

# 80からの男爵クラブ

平成 29 年 2 月 3 日

## 御飯

材料（2人分）

米 1合

《作り方》

①米は、洗って炊く。

## 厚揚げと鶏ひき肉のみそ炒め煮

材料（2人分）

鶏ひき肉 60g  
しょうが汁 少々  
厚揚げ 120g  
人参 70g  
ねぎ 1/2本  
しめじ 30g  
だし汁 50cc  
酒 大1  
砂糖 大1  
みそ 大1  
油 大1/2

《作り方》

①厚揚げは湯をかけ油抜きし、縦半分に切って1cm幅に切る。人参は5mm幅くらいの半月に切る。ねぎは小口切りにする。  
②しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。  
③鍋に油を熱し、人参、ひき肉、しょうが汁を順に入れて炒め合わせ、肉の色が変わったら、だし汁と酒、砂糖を加える。煮立ったら厚揚げ、ねぎ、しめじを加えて半量のみそを溶き入れ、5分くらい煮る。残りのみそを加え、汁気なくなるくらい煮含めて器に盛りつける。

## ほうれん草のわさびしょうゆ和え

材料（2人分）

ほうれん草 100g  
カニかま 20g  
A { しょうゆ 大1/2  
わさび 小1/3  
だし 少々

《作り方》

①ほうれん草は塩を入れた湯で茹で、3cmくらいの長さに切り、水気をしぼる。  
②カニかまはほぐしておく。  
③Aで②を和える。

## 白菜のみそ汁

材料（2人分）

白菜 100g  
人参 15g  
油揚げ 10g  
ワカメ 少々  
だし汁 340cc  
みそ 大1.1/2

《作り方》

①白菜は1~2cm幅のザク切り、人参はせん切りにする。  
②油揚げは湯で油抜きし、うすく切る。  
③分量のだし汁を鍋に入れ、野菜がやわらかくなったらみそを入れる。