

# 80からの男爵クライフ

平成 28 年 10 月 7 日

## ポークカレー

材料（2人分）

米	1 合
豚小間	80g
玉ねぎ	60g
人参	40g
じゃが芋	100g
油	大 1
水	1 カップ 半
カレールー	2 人分

《作り方》

- ①米を炊く。
- ②豚肉は食べやすいように一口大に切る。
- ③玉ねぎは半分に切り、厚めのくし切りに、人参はいちょう切りにする。じゃが芋も皮をむいて一口大に切る。
- ④油を熱し②の豚肉を炒め、肉の色が変わったら③の野菜を加えて炒める。
- ⑤④に分量の水を加えてフタをし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥⑤にルーを加えて溶かし、味をなじませる。
- ⑦皿に御飯を盛って⑥をかける。

## マカロニサラダ

材料（2人分）

マカロニ	40g
きゅうり	1/4 本
人参	20g
ロースハム	20g
マヨネーズ	大 3
塩こしょう	
プチトマト	2 個

ドレッシング

酢	小 1
油	小 1

《作り方》

- ①マカロニは沸騰した湯に塩を入れ茹でて、ドレッシングをまぶしておく。
- ②きゅうりはスライスし、軽く塩をふっておく。
- ③人参は薄いいちょう切りにして茹でておく。
- ④ロースハムは半分に切ってせん切りにする。
- ⑤②をしぼり①③④とマヨネーズで和える。
- ⑥⑤を皿に盛り、プチトマトをのせる。

## 小松菜とホタテの中華スープ

材料（2人分）

小松菜	20g
もやし	15g
ホタテ缶	10g
中華だし	適量
水	170cc
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々

《作り方》

- ①小松菜は 1 cm くらいの長さに切る。
- ②鍋に分量の水を入れ沸騰したら、小松菜ともやし、ホタテ缶を入れ、中華だし、塩こしょうで味をつける。風味付にしょうゆ少々たらす。

## フルーツ缶のヨーグルト和え

材料（2人分）

黄桃缶	40g
パイナップル缶	40g
ヨーグルト	150g
砂糖	適量

《作り方》

- ①黄桃缶、パイナップル缶はそれぞれ食べやすい大きさに切って、ヨーグルトで和え、味を見て砂糖を加え、器に盛る。