

男の料理 132回

クルミ・里芋とカーマンベール（認知症予防に）のオーブン焼き

カーマンベールチーズ1個 皮をむいた里芋500gは厚さ1cmに切り硬めにゆでる。（途中で1回茹でこぼしぬめりを取る）。クルミ（無塩）30gみじん切り。耐熱皿にゆでた芋を入れてクルミとちぎったカーマンベールチーズをちらし オリーブオイル・粉チーズ各大1 クレージーソルト小1 散らしてトースターで焦げ目をつける。



茄子と豚肉の醤油炒め

茄子4本 皮に軽く切り込みを入れておく。縦に長く8等分にきる。玉ねぎ薄くスライス60g 豚小間100g 塩コショウしておく。鍋に大1の油で茄子とたまねぎを5分くらい弱火で蒸し煮。鍋から取り出しごま油小1 でぶた肉と赤唐辛子を炒め野菜を戻して茗荷3本を縦に薄く切り最後に加えて醤油大1 砂糖小1 胡椒を加えてサッと炒める。



エビと菜の花のあえ物

茹でたエビ150g 菜の花1把ゆでておく。パプリカ(黄) 1/4個 マヨネーズ・ポン酢各大1 で和える。サニーレタスをしいて。



サーモンのアボガドソースのせ

新玉ねぎ大1個スライス 皿に敷いてスモークサーモン100gを並べて、アボガド $1\frac{1}{2}$ 個をつぶしてレモン大2弱 醤油・オリーブオイル各大1 黒胡椒をかける。



桜えびご飯

米2カップ 水かげんは基準(適量)から大2を引いて 醤油大さじ1 酒大さじ1 塩昆布20g たき、炊けたらよく炒った小えびまたは桜えび(素干し)約20gと三つ葉を刻んで混ぜる。

