

男の料理 146回 約4人分

茄子とパプリカのマリネ

茄子3個縦に5-7mm厚に切って水にさらす。パプリカ1個は2cm幅に切る。フライパンにオリーブオイル油大2を熱し 茄子とパプリカをしんなりするまで両面を焼く。白ワインビーカーまたは酢小2 塩小 $\frac{1}{4}$ 黒コショウ少々ニンニクの薄切り1/2 かけに漬け込み冷やして食べる。



たたききゅうりと牛肉のサラダ

牛コマ肉150gは塩胡椒しておく。キュウリ3本はビニール袋に入れて麺棒でたたいて1口大に裂き 人参50gはごく細く千切り塩少 $\frac{1}{3}$ まぶしておく。肉は炒めてきゅうりとにんじんは水気を切って 醤油 酢 味醂各大1 ゆず胡椒2cm生姜1 かけ千切りを全部和える。食べる時にゴマを散らす。



長芋の豆乳グラタン グルテンフリーで

長芋150gする。きぬごし豆腐150g 豆乳200ml(無調整)コンソメ1個 白味噌大1を鍋に移して荒くつぶしながら、とろみがつくまでかき混ぜて弱火で加熱、とろとろのペースト状にする。グラタン皿に具材を入れてペーストにしたのを上に乗せてとろけるチーズ100gをのせて180度焼き色がつくまで焼く。具材(なんでもいいが今回はゆでたブロッコリー200g 1cm丈に切ったウインナー5本分)



さつまいもとジャコの炊き込みご飯

お米2合 さつまいも200g 薄目のいちょう切り 塩少半分 縮緬雑魚大3 だし小1 酒大2 水200mlで普通に炊く。



デザートのパナナ



炊き込みご飯

