

男の料理 **115回** 4人分

ナンで食べる。夏カレー

茄子2本 ズッキーニ1本 ピーマン(孚のみとる)3個 トマト1個 オクラ3-5本 1-2cm角切る。鍋にみじんぎりにんにく・しょうが 豚挽き肉200g位を炒めてカレー粉大2-3 野菜を入れて薄力粉大1炒め コンソメ味小1 塩小 $\frac{1}{2}$  白ワイン大2と水1カ弱 焦げないように弱火で時々かき混ぜて味をととのえ 煮込む。

**ナン4枚分** 強力粉130g・薄力粉70g ヨーグルト120g 砂糖大1強 ベーキングパウダー小2 塩小 $\frac{1}{2}$  オリーブオイル大1 5分程**こね**て耳たぶのやわらかさで手につかなくなればラップして30分休ませる。手に粉をつけながら4等分にして手で**延ばす** 7-8mm厚の18cm丈の楕円形に。30分から1時間程休ませる。フライパンで**焼く** 油は引かないで中火の弱で焼く。皿に取り表面にバターを塗る。



## 豆腐のサラダ

絹ごし豆腐1丁はクッキングペーパー3枚でくるみ皿に乗せレンジ(600W)3分かける。食べるまで重しをのせて水をきる。レタス アボガド(縦に種まで切り込みを入れて両手でひねって割る。1口大に切りレモンをかけておく。トマトは種を取りそれはカレーに入れる。冷蔵庫にある野菜は千切りか食べやすい大きさに切る。豆腐(1口大)を乗せ 食べる寸前に白だしをかける。



## 冷汁：茗荷と豚のサツと煮

しゃぶしゃぶ用の豚肉200g(食べやすい大きさに切って)は酒大2をまぶしておく。レタス150gは大きくちぎっておく。茗荷5本は厚さ半分縦に千切りに切っておく。鍋にだし3カ強、醤油小2 塩小 $\frac{1}{2}$  胡椒少々 沸騰したら箸でほぐしながら豚肉を入れてサツと火が通しあくをとる。野菜類を入れてすぐに火を止めて、冷す



## わかめの紅ショウガ和え

わかめを塩出しして食べやすい大きさに切って紅ショウガは水気を絞って和える。

