

男の料理 116回 4人分

チーズ豆腐

絹ごし豆腐300gはクッキングペーパーを3重にしてレンジで3分水切り、平たい鍋にお湯を沸かして湯せん。ボールにクリームチーズ100gをいれて柔らかくしてと水溶き片栗粉（水小2+片栗粉大1）白だし小1 塩少々で豆腐を荒くつぶしながら湯煎にかけて水気を取る。ぼったりしてきたら器に盛りつけて冷ます。上には小口切りの万能ねぎにおろし生姜に炒りごま 醤油又はドレッシングを垂らして食べる。ラップに包んで小鉢に盛ってもいい。



牛ばら肉と焼野菜の味噌だれ漬け

牛ばら肉200g 茄子2個乱切り トマト1個 ピーマン3個
1cm幅の千切りを薄力粉を薄くまぶしておく。ボールに（味噌・醤油大1 砂糖大2おろしにんにく・生姜小1あわせておく）
オリーブオイル大 $\frac{1}{2}$ で牛肉を炒め取り出してオリーブオイル大1足して、野菜を炒め蒸し焼き状態で火を通す。肉と野菜をボールのタレに浸ける。



長芋とオイルサージの和え物

長芋150g皮をむきビニール袋に入れてすりこぎでたたく。
オイルサージ缶1缶弱 水菜半株（30g）3cm丈に切っておく。レモン大1 塩 白コショウで味付ける。



ひじきのバター炒め

乾長ひじき20g戻す。バター20g 醤油 胡椒で炒める。

