

80からの男爵クラブ

平成 28 年 8 月 5 日

ご飯

材料（2人分）

米 1合

《作り方》

①米は洗って炊く。

とりささみの梅ジソ焼き

材料（2人分）

とりささみ 3本
ねり梅 小 1.1/2
青ジソ 2枚
塩こしょう 少々
小麦粉 適量(約大 1/2)
油 大 1
プチトマト 4ヶ

《作り方》

- ①とりささみは厚さを半分にし、たたいて広げ半分に切った青ジソと、ねり梅をはさんで2つに折り、小麦粉を全体に薄くつける。
- ②フライパンに油を熱し①を入れ、焼き色をつける。
- ③ふたをして弱火で3分くらい蒸し焼きにして食べやすく切る。
- ④プチトマトはヘタを取って③に添える。

切り干し大根の煮付

材料（2人分）

切り干し大根 40g
人参 15g
油揚げ 1/3枚
焼きちくわ 15g
油 大 2/3
だし汁 150cc
しょうゆ 大 1
砂糖 小 1
みりん 大 1/2

《作り方》

- ①切り干し大根は水につけて戻す。
- ②人参は皮をむいて3cmの長さのせん切り、油揚げは湯をかけ油抜きし、横半分に切り5mm幅に切る。
- ③ちくわは横半分にし、5mm幅に切る。
- ④鍋に油を熱し①の水を絞ったものと②③を入れて炒め、油がまわったらだし汁を入れ10分くらい煮たら砂糖を入れ少し煮、しょうゆを入れ煮含め仕上げにみりんを入れ器に盛る。

みそ汁

材料（2人分）

じゃが芋 50g
人参 15g
玉ねぎ 50g
ワカメ 少々
だし汁 350cc
みそ 大 1

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。人参はせん切りにする。玉ねぎは半分にし、うす切りにする。
- ②鍋に分量のだし汁を入れ①の野菜を入れ、やわらかくなったらみそを溶き入れる。