

80からの男爵クラブ

平成 28 年 9 月 16 日

きのこ鶏肉の混ぜ御飯

材料 (2 人分)

米	1 合	
しめじ	20g	
しいたけ	20g	
鶏もも肉	30g	
人参	10g	
油揚げ	10g	
油	大 1/2	
だし汁	100cc	
A {	しょうゆ	大 1
	砂糖	小 1
	みりん	少々
	みつ葉	適量

《作り方》

- ①米は少し水をひかえて炊く。
- ②しめじは根元を切り、ほぐしておく。
しいたけは石づきをのぞき、うす切りにする。鶏ももは 2 cm 角くらいに切る。
人参はいちょう切りにする。
- ③油揚げは湯で油抜きし、うす切りにする。
- ④鍋に油をひき②を入れ炒め、だし汁③Aを入れ煮含める。
- ⑤④を①に混ぜ器に盛る。

キャベツのごま酢和え

材料 (2 人分)

キャベツ	150g	
もやし	50 g	
カニかま	20 g	
わかめ	適量	
A {	すりごま	大 2
	砂糖	小 1
	しょうゆ	小 2
	酢	小 1

《作り方》

- ①キャベツはザク切りにして、もやしと一緒に熱湯で茹でて、ザルにあけ冷ましておく。
- ②カニかまはほぐしておく。
- ③①が冷めたら水気をしぼり、Aと②で和えて器に盛る。

豚汁

材料 (2 人分)

じゃが芋	60 g
人参	20 g
ごぼう	20g
厚揚げ	40g
豚肉薄切り	20g
油	適量
ねぎ	20g
だし汁	340cc
みそ	大 1. 1/2

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、一口大に切る。
人参は皮をむき、いちょう切りにする。
ごぼうは皮をむき、うす切りにする。
- ②厚揚げは油抜きし、うす切りにする。
豚肉は 1 cm 幅くらいに切っておく。
- ③鍋に油をひき①を炒めて、分量のだし汁②を入れ野菜がやわらかくなるまで煮てねぎの小口切りを入れ、みそで味を整える。