

80からの男爵クラブ

平成 28 年 11 月 4 日

ひじきチャーハン風混ぜ御飯

材料 (6人分)

米	2.5合
ひじき	10g
ちりめんじゃこ	80g
生姜	10g
ねぎ	30g
人参	30g
卵	2個
油	大2
塩	小1/3
こしょう	適量
しょうゆ	小1
かつお節	1/2袋
めんつゆ	少々
ゴマ油	適量

《作り方》

- ①米は砥いで、炊く。ひじきは水で戻しておく。
- ②生姜・ねぎ・人参は、みじん切りにする。
- ③卵は溶いて、塩少々を入れて、よく熱したフライパンに油をひき、ふんわりとした炒り卵にし器にとっておく。
- ④フライパンにゴマ油を入れ②を炒め、①のひじき・ちりめんじゃこを入れ炒める。塩こしょう、しょうゆ、めんつゆをふる。
- ⑤炊いたご飯をボールにあけ③④かつお節を入れ混ぜる。

根菜のけんちん汁風

材料 (2人分)

ごぼう	30g
大根	60g
人参	40g
ゴマ油	小1
だし汁	350cc
しょうゆ	小1
塩	少々
片栗粉	小1
水	小2

《作り方》

- ①ごぼうは乱切りにし、水に放して水気を切る。
- ②大根と人参は7cm厚さのいちょう切りにする。
- ③ねぎは1cm長さに切る。
- ④鍋に油を熱し、ごぼうを炒め、大根と人参を炒める。だしを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤④にねぎを加え、塩としょうゆ、片栗粉の水溶きを加え、ひと煮する。

凍り豆腐の照り焼き

材料 (2人分)

凍り豆腐	2枚
片栗粉	少々
ピーマン	2コ
しいたけ	2枚
塩	少々
だし汁	大2
砂糖	大1
みりん	大1
しょうゆ	大1
酒	大1
油	大1

《作り方》

- ①凍り豆腐はぬるま湯をかけて、しばらくおいおいで戻し、両手ではさんで絞り洗いする。にごった水が出なくなるまで繰り返し絞る。幅を半分に切り、さらに厚みを半分に切る。
- ②ピーマンは縦4つ切り種を除く。しいたけは石づきをとっておく。
- ③Aを混ぜておく。
- ④フライパンに油を熱し、ピーマン・しいたけを入れて炒め、油がまわったら塩をふり取りだす。
- ⑤凍り豆腐に片栗粉をまんべんなくまぶし、④のフライパンに入れて焼き、焼き色がついたら裏返して同様に焼き、③を加えてフライパンをゆすりながら味をからめる。ピーマン、しいたけと一緒に盛る。

A