

男の料理 ⑥

たっぷりもやしの鉄板蒸し

もやし2袋を鉄板に並べ、上に豚ばら肉150gのせて、塩こしょう、ふたをして弱めの火で蒸し焼き。豚に火が入ったら出来上がり。ポン酢 または 胡麻ドレッシングをつけて食べる。



厚揚げのラタトゥユ

厚揚げ 1枚湯どうして1口大に切る。にんにくみじん切り ズッキーニ 1本 米なす½(普通のなすでもok150g)ピーマン 2個 赤・黄パプリカ各1個 たまねぎ½個(100g)を炒めトマトの水煮缶 200gを入れて黒コショウ 砂糖小1 ローズマリー タイム セージ ローリエ 1枚 塩少々入れて15分煮る。



大根の千切りサラダ

大根 150g人参 50g5cm長さの細切り塩をふってしんなりさせて水気を絞る。大葉 5枚カニ風味かまぼこ 4本。マヨネーズ大 4 レモン大 1 塩小½ レタスを敷いて。



春菊のくるみあえ

春菊1把茹でて水気を軽く絞る。粉末のくるみ大2(又はピーナッツ なければすりごまで)砂糖小1 醤油小1で和える。

