

男の料理 124回

小松菜とちくわのあんかけご飯用

水 1.5 カに水にめんつゆ (3倍キチ) 80ml 沸騰させて豚小間肉 150g 刻んだちくわ4本 茹でたウズラの卵8個 4-5cmに切った小松菜 150g 刻みにんにく・生姜各小1弱 ゴマ油大2を入れて片栗粉大1 水倍量でとろみをつける。



切干大根入りオムレツミックスベジタブルソースあん掛け

切干大根 15g は洗って 2cm位にざく切り 長ネギ半本みじん切り サラダオイルで炒め、塩胡椒酒大2 味付ける。卵3個流しいれて円盤上に両面を焼く。皿に盛りミックスベジタブル 100g と水 50g 塩 胡椒 中農ソース ケチャップ大3 バター10g を混ぜてどろみがついたらオムレツにかける。



大根とホタテのマヨコージ和え

大根 400g は千切りにして塩もみ、水で洗って絞る。ホタテ1缶に塩コージ小2 マヨネーズ大2 大葉2枚千切りを上を散らす。いりごま こしょうをふる。



なすとザーサイの即席づけ

なす 150g 半円の薄切り 水にさらして塩でもんでおく。絞る。ザーサイ 50g 千切り しょうがーかけ(5g)すり、薄口しょうゆ・酢・ごま油各小1 で和える。

