

男の料理 140回 4人分。

もつ煮込み

もつ300gはその都度よく洗って2-3回ゆでる。大根5cmは8mm厚・人参1本は3mm厚のいちょう切りごぼう半本大き目のささがき、こんにゃくは(1-2cmの短冊切り)は下処理(下茹の後、乾煎りチリチリ音がするまで)。最後に入れるニラ1把(5cmにcut)と木綿豆腐1丁(水切り:クッキングシート2枚で包みレンジ600Wで2分チン。紙を絞ってもう1度包んで30分くらい置く)1口大切る。鍋に空入りしたこんにゃく、スライスのニンニク3片 ショウガ1個分と。きれいになったもつと ニラと豆腐以外の材料を入れてごま油で炒める。水1200ml 中火で30分~1時間煮込む。(今回は圧力鍋で10分から15分、ピストンが下りたら蓋を取って)味噌120g-150g 酒・みりん各大2 醤油大1 だし小2 めんつゆ大2で味を見て又30分煮る。豆腐とにらを最後に煮てなじませる。



温野菜 もつ煮込みなどの余ったやさいで

さつまいも 人参半本 はす 大根5mm厚の半月に切る。切り干し大根そのまま。残った野菜を15分から20分蒸す ディップを作る。アンチョビー・ツナ小1缶はすり鉢で搗ってマヨネーズで和える。



レンコンシチュー

蓮300g半分は搗ってあとは細かく切る。玉ねぎ大 $\frac{1}{2}$ 個繊維を断つように薄切り 人参半本・さつまいも1本は1cm角 ウィンナーソーセージ1パック分は1cmにcutに切ってオイルで炒める。炒める。小麦粉大さじ2強~を振り入れて豆乳500cc 水200cc コンソメ2個(8g) 塩2-3g・こしょう少々入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。



中華風オムレツ 2人分

豚ひき肉100g 乾燥きくらげ7g戻して、味付けザーサイ10g みじん切り ネギ1本も輪切りに。フライパンにサラダオイルで肉を炒め その他も炒め 酒 醤油 オイスターソース各小1で味付ける。溶き卵4個も大きくざっくり混ぜて火を止める。

