

男の料理 134回

スナップえんどうチーズハム巻き 一人分

薄切りハム1枚(四角形)・チェダーチーズスライス1枚半分に切って
茹でたスナップえんどうを巻く くし1本に2個を刺して



ほうれん草と炒り卵の中華風サラダ

ほうれん草1把茹でて水気を切り5cmに切り絞って醤油小 $\frac{1}{2}$ を振っておく。サラダオイル大1で卵1個炒り卵を作っておく。トマト1個は5mm厚のスライス種を取って皿に並べる。上にホウレンソウ 炒り卵 カニ風味かまぼこ2本を乗せてタレ(生姜すって醤油・酢・ごま油各小2 砂糖小1)を食べる直前にかける。



えびと手羽肉きゅうりの翡翠炒め

きゅうり3本ピーラーで皮をむき縦4つ割。種の部分もそぎ取る。3cm丈にし1%の塩を軽くまぶし10分おく。エビ200gは背ワタを取って大きければ半分 塩 こしょう 酒・片栗粉各小2まぶし塩を入れた熱湯で色が変わるまでゆでる。 ささみ2本(150g)は筋を取って(フォークで刃の間から布巾などを使って引っ張る)鍋に1カの水で酒大1 塩 胡椒して弱火で5分蒸し煮する。粗熱が取れる迄そのまま、冷めたら荒くほぐす。きゅうりは洗って水気を取り、鍋にごま油でエビささみとで炒める。蒸したとりのつゆ $\frac{1}{2}$ カ 塩小 $\frac{1}{3}$ 砂糖小 $\frac{1}{3}$ 片栗粉でとろみをつける。



塩サバと野菜のトマト蒸し煮

塩サバ2切れ・背に1cm間隔に切り込みを入れて半分に切る。酒大3振りかけて15分置く。鍋にズッキーニ1本は8mm厚切り、長ネギ1本は5mmの斜め切りと鯖を乗せてトマトソース1缶(300g位)を上にかけて酢大3 砂糖大1 豆板醤小 $\frac{1}{2}$ で13分位煮込む



深川飯

あさりむき身80g 油揚げは油抜き千切りにし、生姜も千切り水2カに醤油大1 $\frac{1}{2}$ 酒大1であさりをサッと煮る。具を外し(炊き上がったたら混ぜる)水分の足りない分は足して米2合分で炊く。

