

男の料理⑤③ 4人分

もやしと豚肉のレンジ

もやし 1 袋 豚肉 100g 位 耐熱皿にもやしの上に豚肉 1 口大 100gをのせてレンジで 3 分 ポン酢味で食べる。



焼きなすの山椒和え

なすはへたのまわり 1 周切れ目を入れて縦に包丁目を入れる。13 分位焼いたら水に取り皮をむく。1 口大に切ってマヨネーズ粒山椒の実と辛子で和える。



竹輪とウズラの卵のつまみ

ちくわ 1 袋 2cm にカットし・うずら 8 個を茹でて半分に切る。オリーブオイル 小 1 でスライスしたにんにくを炒め、黒コショウ 醤油 大 1 を回しかける



ゴーヤとみょうがの梅和え

ゴーヤは種を取ってから表面を焼くか、塩もみ又は水にさらすかして薄く切り、ミョウガ小口切り、梅干しはペースト状にして和える。

