

# 80からの男爵クラブ

平成 28 年 8 月 19 日

## ご飯

材料 (2人分)

米 1合

《作り方》

①米は洗って炊く。

## なすの卵とじ

材料 (2人分)

なす 1個

ベーコン 20g

玉ねぎ 50g

卵 2個

A { めんつゆ(2倍) 50cc  
水 150cc

《作り方》

①なすはへたを切り落として、縦半分にし  
1cm幅くらいの斜め切りにし、水につけて  
アク抜きしザルに上げる。

②ベーコンは1cm幅くらいの短冊切りにする。  
玉ねぎは1cmくらいの斜め切りにする。

③フライパンにA①②を入れ煮立て、野菜が  
やわらかくなったら卵を溶いて全体に回し  
入れ、まわりが固まってきたら火を止め、  
ふたをして1~2分蒸らす。

## きゅうりとワカメのマヨネーズ和え

材料 (2人分)

きゅうり 100g

ワカメ(戻したもの)  
10g

塩 適量

A { マヨネーズ 小1  
こしょう 少々  
味ぽん 小1/2

《作り方》

①きゅうりは、縦半分にし斜め薄切りにし、  
軽く塩をふってしんなりしたら水気を切る。  
ワカメは水に戻しておく。

②①をAで和えて、器に盛る。

## 豆腐とオクラのみそ汁

材料 (2人分)

豆腐 1/8丁

オクラ 20g

えのき 20g

だし汁 340cc

みそ 大1・1/2

《作り方》

①豆腐は1cm角に切る。オクラは輪切りにして  
おく。えのきは根元を切り1/2の長さに切  
る。

②鍋にだし汁を入れ沸騰してきたら①を入れ、  
みそを溶き入れ、器に盛る。