

男の料理 108 回 4人分

昭和のレトロカレー

ジャガイモ 2個 (200g) 人参中 2本 大き目に切る。玉ねぎ 2個はくし型に切る。鍋にサラダオイル少々とバター30～50g ですったにんにく・生姜各大1個を炒め、玉ねぎに塩小1も加えて(玉ねぎを炒める時に塩と一緒に炒める早くあめ色になる)中火で焦げないように色づくまで炒める。(牛 or 豚お好みで)肉 300g ジャガイモ 人参と隠し味でみじん切りセロリ 5cmを加えて炒め、カレー粉大4 小麦粉大6(30g)を足して炒めて水 300cc 牛乳 200cc 加えて野菜に火が通るまで煮る。コンソメの素大2 月桂樹の葉 2枚 味醂大2 (甘味) ホイップクリーム (生クリーム)・白ワイン 50ccを足す。



きゅうりとかにのサラダ

キュウリ 2本は半分に切って縦に薄くスライスし塩もみして絞ってカニ小缶 (50g) と生クリーム大3であえる



南瓜のピリ辛煮

かぼちゃ¹/₂個皮を所々むいて1口大に切る。隠元6本長さを半分に切る。鍋に南瓜を並べてだし¹/₂カ酒・砂糖各大2を加えて弱火で落とし蓋をして10分 隠元を加えて豆板醤小1 醤油大1、加えて5分煮る。皿に盛りゴマを振る。



トマトと柿とスプラウト

トマト2個 柿1個 食べやすい大きさに切る。ブロッコリースプラウト (なければかいわれ) 1パック。サラダ油大3 オリーブオイル小2 塩小¹/₂ 酢大2～3 黒コショウ適量で和える

