

80からの男爵クラブ

平成 28 年 10 月 21 日

ご飯

材料（2人分）

米 1合

《作り方》

①米を研いで炊く。

洋風さつま揚げ

材料（2人分）

鶏ひき肉 80g
ピーマン 15g
玉ねぎ 中 1/8 個
人参 20g
紅生姜 小 1
卵 小 1/2
パン粉 カップ 1/6
小麦粉 大 1/2
塩 小 1/4
こしょう 少々
大根 40g
揚げ油 適量
ポン酢しょうゆ 適量

《作り方》

- ①ピーマンはヘタと種をとり、みじん切りにする。玉ねぎ・人参もみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①紅生姜を混ぜ、卵・パン粉・小麦粉・塩こしょうを入れ、手で混ぜ丸く平らに形を作る。
- ③揚げ油を中温に熱して、②を入れ返しながら両面から火を通して揚げる。
- ④大根おろしを添えポン酢かレモンを絞って食べる。

小松菜の煮浸し

材料（2人分）

小松菜 80g
油揚げ 1枚
ちりめんじゃこ 大 1
しめじ 20g
だし汁 100cc
しょうゆ 大 2/3
みりん 大 1/2

《作り方》

- ①小松菜は塩を入れた湯で茹で、水にさらしてから水気をしぼり、4cm位の長さに切る。しめじは、根元を切りほぐしておく。
- ②油揚げは湯をかけ油抜きし、横半分にしてから短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁と油揚げ、じゃこを入れ5～6分煮て、みりん・しょうゆを加える。
- ④油揚げに味がしみ込んだら、①を加え混ぜ合わせ、煮汁が少し残るくらいで火を止める。

みそ汁

材料（2人分）

わかめ 少々
えのきだけ 10g
大根 20g
人参 10g
だし汁 340cc
みそ 大 1

《作り方》

- ①えのきだけは、根をおとし1/2の長さに切りほぐしておく。
- ②大根・人参は3～4cmくらいの千切りにする。
- ③鍋に分量の水・②を入れ煮立ったら①を入れ、だし・みそで味をととのえ、仕上げにわかめを入れる。