

80からの男爵クラブ

平成 28 年 11 月 18 日

ご飯

材料（2人分）

米 1合

《作り方》

①米は砥いで、炊く。

けんちん汁

材料（2人分）

里芋 70g
ごぼう 30g
人参 30g
大根 60g
こんにゃく 1/4枚
ちくわ 1/4本
豆腐 1/4丁
油揚げ 1/2枚
ねぎ 1/2本
だし汁 400cc
ごま油 大1/2
しょうゆ 大1
塩 小1/4
みりん 小1/2

《作り方》

- ①ごぼうは食べやすいように、小さめの乱切りにし水につけ、アク抜きする。
- ②大根. 人参は皮をむきいちょう切りに、里芋は皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。ちくわはたて半分にし、小口切りにする。
- ③こんにゃくは食べやすく切り、茹でてアク抜きする。
- ④油揚げは湯で油抜きし、短冊切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し①②③を入れ炒め、野菜がしっとりしてきたら水を入れて、煮立ってきたらだしを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥豆腐を1cm角くらいに切って⑤に入れ④の油揚げを入れしょうゆと塩で味をととのえる。
- ⑦薬味のねぎをかけて食べる。

鮭のなべ照り焼き

材料（2人分）

生鮭 2切
小麦粉 適量
油 適宜
酒 大1
みりん 大1
しょうゆ 大1
ねぎ 1/2本
舞茸 30g

《作り方》

- ①鮭は両面に小麦粉をまぶす。
- ②ねぎは2cmくらいの長さに切っておく。舞茸は小房に分けておく。
- ③フライパンに油を熱し、鮭を入れて両面を焼く。ねぎ. 舞茸も入れ、酒. みりん. しょうゆを合わせておいたものを加え、味をからめる。

ブロッコリーのサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー 100g
マヨネーズ 小2
カレー粉 少々

《作り方》

- ①ブロッコリーは、小房に分け塩を入れた湯で茹でる。
- ②マヨネーズとカレー粉を混ぜ①にかける。