

男の料理 126回 4人分

茄子の胡麻ポン酢掛け

なす4本 縦に半分に切って5mm厚にスライスして皿に並べてレンジ(600Wde 1本に月2分位)でチン。水を切る。大根150-200gをおろして(軽半分水を切る)ゆずポン酢大2 ごま油小1と長ネギ半本輪切りを乗せる。



ズッキーニのチーズ焼き

ズッキーニ1本(300g) 5mmの輪切り フライパンにオリーブオイルを入れてズッキーニ両面を炒め焦げ目をつけてハーブソルト大 $\frac{1}{2}$ -1味がなじんだらとろけるチーズ50-60gをのせて乾燥バジルを振る。



大根と長芋のさっぱりサラダ

大根350g 長芋300g 千切りでカツオ節をたっぷりかけてレモン大1 梅干し 2個 めんつゆ大1で(ポン酢醤油でもok)食べる。大葉も少し入れる。



豚バラ肉と粒マスタード煮込み

鍋にオリーブオイルを入れて5cmに切った豚バラ肉250gを塩こしょうし、炒めて鍋から外してクッキングペーパーで油を取る。玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個薄くスライス トマト1個1-2cm角も炒める。チキンブイヨン小2 ホイップクリーム100ml 粒マスタード大2 塩胡椒する。上に乾燥パセリを振る。

