

男の料理 91 4人分

肉豆腐

木綿豆腐2丁は縦3等分高さ半分にして軽く水を切る。万能ねぎ4本は4-5cmに切っておく。鍋にサラダオイル大1で牛肉150gを炒め色が変わったら 顆粒だし小 1/2 水1と3/4カに砂糖・みりん醤油同量(大 2)から豆腐入れて味をみながらすき焼きの味に近い位に味付け 5分煮こむ。万能ねぎを入れて2分ほど煮る。



牡蠣のおろし和え

牡蠣 300g お湯を沸かして塩水で洗ったかきを1-2分程ゆでて、水を切っておく。大根 150 をおろし半分を絞って砂糖・醤油・酢各大2と混ぜる。ゆでた牡蠣に みじん切りの万能ねぎ2本散らし和える。好みでラー油又は七味入れる。



蕪ともやしのサラダ

かぶ 3個(150g)薄切り塩もみ もやし 50g 蕪の葉 50g 水 50g位の水を入れて2分蒸し煮 水気を切る。
ハム 30g 千切り、しょうゆ大1・酢・ごま油 各小2・砂糖小1で和える。



しょうがとサクラエビの炊き込みご飯

さくらえび15gは弱火で温め焦がさないように炒る。
(又は600wのレンジ ラップなしで1分)しょうが 50g~100gは千切りにして米2合の上に乗せて水2カ 酒大2 塩小半分で普通にたく。炊き上がったら さくらえびを混ぜて茶碗にもって、あれば木の芽をあしらう。

