

80からの男爵クラブ

平成 28 年 12 月 2 日

なめたけの炊き込み御飯

材料（2人分）

米	1 合
なめたけ	50g
塩昆布	10g

《作り方》

- ①米をとぎ、分量の水を入れ、なめたけを入れて炊く。炊き上がったら塩昆布を混ぜる。

和風ロールキャベツ

材料（2人分）

合ひき肉	80 g	
キャベツ	4 枚	
玉ねぎ	40 g	
パン粉	大 1. 1/2	
A {	卵	1/2 個
	塩	少々
	酒	小 1
B {	だし汁	400cc
	塩	小 1/6
	みりん	大 1/2
	しょうゆ	小 1/2

《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切りにしてパン粉を混ぜ、ボウルに入れたひき肉に加えて混ぜる。Aも加えて、粘りが出るまでよく混ぜ等分にする。
- ②キャベツはたっぷりの湯でしんなりする程度に茹で、ザルに上げ冷まし、軸をそぎとる。
- ③②を1枚ずつ広げて手前に①をのせきっちり包む。
- ④鍋に③の巻終わりを下にして並べ入れBを加えて落とし蓋をし、強火で煮る。煮立ったら弱火にして、キャベツがやわらかくなるまで30~40分煮る。

ほうれん草の磯辺和え

材料（2人分）

ほうれん草	80 g
カニかま	20 g
焼きのり	1/4 枚
しょうゆ	小 1
だし	適量

《作り方》

- ①ほうれん草は、塩を入れた湯で茹でて、3cmくらいの長さに切る。
- ②カニかまは、ほぐしておく。
- ③①と②を合わせだし、しょうゆで味をつけ仕上げに焼きのりをもみ和える。