

男の料理 130回 4人分

牡蠣のアヒージョ

かき加熱用 200g ホタテ 6個 ニンニク 2かけ 赤唐辛子 2本 マッシュルーム 5-6個半分に切る。エリンギ 1パック 3cm丈 5mm厚の縦スライス 白ワイン大2 ローレルの葉 2枚 オリーブオイル 250mlで弱火で 10分位炒め煮。残った油はバケットなどのパンをつけて食べるか パスタにからめるかで使い切る。

キャベツときゅうりの酢味噌和え

キャベツ 400g ちぎる。さっとゆでて絞る。きゅうり 1本は縦半分斜めに切って塩もみ絞ってキャベツときゅうりに酢味噌（白みそ 大5 酢・砂糖各大2 練りガラシ小1/2）和える。上に黒ゴマを。

切干大根のツナマヨ和え

切り干し大根 30g を無糖ヨーグルト 100ml（1対3-4）8時間以上浸ける。食べ易くきる。ツナ水煮小缶 1缶 茹でたインゲン 4-5本斜めの切る コーン大2、マヨネーズ・大さじ2 醤油 大さじ1 塩コショウ 適量で和える。

ほうれん草と炒り卵の中華風サラダ 3人分かな？

トマト 2個輪切り ほうれんそう 1わ茹でておく。5cmにcut カニ風味かまぼこ 2本 卵 2個は炒り卵にする。おろし生姜 ごま油・醤油・酢各大1 水・砂糖各大半分で和える。

いりこ飯 米1,5カで

食べる小魚10g は中火で乾煎りする 昆布10g(1cm角に切っておく)。大根 150g は 1cm幅 5mm 5cm丈に切る。水1,5カに醤油大2 酒・みりん各大1で普通に炊く。

