

男の料理 95 4人分

キムチ入りゴーヤチャンプル

木綿豆腐重石を載せて水切り 30 分、1 cm 厚の 3 cm 位の角に切る。ゴーヤ 1 本、縦に切り 種を取り 5 mm 厚の銀杏切り。豚肉 150g は 1 口大。卵 4 個梳いて塩こしょうして荒く半熟状態のいり卵を作り、皿に取り出す。豆腐はごま油大 $1\frac{1}{2}$ で両面焼いて焦げ目をつけて鍋から外す。その空いた鍋に豚肉 150g 軽く火が入ったらゴーヤを入れしんなりしたらキムチ 150g と醤油大 2 を回し掛けて豆腐 最後にいり卵を荒くほぐすよう混ぜる。



枝豆のビシソワール

枝豆（豆のみ 200g）400g（皮付きの $\frac{3}{5}$ が豆の量になる）枝豆はよく洗って塩でもんで 3 分やわらかめにゆでる。鞘をとった豆と牛乳 1 カ（温めてコンソメ顆粒小 $2\frac{1}{2}$ 塩小 $\frac{1}{4}$ を入れて溶かす）ミキサーにかけ滑らかにする。残りの牛乳 300 cc と生クリーム 200 cc 足して混ぜる。冷蔵庫で冷やす。

チーズ奴

クリームチーズ（キュービック状の）125g 包み紙はずしてかつおぶしとしょうゆをかける。



イカフライでキャベツを沢山食べれるサラダ

キャベツ半分～1/3 個はできるだけ細い千切りにして市販のイカフライ 2 枚を 1 cm 弱に切って上に載せて青紫蘇ドレッシングをかける。



暑いのであまり火を使わずに済む簡単なものを作りました。