

男の料理 111回 4人分

麻婆豆腐

豆腐1丁（木綿なら沸騰したお湯に入れて再び沸騰したらお湯から出して）3cm角に切る。絹ならクッキングペーパーに包んで3分レンジでチンで水切りok。フライパンにごま油小1に微塵切りのにんにくと同量の生姜、豆板醤・甜麺醤・豆鼓醤各小1、粒の花山椒小1/2 赤唐辛子1本を入れ、弱火で香りを出す。香が出たら合挽き肉100g入れ、紹興酒大1 黒糖小1/2 黒酢小1で炒め、鶏ガラスープ（小1）水300ccオイスターソース大2，ラー油小1、山椒小1/4 ネギ1本みじん切りにガラスープ（小1）+ 水300mlを加えて豆腐をいれ煮込み 片栗粉でとろみをつける。



人参のシリシリ、シリシリは沖縄の料理です。時の音がいわれとか。

人参中3本は千切り状態に、ごま油とツナ缶の汁でくったりするまで炒めてツナ缶（80g）塩胡椒にめんつゆ小2を絡めて胡椒 溶き卵1〜2個を絡める。



ジャガイモの酒盗和え

ゆでたじゃが500gにオリーブオイル みじん切りのにんにく マヨネーズ大2 酒盗小1½を和える



大根とホタテのサラダ

大根300gを5mm角の棒状に切って塩少々をふり少し置いてから水気をしぼる。カイワレ半束とホタテ小缶（70g）マヨネーズ大2 酢大1であえる。



黒豆ご飯 残ったおせちで 米2合 米の1/4の量の黒豆で。豆は水気を軽く切ってから普通に炊く。

