

男の料理 77 4人分

きのこのミートパイ

パイ生地 4枚 きのこ各3種類各半パックづつ粗みじん切り 挽肉 100gをバターでいため ケチャップ大2 塩こしょうする。片栗粉大1を加えて4等分にし、冷めたら1枚のパイ生地の半分側にのせて折る。周りを抑えてとじる。卵黄1個を上塗りオーブンで200度で15分

かぼちゃとマカロニのカレー味サラダ

マカロニ 50g 茹でる。途中の2分前になったらかぼちゃ(1/4個 5mm厚スライス)と一緒に茹で、水を切る。玉ねぎ1/2個スライスし塩をまぶして少し置き水を絞る。マヨネーズ大3 カレー粉小1/2和える。

にんにくの芽の牛肉炒め

にんにくの芽 3束 3-4cmに切る。牛ばら肉 80gとで サラダオイルで炒めて醤油大1弱からめる

栗と黒米のおこわ

黒米1/2合・もち米 1.5合 1時間以上前につけておく。レンコン 80g 干し椎茸 2枚戻し 人参 40g 干しエビ 10g(150ccの湯で戻しておく) 焼き豚 60g 1cm角に切る。野菜は7mm角に切る。ごま油大2で生姜粗みじん切りを炒めて野菜類・米類も加えてを炒める。全体に油が回ったら炊飯器に入れ甘栗 35gと戻したエビを加えて 砂糖小1+鶏がらスープ小1+黒米の戻し汁100cc+エビの戻し汁150cc+オイスターソース小1+酒大2+醤油大1で普通に炊く。

トマトと卵のスープ

ミニトマト 8個半分に切る。きくらげ 5g 戻す 1口大切る。細ネギ 1本を5cm位に切る。スープ:お湯 800ccにガラスープの素大1を沸かし、きくらげ トマトを塩小1・しょうゆ小2・胡椒少々に水とき片栗粉(大1に水大2)でとろみをつけたらとき卵 2個を混ぜてごま油小2とネギを入れてすぐに火を止める。

