

男の料理 81

チャップツェ

韓国春雨 400g 4-5分茹でる。(人参千切りついでに) ざるに上げ水を切っておく。フライパンにごま油ですりおろしニンニク豚ひき肉(薄切り肉でもok) 200g 干し椎茸5g・きくらげ7-8g(戻す) 野菜類: ニラ1把 えのき大1把 もやし半袋 パプリカ(黄)1個 玉ねぎ1個・人参3cm千切りいためて水 $\frac{1}{2}$ カ 醤油大4 砂糖大 $1\frac{1}{2}$ ですりごま大2



おから入りチジミ

ジャガイモ2個の芽などにとって皮ごとすりおろして おから150g ニラ1束・ねぎ1本粗みじん切り 豚薄切り肉200g1口大に切り白菜キムチ100g粗く切る。卵2~3個 片栗粉大2 塩小 $\frac{1}{2}$ 混ぜて平らなフライパンで薄く両面を焼く。たれ(醤油・酢大2 みりん大1 豆板醤小1 すりごま小2 ねぎのみじん切り大2)を漬けて食べる。



ホウレンソウのナルム

ほうれん草1把4cmに切る。塩少々のお湯でさっとゆでる。水にとってよく絞る。ニンニクみじん切り、白すりゴマ・醤油・ごま油大1和える。



夏ミカンと菜の花の春サラダ

菜の花150g さっと茹でる。夏ミカン(甘夏)1個薄皮も取って外しておく。ローストビーフ100g 粒マスタード大1 赤ワインビネガー(又は酢)小1 サラダオイル大 $1\frac{1}{2}$

