

男の料理 119回 4人分

ミートローフ 牛乳パック 2個で 15 cmの長さの箱型を用意する。

挽き肉 300g 玉ねぎのみじん切り半個 パン粉半カ 生クリーム 50cc
 ウスターソース・ケチャップソース各大 1 よく練ってミックスベジタブル
 も混ぜて 3等分に。型の中にラップを敷き、底にベーコン 3枚を並べて
 挽き肉 $\frac{1}{3}$ を敷き詰め、茹でた隠元又は細いアスパラ 4本（長さ 15 cm弱に）並べひき肉を乗せて茹
 でた鶏の卵 6個横に並べ 残りの挽き肉をのせて ラップを閉じて蓋をして輪ゴムでとじてレン
 ジ（600W）で 8分。冷めてから切る。出た汁はケチャップ・ウスター・砂糖でソースを作る。



南瓜とアンチョビーのグラタン Xmas と冬至がコラボする

南瓜 400g はレンジで 3分チン（切りやすくなる）して皮は所々薄くむき、
 ひと口大にする。フライパンにバター 20g で繊維をたち切る方角で 5mm
 薄切りの玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個を炒め南瓜 牛乳 300cc で 8分煮 水分を飛ばす。
 塩 胡椒しグラタン皿に移し、アンチョビー 4片をちぎって散らす。ミニ
 トマト 4個を半分に切ったのせる。ホイップクリーム 150cc は硬く泡立
 て絞りだし袋に入れて絞り出す。上にパン粉大 2を振り 180℃のオーブン
 で焦げ目をつける。



お子様向き田作り

食べる小魚 50g はフライパンで乾煎り（又はレンジでクッキングシートに
 広げて 1分づつ 3回チンする。）しておく。ナッツ mix（クルミやアー
 モンド）40g こまかく砕いておく。ドライフルーツ mix 40g 小魚と mix ておく
 類は混ぜフライパンに《水大 2 砂糖 50g しょう油大匙 1》を入れ煮に
 詰めて泡が小粒なり 少し焦げ臭く感じたらバター大匙 1（12g 炒り子）
 をと加え炒った mix 類を急いでまぜて絡みつき具合を見て（少しやわら
 かな位の絡み付きで ok。冷めると固くなるのを計算に入れて）火を止めて
 クッキングシートに広げて乾かす。



キュイの白和え

木綿豆腐 1丁(300g)はクッキングペーパー 3枚に包んでしてレンジで
 3分チン。つぶして砂糖大 1 $\frac{1}{2}$ 白ごま大 4 キュイ 2個は
 5mmのちょう切り スプラウト 1パック根を取って塩 $\frac{1}{4}$ であえる。

