

男の料理 82回

春の豆とエビの長いも炒め

皮つきソラマメ 10本はよく洗って皮の両端を切り、鞘にも2ヶ所位切りこみを入れて熱湯に入れて5分程茹でる。(香りが残る)ソラマメのさやと薄皮をむき
 スナップエンドウ 10本 モロッコいんげん 8本を3分茹でる。マイタケ しめじ
 長いも 15cmを5cm丈 太めの千切り むきエビ中型(背ワタを取る) 12匹 にんにくのみじん切りをオリーブオイル大1で炒め 塩少々酒大2 粗引きコショウで味付ける。



大根とベーコンのきんぴら

大根 10cm(400g)は皮つきのまま5mm角の棒状に切る。ベーコン2枚 1cm幅に切る。
 サラダオイル大1 ベーコン 大根を炒め酒・醤油各小4 砂糖小2を絡ませる。



新玉ねぎとチー鱈で

新玉ねぎ1個をスライス、おつまみのチータラ30gを好みのドレッシングで



豆ご飯

米2合は普通の水加減(酒大1を入れた)で30分間つけておく。炊きあがる15分前にグリーンピース(10本をさやから外して塩小 $\frac{1}{2}$ をまぶしておき、そのまま)を入れて炊く。

