

80からの男爵クラブ

平成 29 年 1 月 20 日

ご飯

材料 (2 人分)

米 1 合

《作り方》

①米は洗って炊く。

たらの甘酢あんかけ

材料 (2 人分)

たら 2 切 (1 切 70g)
A { しょうが汁 少々
酒 少々
塩 少々
白菜 100g
玉ねぎ 60g
しいたけ 10g
人参 40g
ピーマン 20g
B { 砂糖 小 2. 1/2
しょうゆ 小 2
酢 小 2
だし汁 100cc
{ 片栗粉 小 2
水 小 2

《作り方》

①たらは 1 切れを 3 つくらいにして A の中に
つけ込んでおく。白菜・玉ねぎはザク切り
しいたけ・ピーマンは太めのせん切り、
人参は短冊切りにしておく。
②だし汁の中に野菜を入れ、ひと煮立ちさせ
B を混ぜてから入れ、野菜がやわらかくなっ
たら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
③①のたらは皿に並べラップをしてレンジに
1 分かけ器に盛り②をかける。

スープ

材料 (2 人分)

もやし 40g
ねぎ 30g
ワカメ (乾) 適量
中華スープ 340cc
塩こしょう 少々
ごま油 少々

《作り方》

①ねぎはななめうす切りにする。
②鍋に分量のスープを入れ煮立て①ともやしを
入れ塩こしょうで味をととのえ、ワカメを
入れごま油をたらす。

大根のきんぴら

材料 (2 人分)

大根 100g
人参 30g
油 大 1/2
みりん 大 1/2
だし (粉末) 小 1/4
しょうゆ 大 1/2

《作り方》

①大根・人参は皮をむき 4 cm の長さのせん切り
にする。
②鍋に油を入れ、①を入れて炒める。
みりん・だしを入れ少し炒めたら、しょうゆを
入れ煮詰め、火を止めてから好みに唐辛子を
ふる。