30cc
	しょうゆ	大 1
	砂糖	大 1/2
	酒	大 1
	みりん	大 1

《作り方》

- ①米はといで、目盛りより水を少し少なくして炊く。
- ②ひじきは水につけて戻し、ザルに上げ水気を切る。
- ③人参は皮をむきせん切り、油揚げは湯で油抜きし、うす切りにする。
- ④鍋に油を熱し②③を炒め、Aのだし汁と砂糖・酒・みりんを入れ少し煮、しょうゆを入れ煮含める。
- ⑤①に④を混ぜ茶わんに盛る。

## ちくわとじゃが芋の天ぷら

材料 (2 人分)

焼きちくわ	1/2 本
魚肉ソーセージ	1/2 本
じゃが芋	100g
天ぷら粉	適量
青のり	適量
水	適量
揚げ油	適量

《作り方》

- ①ちくわはたて半分にし、1/2 の長さに切る。ソーセージもたて半分にし、1/2 の長さに切る。じゃが芋は皮をむき 1 cm くらいのうす切りにする。
- ②天ぷら粉を水で溶き、ソーセージとじゃが芋を揚げ、残った衣に青のりを混ぜ、ちくわを揚げる。

## いんげんのおかか和え

材料 (2 人分)

いんげん	60g
かつお節	適量
しょうゆ	小 2/3
だし	少々

《作り方》

- ①いんげんはスジをとって、塩を入れた湯で茹で 2~3 cm の長さに切る。しょうゆ・だし・かつお節で和える。

## みそ汁

材料 (2 人分)

なす	60g
玉ねぎ	40g
油揚げ	10g
だし汁	340 cc
みそ	大 1

《作り方》

- ①なすはたて半分にし、1 cm 幅くらいのななめ切りにする。玉ねぎは半分にし 1 cm 幅くらいに切る。
- ②油揚げは油抜きし短冊に切る。
- ③鍋に分量のだし汁を入れ①②を入れ火にかけて、野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れる。