

男の料理 152回

ごましそたっぷり油揚げ

油揚げ 4枚 3cm 角に切る。フライパンを油なしで中火で両面がこんがり焼く。しょうゆ大1を回し入れて火を止め、青じそ 10枚はちぎって白ごま大3で手早く絡める。



アンチョビキャベツ

キャベツ：1/4玉 ざく切りにしてラップしてレンジ600wで3分加熱し、皿に盛る。アンチョビオイル（アンチョビ3枚とにんにく1かけは微塵に、輪切りにした唐辛子1/2本分 オリーブ油大さじ3 イタリアンパセリ 黒コショウをフライパンに入れて弱めの中火にかける。



蒸し牡蠣のレモンガーリックソース焼

かき 200g は塩水であらう。水気をよくとる。片栗粉を薄くまぶす。たれ【ニンニク半個を擦って酒大さじ1 ごま油大さじ1/2 砂糖・コショウ：各少々 塩小さじ1/2 レモン2個分（レンジで30秒チンしておく）絞っておく】オリーブオイル大1で牡蠣の両面を炒めてとりだし ほぐしたしめじ2パックを炒めてたれを入れ牡蠣を戻して蓋をして1-2分蒸し焼きにする。



海鮮あんかけ焼きそば

中華あん：白菜3枚そぎ切り 茹でたけのこ50g 人参5cm薄い短冊に 長ネギ小半本斜め切り 椎茸4枚 乾きくらげ5g戻して シーフードミックス70g ひたひたの水を入れて煮て貝柱のだし大3 醤油大2-3 ウズラの卵人数分（今回は普通の半熟卵です）片栗粉大2でとろみつける。焼きそば用の麺4食分：鍋にごま油大1でほぐし



ながら軽く炒め、水1カを入れて蓋をして蒸す。押し付けながら蒸し焼きにして焦げ目をつける。

