

## 男の料理⑫ 4人分 アメリカから視察に見えられる。

### 海老カッシュナツ

カッシュナツを炒める。海老大200g 塩水で洗って水を切って  
酒大½ 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  
ナツを最後に加える。



### ピーマンスフレ

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。丌型の器  
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½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。

