

男の料理 94 4人分

食パンの肉巻き

パン4枚(8枚切り) スライスチーズ4枚 共に縦長に4つ切り。海苔1枚(16枚にきる。豚薄切り肉(3・4cm幅の細長い肉)16枚。パンに上にチーズ・海苔と重ねて豚肉の薄切り肉1枚で包む。小麦粉振り掛けて軽く押さえつける。サラダオイル大2で転がしながら薄い焦げ目をつける。たれはオイスターソース大4に牛乳大12=180cc(1:3)煮たてて、つけて食べる。



ひじきの洋風煮

ひじき25g戻す。ベーコン150g 1cm幅に切る。赤・黄色1個・緑のピーマン2個 千切り。鍋にオリーブオイル大1ベーコンを炒め 水100ccに醤油・みりん各大2 砂糖大1でひじきを煮る。煮汁が1/2になったらピーマンを入れて煮詰める



なすのサラダ

茄子3本(200g)皮をむいて1本ずつラップしてレンジで3分(1本で1分)たべやすい大きさに切って熱いうちにたれ(酢大1 生姜のすりおろし小1 塩胡椒少々 ゴマ油大1/2)を絡ませる。



ねばねば3兄弟の梅和え

鍋にお湯沸かしてへたを取ったオクラ10本を入れて浮かんだら網ですくって次になめこは1袋を2分位茹でてざるにとり水を切る。長いも200gは3-4cmの千切りにしておく。梅干し2個を細かく切ってめんつゆ大1で和える。カニ風味かまぼこ6本入れてもok。

