

男の料理 ⑥②

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。

