

男の料理㊼ 4人分 アメリカから視察に見えられる。

### 海老カッシュナッツ

カッシュナッツを炒める。海老大200g 塩水で洗って水を切って酒大 $\frac{1}{2}$  塩少々まぶしておく。アスパラガス根元部分 5cmのところをピーラーで皮をむき 2cmの斜め切り パプリカ(緑でないもの)角切り。鍋にサラダオイルを炒め生姜・大蒜のみじん切りを炒めアスパラ パプリカ 片栗粉をまぶしたエビを炒め水大1を加え醤油・紹興酒大1 オイスターソース小1で味付けカッシュナッツを最後に加える。



### ピーマンズプレ

ピーマンを器にしてへたのほうをを切って中身を出す。中にベーコン2枚を1-2cmに切って入れて卵1個 マヨネーズ 塩 コショウをしてピーマンに入れてチーズを入れる。井型の器に4個立てレンジで1分半加熱する



### 竹輪とレタスのサラダ

竹輪4本は斜め切り。玉葱 $\frac{1}{2}$ 個は粗微塵切り オクラ5本茹でて輪切り。カレー粉とマヨネーズを合わせ砂糖少々を加え、塩、胡椒で味を整える。レタスとスライスした胡瓜を敷いて。



生姜ごはん 米2合 30分水につける。生姜40g・油揚げ(熱湯をさっと通す) $\frac{1}{2}$ 枚は千切り だし汁370cc 酒大2 醤油小2 塩少々で炊く。白ゴマを振る。

