

80からの男爵クラブ

平成 28 年 9 月 2 日

ご飯

材料 (2 人分)

米 1 合

《作り方》

①米は洗って炊く。

なすとししやもの南蛮漬け

材料 (2 人分)

ししやも 4 本

なす 1 本

片栗粉 適量

A { しょうゆ 大 1/2
酢 大 1/2
砂糖 ひとつまみ
鷹の爪 1/2 ヶ
だし汁 大 2
ごま油 小 1/2
油 適量

《作り方》

①ししやもは薄く片栗粉をつける。なすはシマに皮をむき乱切りにし、水につけアクをぬく。

②フライパンに油、ごま油を少し多めに入れ①を揚げ焼きにする。

③Aを煮立て②をつける。15 分くらい漬けて器に盛る。

かぼちゃの甘煮

材料 (2 人分)

かぼちゃ 100g

砂糖 大 1/3

しょうゆ 大 1/3

水 適量

《作り方》

①かぼちゃはタネとワタをとり 3 cm 角に切る。皮をところどころむくとよい。

②鍋にかぼちゃを入れ、水をかぶるくらい入れ砂糖、しょうゆを加え火にかける。煮立ったら落とし蓋をして汁気がなくなるくらいまで煮る。

みそ汁

材料 (2 人分)

キャベツ 60g

人参 20g

油揚げ 10g

ワカメ 適量

水 340cc

みそ 大 1.1/2

《作り方》

①キャベツは 1 cm 幅くらいの短冊に切る。人参は 3 cm くらいの長さのせん切りにする。

②油揚げは湯で油抜きし、うす切りにする。

③鍋に分量の水を入れ火にかき、①を入れ煮立ったら②を入れ野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れる。