

男の料理⑤9

生姜焼き

あわせだれ:酒 50 cc しょうゆ80g みりん大2 砂糖小1 おろし生姜大2を作つておく。豚ロース400gは筋に切り込みを入れる。軽く塩コショウしておく。油を熱して豚肉を両面を焼く。裏の色が変わつたらそれを絡ませて煎りゴマをくわえる。付け合わせにキャベツとピーマン1個の千切りをつける。



青のりポテ竹輪 竹輪を縦半分に切つて上に茹でたジャガイモ中2個に青のりコショウマヨネーズ大2をのせて手で押す。上にマヨネーズ少しかける。トースターで8分位焼いて焦げ目をつける。



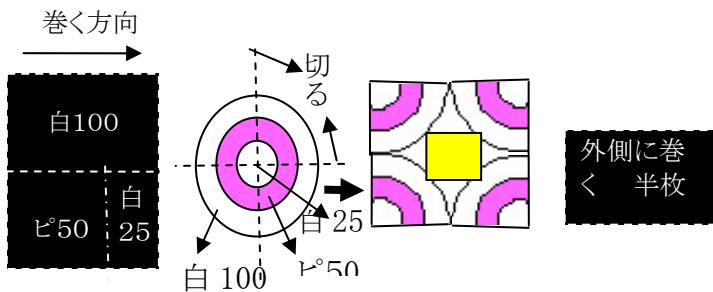
大根のすいとん汁

水3カに昆布だし(10cmを細かく切る)火にかける。長ねぎ1本輪切り油揚1枚は1cmの長さに。大根10cm(すりおろし200g位)+小麦粉100g 塩少々、まぜて耳たぶより固めに。沸騰したお湯にスプーンで落とす。2-3分煮込む。最後にねぎと油揚げをさつとまぜてかつおぶしを振りかける。



四海巻き(お祝い事用に) 1本分

海苔1/6に白飯25を巻く、それを芯にして海苔2/6にピンク50のせて巻く。又それを芯にして海苔半枚に100gの白酢飯をのせて巻く。それを十字に切つてもう1枚の半型の海苔に背中合わせにのせ中央に厚焼き卵をいれて4本積んで巻く。4つに切る。



白酢飯25g+100g
ピンク飯(ゆかりでもok)50g 海苔
1枚半(半枚が2枚と1/6と2/6枚)
厚焼き卵(2本分卵1個に砂糖

切り干し煮

切干50g水で戻す。生姜1かけ(みじん切り) ツナ缶160g 干し椎茸2-3個をもどし、出し汁1カ 醤油大1 味りん小2 水気がなくなる寸前に千切りのピーマン1個を炒める。

