

## 男の料理 125回

### 茄子と豚肉の味噌炒め

茄子4本は8mmの輪切りにしてレンジで4分 豚厚切り肉2枚棒状に切り小麦粉をまぶして炒める。味噌大2に砂糖大1酒大1で味付け。



### ズッキーニとツナ茗荷の胡麻和え 2人分

ズッキーニ大1本 いちょう切り 熱湯で1-2分茹でて 茗荷6個千切り ツナ缶70gめんつゆだし大2白ゴマ大2和える。



### 油揚げともやしの炒め物

油揚げ2枚は5mm幅に切って空炒り ハーブ塩大1（塩によって違うので注意、普通の塩なら少々で0.5g以下にする。と胡椒を）、もやし2袋を加えてサッと炒め 酒大2を加えてごま油大2をまわしかけもやしが生んじたら出来上がり。



### きゅうりとクリームチーズのキムチ和え

ブラックタイガー12匹殻と背わたを楊枝でとり、塩ゆで1分。半分の長さに切る。きゅうり2本乱切り塩を振り洗ってキムチ100g クリームチーズ18g\*3個1個を4つに切って醤油大2ごま油大2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>で和える。



### カリカリ梅ご飯

ご飯2合分にカリカリ梅3個分細かく切り、塩昆布5gで炊く。青紫蘇5枚混ぜる。

