

男の料理 106

スズキのハーブドレッシングソース添え 4人分

白身魚4切れはハーブの塩大1/2（なくて普通の塩なら1gと胡椒を）まぶしてオリーブオイルで両面を焼き鍋からはずして。エリンギ1パック・ズッキーニ1本5mm厚に切り魚焼いた鍋で空炒り皿に敷く。上に白身魚を載せる。その上に黄パプリカ半個 トマト1個（150g）種を取りさいころ状に 玉ねぎ1/3個はみじん切りして塩もみ。ドレッシング（ケッパー大2・松の実大2をレモンドレッシング：レモン1個絞る（レモン汁なら大4）オリーブオイル50ml（大6）であえる。あればクルトン大1（食パン1枚を5mm角に切ったものをサラダオイルとバターで炒めて作る。）を食べる時にのせる。



豚肉とウリのオイスターソース炒め

豚もも肉薄切り180g ウリ1本 種取り皮は縞に向き7mm厚に切る。シメジ1パック 油大1でスライスにんにく豚肉 シメジ ウリを炒め砂糖小1 オイスター・醤油・酒各大1/2 胡椒で味付ける。



蒸しなすと沖アミの酢醤油和え （ちりめんじゃこでもok）

茄子4本 へたをとり6分レンジ（600W）でチン。縦に6-8割に裂き、皿に敷き 上に軽く炒めた沖アミ大3 酢小2 醤油大1で和え、すりごま小2をかける



キュウリの冷汁

鍋に水1カに白だし大4に味噌大3 味醂大1一煮たちさせる。冷水2カ足して冷やしておく。きゅうり2本は小口切りは塩を振って水気をしぼる。茗荷2本輪切り 大葉4枚千切り。木綿豆腐200g1口大にちぎって器に盛り冷やしておいた水分を足してゴマを振る。

