

男の料理 144回

ソラ豆と塩昆布 4人分

そら豆（500）はさやから出して、切り込むを入れて 塩を入れたお湯で2分茹で、薄皮をむいて（150g）。塩昆布7g ごま油小さじ1/2強で和える。



生ピーマンとかにかまの和え物 4人分

ピーマン6個1口大に切る。カニ風味かまぼこ10本ほぐして塩麴大1 ごま油小1に1-2晩置くとして旨みが引きだされる。



餃子の皮で 3種*10枚分

① キッシュ 6号のアルミホイルのケースに餃子の皮をのせて器にする。玉ねぎ¹/₃個 人参1/3本は炒め10枚の器に盛り、卵1個 牛乳大4 鶏ガラ小1 塩胡椒を混ぜてその上に流す。パルメザンチーズ大1を振りかけ10分トースターで卵が固まるまで。

② ピザ 餃子の皮にケチャップ15g塗る。ベーコン4枚（35g）玉ねぎ10g ピーマン1個 炒めてのせる。その上にとろけるチーズ50gをのせて好みで七味を振る。 チーズが溶けてこんがり5分くらい焼く。

③ ジャコセンベー しらす20gとマヨネーズ大3 白ごま小2を混ぜてのせ、餃子の皮に均一にのせてオーブントースターで2分 ぱりぱりに薄い焦げ目がつくまで焼く。

白瓜と豚肉の中華風炒め 4人分

豚バラ肉100gに8角は出し袋に入れて中華スープの素小1だし生姜1片 紹興酒を絡めておいてから 炒める。白瓜中1本は皮をむき5ミリ幅の半月切り塩もみして塩を洗ってから白瓜も透き通る位に炒めたら 五香粉少々振る。大葉2枚千切りをのせる。

