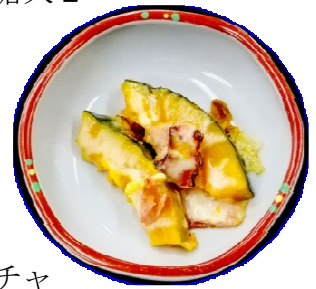


男の料理 78

モツ煮込み

モツ300gは沸騰したお湯にさっとゆでて洗い流す。それを3回する。モツだけを30分位程酒1/2カと水をひたひたまで足してとろ火で煮る。柔らかくなったら生姜1片をスライス人参半本 里芋3個（ぬめりがいやならモツの3回目のゆでこぼしの時にさっと茹でこぼす）。ごぼう半本 大根10cmは2cm位の乱切りこんにゃくはスライスして下処理の茹でこぼし、空煎りして水分を飛ばす。大根以外の材料を煮る。水400ccに味噌100g 砂糖大2 鶏スープの素小1 みりん大2 めんつゆ半カ 七味適量を入れて20分 途中に大根を入れる。器に盛り長ねぎのみじん切りをのせる。

**カボチャとベーコンのチーズ焼き**

カボチャ1/4個 種・ワタをとって洗ったカボチャを耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。カボチャを1cm程の厚さにカットし、油を引かずフライパンでベーコン2-3cmcut とカボチャを中火弱で焼く。火が通ったら上にピザ用チーズ50gをのせて弱火で蓋をして約5分蒸し焼。

**セロリの辛子味噌和え**

セロリ1本1cmに斜めに切ってさっとゆでる。西京味噌大1 だし小1 練りからし小を合わせてあえる。

ひじきと大豆の雑穀ごはん

米3合 雑穀大3 芽ひじき7g・干し椎茸3枚(戻しておく)。人参40g 水煮大豆60g(水洗いする) 油揚げ2枚(油抜き湯煎する)スライス。だし汁600cc 酒・みりん・塩小1 しょうゆ大1 炊飯器で炊く。

