

80からの男爵クラフ

平成 28 年 12 月 16 日

すいとん

材料 (2 人分)

小麦粉	80g
水	90cc
里芋	80g
人参	20g
大根	60g
小松菜	60g
ねぎ	50g
豚うす切り	50g
油揚げ	10g
しめじ	30g
酒	大 1/2
しょうゆ	大 1/2
みりん	大 1/2
塩	小 1
めんつゆ	適量

《作り方》

- ①里芋は皮をむき 1 cm幅に切る。大根、人参は皮をむき、いちょう切りにする。
- ②小松菜は 2~3 cmくらいに切り、ねぎはななめうす切りにする。豚肉は一口大に切り、油揚げは湯で、油抜きし短冊に切る。しめじはほぐしておく。
- ③鍋にだし汁と①を入れ煮る。沸いてきたら②を入れ、具がやわらかくなったら味をつける。
- ④小麦粉に水を加え③にスプーンで落とし、浮いてきたら器に盛る。

はんぺんがんと

材料 (2 人分)

木綿豆腐	50 g	
はんぺん	50 g	
万能ねぎ	2~3 本	
紅生姜	5g	
A {	卵	1/6 ヶ
	みそ	大 1/4
	片栗粉	大 1~1.1/2
油 (揚げ油)	適量	

《作り方》

- ①豆腐は重しをのせ水切りする。万能ねぎは小口切りに、紅生姜は細くきざむ。
- ②ボウルに豆腐とはんぺんと A を入れ、はんぺんがなじむまで手でもむようにして混ぜる。紅生姜と万能ねぎも加え、まんべんなく混ぜたら人数分に分け、丸く平らに形を整える。
- ③フライパンに油を 2 cmくらい入れて 170°C に熱し②をきつね色になるまで上下を返してじっくり揚げ焼きにする。
- ④器に盛り好みでしょうゆをかける。

こんにやくのみそ田楽

材料 (2 人分)

こんにやく	80 g
みそ	大 1
砂糖	大 1
みりん	小 1
酒	小 1
だし汁	適量
しょうゆ	少々

《作り方》

- ①こんにやくは等分に切る。
- ②鍋に水とだし、しょうゆ、こんにやくを入れ煮る。
- ③小さい鍋に A を入れ火にかけてみそを練る。