

80からの男爵クラブ

平成 29 年 3 月 17 日

御飯

材料（2人分）

米 1合

《作り方》

①米は洗って、炊く。

チキンのクリームシチュー

材料（2人分）

鶏もも肉 80g
じゃが芋 100g
玉ねぎ 100g
人参 60g
ブロッコリー 60g
しめじ 30g
ベーコン 1枚
シチュールー（2皿分）
水 200cc
牛乳 100cc
油 大1/2
塩こしょう 適量

《作り方》

- ①鶏もも肉は一口大に切って塩こしょう少々ふって10分くらいおく。ベーコンは5mm幅くらいに切る。
- ②じゃが芋は皮をむき、2cm角くらいの一口大に、人参は5mm幅くらいのいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ③しめじは根元を切りほぐしておく。
- ④ブロッコリーは小房に分けて、塩を入れた湯で固めに茹でておく。
- ⑤鍋に油を熱し①を入れて炒め、鶏肉が白っぽくなったら②を入れて炒め、分量の水を入れて野菜がやわらかくなるまで煮て③と④を入れる。
- ⑥⑤にシチュー、牛乳を加え塩こしょうで味をととのえ皿に盛る。

ほうれん草の磯辺和え

材料（2人分）

ほうれん草 80g
かまぼこ 10g
焼きのり 1/6枚
だし 少々
しょうゆ 小1

《作り方》

- ①ほうれん草は塩を入れた湯で茹で、水につけしぼり、3cmくらいの長さに切る。
- ②かまぼこはうすいせん切りにする。
- ③①と②を合わせだしとしょうゆで味をつけ焼きのりをもみ入れ器に盛る。

果物

材料（2人分）

いちご 適量