

男の料理 151回 4人分

さつまいものメープル煮

さつまいも 600g 1cm幅にスライスして、ゆでこぼす。鍋にひたひたの水を入れてメープルシロップ 1/2 カップ 塩少々を入れて沸騰しない程度の火加減にして落しぶたをし、煮崩れないようにゆっくりと煮る。竹串を刺してすっと通るようになったら、ゆでたグリーンピース半カップ散らし火を止る。



豆腐の明太マヨ和え

木綿豆腐 2丁 キッキングペーパー3枚で包んでレンジ1丁が3分チン 1口大の奴風に切った上に マヨネーズ大2と薄皮を取った明太子1腹にレモン小1/2を混ぜてのせる。



なすとピーマンのそぼろ炒め

茄子5本は乱切り ごま油大2で茄子に炒め 豚ひき肉 250gに火を通し 細切りピーマン4個も炒め 砂糖大4弱 醤油大4で味付ける。



紫蘇ときゅうり昆布茶和え

胡瓜2本輪切り 青紫蘇4枚 長いも5cm 千切りわかめ5g 昆布茶小1で和える。



酢飯のご飯 型は牛乳パックを5cm丈にCUT

酢飯2合 (酢大2 塩小1/4 砂糖大1弱)

作る。3等分にして 下から青のり 白ごま 鮭のそぼろ30gをひし形に積み込む。上にいり卵 (卵2個に砂糖大1を入れ) のせる。お雛様をのせる。きゅうりウズラの卵 海苔とハムで作る。



吸い物 だしを取る

昆布10g 水1Lに1時間以上つけておく。火にかけ ふつふつしてきたら 鰹節20gを入れて 弱火で1-2分煮たらざるにあける なの花とはんぺんが具。

